



**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный социальный университет»**

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой физической культуры,
спорта и здорового образа жизни

А. С. Махов

28 апреля 2023 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)
ТЕХНОЛОГИИ ВОЗМОЖНОСТЕЙ И БЕЗБАРЬЕРНОЙ СРЕДЫ**

**Направление подготовки
49.03.01. «Физическая культура»**

**Направленность
«Физкультурное образование»**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА
БАКАЛАВРИАТА**

**Форма обучения
Очная, заочная**

Москва, 2023 г.

Методические материалы по дисциплине (модулю) «Технологии возможностей и безбарьерной среды» разработаны на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017гг № 940, с изменениями от 26.11.2020 № 1456, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*.

Методические материалы по дисциплине (модулю) «Технологии возможностей и безбарьерной среды» разработаны к.п.с.н., доцентом, доцентом кафедрой инклюзивных социальных групп В.Н. Феофановым.

Методические материалы по дисциплине (модулю) обсуждены и утверждены на заседании кафедры инклюзивных социальных групп, Протокол № 10 от «26» апреля 2023 г.

Заведующий кафедрой
Инклюзивных социальных групп
кандидат педагогических наук



В.В. Сазонова

(подпись)

Методические материалы по дисциплине (модулю) «Технологии возможностей и безбарьерной среды» рекомендованы к утверждению представителями организаций-работодателей:

МБОУ «Образовательный центр
«Созвездие» (г. Красногорск), директор



С.Н. Сюрин

(подпись)

Центр реабилитации
инвалидов детства «Наш Солнечный
Мир», директор



И.Л. Шпицберг

(подпись)

Рабочая программа дисциплины (модуля) рецензирована и рекомендована к утверждению:

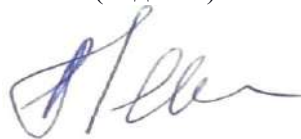
д.псих.н., профессор кафедры
инклюзивных социальных групп РГСУ



С.Н. Сорокоумова

(подпись)

Педагог-психолог государственного
бюджетного общеобразовательного
учреждения города Москвы "Школа №
45 имени Л.И. Мильграма", к. психол.
н.



В.В. Лёшин

(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ	4
1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю)	4
1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю)	6
1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля).....	10
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ	13
3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ	22
3.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)	22
3.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося	22
3.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося	23
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	25

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю)

Лекция - один из методов обучения, одна из основных системообразующих форм организации учебного процесса в вузе. Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение педагогическим работником учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом дисциплины (модуля). Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. В ряде случаев лекция выполняет функцию основного источника информации: при отсутствии учебников и учебных пособий, чаще по новым курсам; в случае, когда новые научные данные по той или иной теме не нашли отражения в учебниках; отдельные разделы и темы очень сложны для самостоятельного изучения. В таких случаях только лектор может методически помочь обучающимся в освоении сложного материала.

Возможные формы проведения лекций:

- Вводная лекция – один из наиболее важных и трудных видов лекции при чтении систематических курсов. От успеха этой лекции во многом зависит успех усвоения всего курса. Она может содержать: определение дисциплины (модуля); краткую историческую справку о дисциплине (модуле); цели и задачи дисциплины (модуля), ее роль в общей системе обучения и связь со смежными дисциплинами (модулями); основные проблемы (понятия и определения) данной науки; основную и дополнительную учебную литературу; особенности самостоятельной работы обучающихся над дисциплиной (модулем) и формы участия в научно-исследовательской работе; отчетность по курсу.

- Информационная лекция ориентирована на изложение и объяснение обучающимся научной информации, подлежащей осмыслению и запоминанию. Это самый традиционный тип лекций в практике высшей школы.

- Заключительная лекция предназначена для обобщения полученных знаний и раскрытия перспектив дальнейшего развития данной науки.

- Обзорная лекция – это систематизация научных знаний на высоком уровне, допускающая большое число ассоциативных связей в процессе осмысления информации, излагаемой при раскрытии внутрипредметной и межпредметной связей, исключая детализацию и конкретизацию. Как правило, стержень излагаемых теоретических положений составляет научно-понятийная и концептуальная основа всего курса или крупных его разделов.

- Лекция-беседа - непосредственный контакт педагогического работника с аудиторией - диалог. По ходу лекции педагогический работник задает вопросы для выяснения мнений и уровня осведомленности обучающихся по рассматриваемой проблеме.

- Лекция-дискуссия - свободный обмен мнениями в ходе изложения лекционного материала. Педагогический работник активизирует участие в обсуждении отдельными вопросами, сопоставляет между собой различные мнения и тем самым развивает дискуссию, стремясь направить ее в нужное русло.

- Лекция с применением обратной связи включает в себе то, что в начале и конце каждого раздела лекции задаются вопросы. Первый - для того, чтобы узнать, насколько обучающиеся ориентируются в излагаемом материале, вопрос в конце раздела предназначен для выяснения степени усвоения только что изложенного материала. При

неудовлетворительных результатах контрольного опроса педагогический работник возвращается к уже прочитанному разделу, изменив при этом методику подачи материала.

- Проблемная лекция опирается на логику последовательно моделируемых проблемных ситуаций путем постановки проблемных вопросов или предъявления проблемных задач. Проблемный вопрос — это диалектическое противоречие, требующее для своего решения размышления, сравнения, поиска, приобретения и применения новых знаний. Проблемная задача содержит дополнительную вводную информацию и при необходимости некоторые ориентиры поиска ее решения.

- Программированная лекция - консультация – педагогический работник сам составляет и предлагает обучающимся вопросы. На подготовленные вопросы педагогический работник сначала просит ответить обучающихся, а затем проводит анализ и обсуждение неправильных ответов. В лекциях можно использовать наглядные материалы, а также подготовить презентацию. Что касается презентации, то в качестве визуальной поддержки ее можно органично интегрировать во все вышеупомянутые лекции. В то же время лекцию-презентацию возможно выделить и в качестве самостоятельной формы. Лекция-презентация должна отражать суть основных и (или) проблемных вопросов лекции, на которые особо следует обратить внимание обучающихся. В условиях применения активного метода проведения занятий презентация представляется весьма удачным способом донесения информации до слушателей. Единственное, на что следует обратить внимание при подготовке слайдов, — это их оформление и текст. Слайд не должен быть перегружен картинками и лишней информацией, которая будет отвлекать от основного аспекта того или иного вопроса лекции. Во время лекции можно задавать вопросы аудитории в отношении того или иного слайда, тем самым еще больше вовлекая обучающихся в проблематику.

Краткое содержание лекционных занятий

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала
РАЗДЕЛ 1. Человек с инвалидностью в инклюзивном обществе	
Тема 1.1. Проблемы и ресурсы лиц с различными ОВЗ и инвалидностью	Классификации и особенности лиц с нарушениями слуха, зрения, речи, опорно-двигательного аппарата, соматическими заболеваниями, интеллектуальными нарушениями, расстройства аутистического спектра, синдром дефицита внимания и гиперактивность, сложные нарушения развития.
Тема 1.2. Особенности взаимодействия и правила общения с людьми, имеющими ОВЗ и инвалидность	Этика построения коммуникации с людьми, имеющими нарушения слуха, зрения, речи, опорно-двигательного аппарата, интеллектуальными нарушениями, расстройства аутистического спектра, синдром дефицита внимания и гиперактивность, сложные нарушения развития.
РАЗДЕЛ 2. Концептуальные основы инклюзивной культуры	
Тема 2.1. Нормативная и правовая база обеспечения равных прав и возможностей инвалидам и лицам с ОВЗ	Международные акты о правах инвалидов. Законодательные акты Российской Федерации, содержащие основные права людей с инвалидностью. Региональные гарантии прав инвалидов. Конвенция о правах инвалидов (ООН). Федеральный закон от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в РФ». Федеральный закон от 1.12.2014 № 419-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам социальной защиты инвалидов в связи с ратификацией Конвенции о правах инвалидов». Постановление от 29.03.2019 года № 363 «Об утверждении государственной программы Российской

Тема 2.2. Технологии возможностей и безбарьерной среды	Федерации "Доступная среда" (до 2025 года). Создание безбарьерной среды для людей с инвалидностью в образовательных организациях, учреждениях социальной защиты населения, медицинских организациях, учреждениях культуры.
--	---

1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю)

Практические (семинарские) занятия - одна из форм учебного занятия, направленная на развитие самостоятельности обучающихся и приобретение умений и навыков. Данные учебные занятия углубляют, расширяют, детализируют полученные ранее знания. Практическое занятие предполагает выполнение обучающимися по заданию и под руководством преподавателей одной или нескольких практических работ.

Цель практических занятий и семинаров состоит в развитии познавательных способностей, самостоятельности мышления и творческой активности обучающихся; углублении, расширении, детализировании знаний, полученных на лекции в обобщенной форме, и содействии выработке навыков профессиональной деятельности. В отдельных случаях на практических занятиях и семинарах руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

Для достижения поставленных целей и решения требуемого перечня задач практические занятия и семинары проводятся традиционными технологиями или с использованием активных и интерактивных образовательных технологий.

Возможные формы проведения практических (семинарских) занятий:

- Деловая игра — это метод группового обучения совместной деятельности в процессе решения общих задач в условиях максимально возможного приближения к реальным проблемным ситуациям. Имитационные игры - на занятиях имитируется деятельность какой-либо организации, предприятия или его подразделения. Имитироваться могут события, конкретная деятельность людей (деловое совещание, обсуждение плана) и обстановка, условия, в которых происходит событие или осуществляется деятельность (кабинет начальника цеха, зал заседаний). Исполнение ролей (ролевые игры) - в этих играх отрабатывается тактика поведения, действий, выполнение функций и обязанностей конкретного лица. Для проведения игр с исполнением роли разрабатывается модель-пьеса ситуации, между студентами распределяются роли с «обязательным содержанием», характеризующиеся различными интересами; в процессе их взаимодействия должно быть найдено компромиссное решение. «Деловой театр» (метод инсценировки) - в нем разыгрывается какая-либо ситуация, поведение человека в этой обстановке, обучающийся должен вжиться в образ определенного лица, понять его действия, оценить обстановку и найти правильную линию поведения. Основная задача метода инсценировки - научить ориентироваться в различных обстоятельствах, давать объективную оценку своему поведению, учитывать возможности других людей, влиять на их интересы, потребности и деятельность, не прибегая к формальным атрибутам власти, к приказу.

- Игровое проектирование - является практическим занятием или циклом занятий, суть которых состоит в разработке инженерного, конструкторского, технологического и других видов проектов в игровых условиях, максимально воссоздающих реальность. Этот метод отличается высокой степенью сочетания индивидуальной и совместной работы обучающихся.

- Познавательно-дидактические игры не относятся к деловым играм. Они предполагают лишь включение изучаемого материала в необычный игровой контекст и иногда содержат лишь элементы ролевых игр. Такие игры могут проводиться в виде копирования научных, культурных, социальных явлений (конкурс знатоков, «Поле чудес», КВН и т.д.) и в виде предметно-содержательных моделей, (например, игры-путешествия, когда надо разработать рациональный маршрут, пользуясь различными картами).

- Анализ конкретных ситуаций. Конкретная ситуация – это любое событие, которое содержит в себе противоречие или вступает в противоречие с окружающей средой. Ситуации могут нести в себе как позитивный, так и отрицательный опыт. Все ситуации делятся на простые, критические и экстремальные.

- Кейс-метод (от английского case – случай, ситуация) – усовершенствованный метод анализа конкретных ситуаций, метод активного проблемно-ситуационного анализа, основанный на обучении путем решения конкретных задач – ситуаций (решение кейсов). Непосредственная цель метода case-study – обучающиеся должны проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них. Кейсы делятся на практические (отражающие реальные жизненные ситуации), обучающие (искусственно созданные, содержащие значительные элементы условности при отражении в нем жизни) и исследовательские (ориентированные на проведение исследовательской деятельности посредством применения метода моделирования). Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения.

- Тренинг (англ. training от train — обучать, воспитывать) – метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков и социальных установок. Тренинг – форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении. Достоинство тренинга заключается в том, что он обеспечивает активное вовлечение всех участников в процесс обучения. Можно выделить основные типы тренингов по критерию направленности воздействия и изменений – навыковый, психотерапевтический, социально-психологический, бизнес-тренинг.

- Метод Сократа (Майевтика) – метод вопросов, предполагающих критическое отношение к догматическим утверждениям, называется еще как метод «сократовской иронии». Это умение извлекать скрытое в человеке знание с помощью искусных наводящих вопросов, подразумевающего короткий, простой и заранее предсказуемый ответ.

- Интерактивная лекция – выступление ведущего, обучающего перед большой аудиторией с применением следующих активных форм обучения: дискуссия, беседа, демонстрация слайдов или учебных фильмов, мозговой штурм.

- Групповая, научная дискуссия, диспут. Дискуссия — это целенаправленное обсуждение конкретного вопроса, сопровождающееся обменом мнениями, идеями между двумя и более лицами. Задача дискуссии – обнаружить различия в понимании вопроса и в споре установить истину. Дискуссии могут быть свободными и управляемыми. К технике управляемой дискуссии относятся: четкое определение цели, прогнозирование реакции оппонентов, планирование своего поведения, ограничение времени на выступления и их заданная очередность. Разновидностью свободной дискуссии является форум, где каждому желающему дается неограниченное время на выступление, при условии, что его выступление вызывает интерес аудитории. Каждый конкретный форум имеет свою тематику — достаточно широкую, чтобы в её пределах можно было вести многоплановое обсуждение.

- Дебаты – это четко структурированный и специально организованный публичный обмен мыслями между двумя сторонами по актуальным темам. Это разновидность публичной дискуссии участников дебатов, направляющая на переубеждение в своей правоте третьей стороны, а не друг друга. Поэтому вербальные и невербальные средства, которые используются участниками дебатов, имеют целью получения определённого результата — сформировать у слушателей положительное впечатление от собственной позиции.

- Метод работы в малых группах. Групповое обсуждение кого-либо вопроса направлено на достижение лучшего взаимопонимания и нахождения истины. Групповое обсуждение способствует лучшему усвоению изучаемого материала. Оптимальное количество участников – 5-7 человек. Перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого они должны подготовить аргументированный обдуманный ответ. Педагогический работник может устанавливать правила проведения группового обсуждения –

задавать определенные рамки обсуждения, ввести алгоритм выработки общего мнения, назначить лидера и др.

- Круглый стол - общество, собрание в рамках более крупного мероприятия (съезда, симпозиума, конференции). Мероприятие, как правило, на которое приглашаются эксперты и специалисты из разных сфер деятельности для обсуждения актуальных вопросов. Данная модель обсуждения, основываясь на соглашениях, в качестве итогов даёт результаты, которые, в свою очередь, являются новыми соглашениями.

- Коллоквиум - (лат. colloquium — разговор, беседа) - одна из форм учебных занятий в системе образования, имеющая целью выяснение и повышение знаний обучающихся. На коллоквиумах обсуждаются: отдельные части, разделы, темы, вопросы изучаемого курса (обычно не включаемые в тематику семинарских и других практических учебных занятий), рефераты, проекты и др. работы обучающихся. Это научные собрания, на которых заслушиваются и обсуждаются доклады. Коллоквиум – это и форма контроля, массового опроса, позволяющая преподавателю в сравнительно небольшой срок выяснить уровень знаний студентов по данной теме дисциплины. Коллоквиум проходит обычно в форме дискуссии, в ходе которой обучающимся предоставляется возможность высказать свою точку зрения на рассматриваемую проблему, учиться обосновывать и защищать ее. Аргументируя и отстаивая свое мнение, обучающийся в то же время демонстрирует, насколько глубоко и осознанно он усвоил изученный материал.

- Метод «мозговой штурм» (мозговой штурм, мозговая атака, англ. brainstorming) — оперативный метод решения проблемы на основе стимулирования творческой активности, при котором участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастичных. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные, которые могут быть использованы на практике. Является методом экспертного оценивания.

- Метод проектов - это способ достижения дидактической цели через детальную разработку проблемы (технологию), которая должна завершиться вполне реальным, осязаемым практическим результатом, оформленным тем или иным образом; это совокупность приёмов, действий обучающихся в их определённой последовательности для достижения поставленной задачи – решения проблемы, лично значимой для учащихся и оформленной в виде некоего конечного продукта. Основное предназначение метода проектов состоит в предоставлении учащимся возможности самостоятельного приобретения знаний в процессе решения практических задач или проблем, требующего интеграции знаний из различных предметных областей.

- Брифинг - (англ. briefing от англ. brief – короткий, недолгий) – краткая пресс-конференция, посвященная одному вопросу. Основное отличие: отсутствует презентационная часть. То есть практически сразу идут ответы на вопросы журналистов.

- Метод портфолио (итал. portfolio — 'портфель, англ. - папка для документов) - современная образовательная технология, в основе которой используется метод аутентичного оценивания результатов образовательной и профессиональной деятельности. Портфолио как подборка сертифицированных достижений, наиболее значимых работ и отзывов на них.

Вопросы для самоподготовки к практическим (семинарским) занятиям по разделам (темам) дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. Человек с инвалидностью в инклюзивном обществе.

Тема 1.1. Проблемы и ресурсы лиц с различными ОВЗ и инвалидностью.

Вопросы для самоподготовки:

1. Типологические особенности лиц с нарушениями слуха.
2. Типологические особенности лиц с нарушениями зрения.

3. Типологические особенности лиц с нарушениями речи.
4. Типологические особенности лиц с детским церебральным параличом.
5. Типологические особенности лиц с задержкой психического развития.
6. Типологические особенности лиц с интеллектуальным нарушением.
7. Типологические особенности лиц со сложными нарушениями развития.
8. Типологические особенности лиц с расстройством аутистического спектра.
9. Типологические особенности лиц с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью.

Тема 1.2. Особенности взаимодействия и правила общения с людьми, имеющими различные ОВЗ и инвалидность.

Вопросы для самоподготовки:

1. Особенности взаимодействия и правила общения с лицами, имеющими нарушения слуха.
2. Особенности взаимодействия и правила общения с лицами, имеющими нарушения зрения.
3. Особенности взаимодействия и правила общения с лицами, имеющими нарушения речи.
4. Особенности взаимодействия и правила общения с лицами, имеющими церебральный паралич.
5. Особенности взаимодействия и правила общения с лицами, имеющими интеллектуальные нарушения.
6. Особенности взаимодействия и правила общения с лицами, имеющими расстройство аутистического спектра.
7. Особенности взаимодействия и правила общения с лицами, имеющими синдром дефицита внимания и гиперактивность.
8. Особенности взаимодействия и правила общения с лицами, имеющими сложные нарушения развития.

РАЗДЕЛ 2. Концептуальные основы инклюзивной культуры.

Тема 2.1. Нормативная и правовая база обеспечения равных прав и возможностей инвалидам и лицам с ОВЗ.

Вопросы для самоподготовки:

1. Международные акты о правах инвалидов.
2. Законодательные акты Российской Федерации, содержащие основные права людей с инвалидностью.
3. Региональные гарантии прав инвалидов.

Тема 2.2. Технологии возможностей и безбарьерной среды.

Вопросы для самоподготовки:

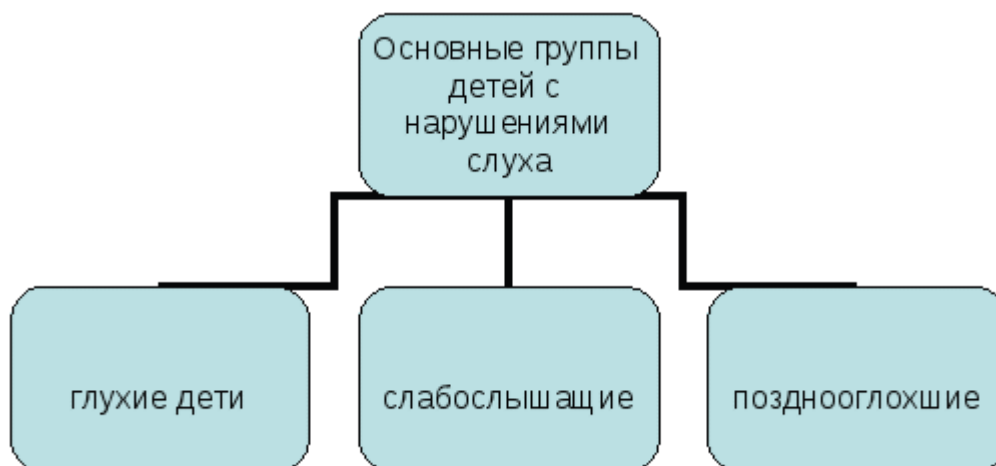
1. Создание безбарьерной среды для людей с инвалидностью в образовательных организациях.
2. Создание безбарьерной среды для людей с инвалидностью в учреждениях социальной защиты населения.

3. Создание безбарьерной среды для людей с инвалидностью в медицинских организациях.
4. Создание безбарьерной среды для людей с инвалидностью в учреждениях культуры.

1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. Человек с инвалидностью в инклюзивном обществе.

Тема 1.1. Проблемы и ресурсы лиц с различными ОВЗ и инвалидностью.



2. Причины нарушений зрения. Классификация нарушений зрительной функции у детей.

Выделяют следующие группы детей с нарушением зрения:

Слабовидящие	Частично слепые	Слепые	Абсолютно, или тотально, слепые
Дети, у которых острота зрения лучше видящего глаза с коррекцией (очками) составляет 0,05—0,2	Дети, имеющие светоощущения, форменное зрение.	Дети с полным отсутствием зрительных ощущений, либо имеющие остаточное зрение, либо сохранившие способность к светоощущению.	Дети с полным отсутствием зрительных ощущений.

Тема 1.2. Особенности взаимодействия и правила общения с людьми, имеющими различные ОВЗ и инвалидность.

ПРАВИЛА ЭТИКЕТА ПРИ ОБЩЕНИИ С ИНВАЛИДАМИ, ИМЕЮЩИМИ НАРУШЕНИЕ СЛУХА

- Разговаривая с человеком, у которого плохой слух, смотрите прямо на него. Ваш собеседник должен иметь возможность следить за выражением вашего лица.
- Существует несколько типов и степеней глухоты. Соответственно, существует много способов общения с людьми, которые плохо слышат. Если вы не знаете, какой предпочесть, спросите у них.
- Некоторые люди могут слышать, но воспринимают отдельные звуки неправильно. В этом случае говорите более громко и четко, подбирая подходящий уровень. В другом случае понадобится лишь снизить высоту голоса, так как человек утратил способность воспринимать высокие частоты.
- Чтобы привлечь внимание человека, который плохо слышит, назовите его по имени. Если ответа нет, можно слегка тронуть человека или же помахать рукой.
- Говорите ясно и ровно. Не нужно излишне подчеркивать что-то.
- Если вас просят повторить что-то, попробуйте перефразировать свое предложение. Используйте жесты.
- Убедитесь, что вас поняли. Не стесняйтесь спросить, понял ли вас собеседник.



РОССИЙСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
СОЦИАЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Правила взаимодействия волонтеров с людьми с нарушениями зрения

При сопровождении позвольте человеку самому взять Вас за руку, а не наоборот

Представьтесь сами и представьте остальных

Информируйте о всех изменениях в окружении

Внимательно относитесь к описанию направлений, местоположений;

Не мешайте собакам-поводырям

Не стесняйтесь использовать распространенные выражения типа «Рад тебя видеть»

Москва 2015

Тема 2.1. Нормативная и правовая база обеспечения равных прав и возможностей инвалидам и лицам с ОВЗ.

К настоящему времени разработан и принят целый ряд документов Организации Объединенных Наций по проблемам лиц с ограниченными возможностями здоровья:



Международные документы

Международно-правовой документ обобщенного характера, признавший право инвалидов на удовлетворительную жизнь, а также все гражданские и политические права.

- **«Декларация о правах инвалидов»** - провозглашена резолюцией 3447 (XXX) Генеральной Ассамблеи ООН от 09.12. 1975

Наиболее важным результатом проведения Международного года инвалидов стало принятие

- **«Всемирной программы действий в отношении инвалидов»**
 - Принята резолюцией 37/52 Генеральной Ассамблеи ООН от 3 декабря 1982 года
 - В рамках проведения ООН - Десятилетия инвалидов.

- **«Стандартные правила обеспечения равных возможностей для инвалидов»** - приняты резолюцией 48/96 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.12.1993
- Основной всеобъемлющий документ, защищающий права инвалидов.

Тема 2.2. Технологии возможностей и безбарьерной среды.

Основные структурно-функциональные зоны					
Территория прилегающая к зданию детского сада	Доступно	Доступно	Доступно	Доступно	Доступно
Вход в здание	Недоступно	Доступно условно	Доступно условно	Недоступно	Доступно условно
Пути движения внутри здания	Недоступно	Доступно условно	Доступно условно	Недоступно	Доступно условно
Зона целевого назначения	Недоступно	Доступно условно	Доступно условно	Недоступно	Доступно условно
Санитарно-гигиенические помещения (туалет)	Недоступно	Доступно условно	Доступно условно	Недоступно	Доступно условно
Система информации и связи	Недоступно	Недоступно	Недоступно	Недоступно	Недоступно
Пути движения к объекту (от остановки транспорта)	Доступно условно	Доступно условно	Доступно условно	Доступно условно	Доступно условно
Парковочное место	Недоступно	Недоступно	Недоступно	Недоступно	Недоступно

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «Технологии возможностей и безбарьерной среды» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров, практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения дисциплины (модуля) и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;

- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к занятию семинарского типа.

При подготовке и работе во время проведения занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия, техники безопасности при работе с приборами, веществами.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач.
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной рабочей программой дисциплины (модуля) тематики.

Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа - планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Самостоятельная работа студентов в ВУЗе является важным видом учебной и научной деятельности студента. Самостоятельная работа студентов играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения.

К современному специалисту в области медицины общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных навыков (компетенций) и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной профессиональной ситуации. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения.

В процессе самостоятельной работы студент приобретает необходимые для будущей специальности компетенции, навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления, саморефлексии и становится активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

Самостоятельная работа студентов должна оказывать важное влияние на формирование личности будущего специалиста, его компетентность. Каждый студент самостоятельно определяет режим своей работы и меру труда, затрачиваемого на овладение учебным содержанием по каждой дисциплине. Он выполняет внеаудиторную работу по личному индивидуальному плану, в зависимости от его подготовки, времени и других условий.

Виды самостоятельной работы.

Работа с литературой.

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги. Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой - это всегда большая экономия времени и сил. Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу. Изучая материал по учебнику, следует

переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода). При изучении любой дисциплины большую и важную роль играет самостоятельная индивидуальная работа. Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем. Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались. Опыт показывает, что многим студентам помогает составление листа опорных сигналов, содержащего важнейшие и наиболее часто употребляемые формулы и понятия. Такой лист помогает запомнить формулы, основные положения лекции, а также может служить постоянным справочником для студента. Различают два вида чтения: первичное и вторичное. Первичное — это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах.

Задача вторичного чтения - полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым). Самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) — это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания.

Чтение научного текста является частью познавательной деятельности. Ее цель — извлечение из текста необходимой информации. От того на сколько осознанна читающим собственная внутренняя установка при обращении к печатному слову (найти нужные сведения, усвоить информацию полностью или частично, критически проанализировать материал и т.п.) во многом зависит эффективность осуществляемого действия.

Методические рекомендации по составлению конспекта:

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;
2. Выделите главное, составьте план;
3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;
4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.
5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли. В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля. Овладение навыками конспектирования требует от студента целеустремленности, повседневной самостоятельной работы.

Методические материалы по самостоятельному решению задач

При самостоятельном решении задач нужно обосновывать каждый этап решения, исходя из теоретических положений курса. Если студент видит несколько путей решения проблемы (задачи), то нужно сравнить их и выбрать самый рациональный. Полезно до начала вычислений составить краткий план решения проблемы (задачи). Решение проблемных задач или примеров следует излагать подробно, вычисления располагать в строгом порядке, отделяя вспомогательные вычисления от основных. Решения при необходимости нужно сопровождать комментариями, схемами, чертежами и рисунками. Следует помнить, что решение каждой учебной задачи должно доводиться до окончательного логического ответа, которого требует

условие, и по возможности с выводом. Полученный ответ следует проверить способами, вытекающими из существа данной задачи. Полезно также (если возможно) решать несколькими способами и сравнить полученные результаты. Решение задач данного типа нужно продолжать до приобретения твердых навыков в их решении.

Методические материалы к выполнению реферата

Реферат (от лат. *refere* – сообщать) – краткое изложение в письменном виде или в форме публикации доклада, содержания научного труда (трудов), литературы по теме. Работа над рефератом условно разделяется на выбор темы, подбор литературы, подготовку и защиту плана; написание теоретической части и всего текста с указанием библиографических данных используемых источников, подготовку доклада, выступление с ним. Тематика рефератов полностью связана с основными вопросами изучаемого курса.

Список литературы к темам не дается, и обучающиеся самостоятельно ведут библиографический поиск, причем им не рекомендуется ограничиваться университетской библиотекой.

Важно учитывать, что написание реферата требует от обучающихся определенных усилий. Особое внимание следует уделить подбору литературы, методике ее изучения с целью отбора и обработки собранного материала, обоснованию актуальности темы и теоретического уровня обоснованности используемых в качестве примеров фактов какой-либо деятельности.

Выбрав тему реферата, начав работу над литературой, необходимо составить план. Изучая литературу, продолжается обдумывание темы, осмысливание прочитанного, делаются выписки, сопоставляются точки зрения разных авторов и т.д. Реферативная работа сводится к тому, чтобы в ней выделились две взаимосвязанные стороны: во-первых, ее следует рассматривать как учебное задание, которое должен выполнить обучаемый, а во-вторых, как форму научной работы, творческого воображения при выполнении учебного задания.

Наличие плана реферата позволяет контролировать ход работы, избежать формального переписывания текстов из первоисточников.

Оформление реферата включает титульный лист, оглавление и краткий список использованной литературы. Список использованной литературы размещается на последней странице рукописи или печатной форме реферата. Реферат выполняется в письменной или печатной форме на белых листах формата А4 (210 x 297 мм). Шрифт Times New Roman, кегель 14, через 1,5 интервала при соблюдении следующих размеров текста: верхнее поле – 25 мм, нижнее – 20 мм, левое – 30 мм, правое – 15 мм. Нумерация страниц производится сверху листа, по центру. Титульный лист нумерации не подлежит.

Рефераты должны быть написаны простым, ясным языком, без претензий на наукообразность. Следует избегать сложных грамматических оборотов, непривычных терминов и символов. Если же такие термины и символы все-таки приводятся, то необходимо разъяснять их значение при первом упоминании в тексте реферата.

Объем реферата предполагает тщательный отбор информации, необходимой для краткого изложения вопроса. Важнейший этап – редактирование готового текста реферата и подготовка к обсуждению. Обсуждение требует хорошей ориентации в материале темы, умения выделить главное, поставить дискуссионный вопрос, привлечь внимание слушателей к интересной литературе, логично и убедительно изложить свои мысли.

Рефераты обязательно подлежат защите. Процедура защиты начинается с определения оппонентов, защищающего свою работу. Они стремятся дать основательный анализ работы обучающимся, обращают внимание на положительные моменты и недостатки реферата, дают общую оценку содержанию, форме преподнесения материала, характеру использованной литературы. Иногда они дополняют тот или иной раздел реферата. Последнее особенно ценно, ибо говорит о глубоком знании обучающимся-оппонентом изучаемой проблемы.

Обсуждение не ограничивается заслушиванием оппонентов. Другие обучающиеся имеют право уточнить или опровергнуть какое-либо утверждение. Преподаватель предлагает любому обучающемуся задать вопрос по существу доклада или попытаться подвести итог обсуждению.

Алгоритм работы над рефератом

1. Выбор темы

Тема должна быть сформулирована грамотно (с литературной точки зрения);

В названии реферата следует поставить четкие рамки рассмотрения темы;

Желательно избегать слишком длинных названий;

Следует по возможности воздерживаться от использования в названии спорных с научной точки зрения терминов, излишней наукообразности, а также чрезмерного упрощения формулировок.

2. Реферат следует составлять из пяти основных частей: введения; основной части; заключения; списка литературы; приложений.

3. Основные требования к введению:

Во введении не следует концентрироваться на содержании; введение должно включать краткое обоснование актуальности темы реферата, где требуется показать, почему данный вопрос может представлять научный интерес и есть ли связь представляемого материала с современностью. Таким образом, тема реферата должна быть актуальна либо с научной точки зрения, либо с современных позиций.

Очень важно выделить цель, а также задачи, которые требуется решить для выполнения цели.

Введение должно содержать краткий обзор изученной литературы, в котором указывается взятый из того или иного источника материал, кратко анализируются изученные источники, показываются их сильные и слабые стороны;

Объем введения составляет две страницы текста.

4. Требования к основной части реферата:

Основная часть содержит материал, отобранный для рассмотрения проблемы;

Также основная часть должна включать в себя собственно мнение обучающихся и сформулированные самостоятельные выводы, опирающиеся на приведенные факты;

Материал, представленный в основной части, должен быть логически изложен и распределен по параграфам, имеющим свои названия;

В изложении основной части необходимо использовать сноски (в первую очередь, когда приводятся цифры и чьи-то цитаты);

Основная часть должна содержать иллюстративный материал (графики, таблицы и т. д.);

Объем основной части составляет около 10 страниц.

5. Требования к заключению:

В заключении формулируются выводы по параграфам, обращается внимание на выдвинутые во введении задачи и цели;

Заключение должно быть четким, кратким, вытекающим из содержания основной части.

6. Требования к оформлению списка литературы (по ГОСТу):

Необходимо соблюдать правильность последовательности записи источников: сначала следует писать фамилию, а после инициалы; название работы не ставится в кавычки; после названия сокращенно пишется место издания; затем идет год издания; наконец, называется процитированная страница.

Критерии оценки реферата

Обучающийся, защищающий реферат, должен рассказать о его актуальности, поставленных целях и задачах, изученной литературе, структуре основной части, сделанных в ходе работы выводах.

По окончании выступления ему может быть задано несколько вопросов по представленной проблеме.

Оценка складывается из соблюдения требований к реферату, грамотного раскрытия темы, умения четко рассказывать о представленном реферате, способности понять суть задаваемых по работе вопросов и найти точные ответы на них.

Методические материалы к выполнению эссе

Эссе – литературное произведение небольшого объема, обычно прозаическое, свободной композиции, передающее индивидуальные впечатления, суждения, соображения автора о той или иной проблеме, теме, о том или ином событии или явлении. Это вид самостоятельной исследовательской работы обучающихся, с целью углубления и закрепления теоретических знаний и освоения практических навыков. Цель эссе состоит в развитии самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. При написании эссе обучающийся должен представить развернутый письменный ответ на теоретический или практический актуальный вопрос, объявленный преподавателем в аудитории непосредственно перед ее написанием. В процессе написания эссе разрешается пользоваться нормативно-правовыми актами, конспектом лекций (в печатном виде). Использование интернет-ресурсов не допускается. Темы эссе преподаватель предлагает из числа тех, которые обучающиеся уже рассматривали на лекциях или семинарских занятиях, исходя из содержания заданий в составе оценочных средств. По решению преподавателя, в качестве темы эссе может быть выбрана одна или несколько тем, которые могут быть распределены между обучающимися по желанию.

Требования к выполнению эссе:

1. Проводится письменно.
2. Эссе выполняется на компьютере (гарнитура Times New Roman, шрифт 14) через 1,5 интервала с полями: верхнее, нижнее – 2; правое – 3; левое – 1,5. Отступ первой строки абзаца – 1,25. Сноски – постраничные. Таблицы и рисунки встраиваются в текст работы. При этом обязательный заголовок таблицы надо размещать над табличным полем, а рисунки сопровождать подрисовочными подписями. При включении в эссе нескольких таблиц и/или рисунков их нумерация обязательна. Обязательна и нумерация страниц. Их целесообразно проставлять внизу страницы – по середине или в правом углу. Номер страницы не ставится на титульном листе, но в общее число страниц он включается. Объем эссе, без учета приложений, не должен превышать 5 страниц. Значительное превышение установленного объема является недостатком работы и указывает на то, что обучающийся не сумел отобрать и переработать необходимый материал.
3. Работа должна содержать собственные умозаключения, по сути, поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ, по сути, этой проблемы, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

Критерии оценки эссе:

«Отлично» – исключительные знания материала, абсолютное понимание сути, безукоризненное знание основных понятий и положений, логически и лексически грамотно изложенный, содержательный, аргументированный, конкретный и исчерпывающий ответ.

«Хорошо» – глубокие знания материала, правильное понимание сути, знание основных понятий и положений, содержательный, полный и конкретный ответ.

«Удовлетворительно» – твердые, но недостаточно полные знания, верное понимание сути, в целом правильный ответ.

«Неудовлетворительно» – непонимание сущности задания, грубые ошибки в ответе.

Методические материалы по выполнению тестирования.

Тестовые задания содержат вопросы и 3-4 варианта ответа по базовым положениям изучаемой темы/раздела, составлены с расчетом на знания, полученные обучающимся в процессе изучения темы/раздела.

Тестовые задания выполняются в письменной форме и сдаются преподавателю, ведущему дисциплину (модуль). На выполнение тестовых заданий обучающимся отводится 45 минут.

При обработке результатов оценочной процедуры используются: критерии оценки по содержанию и качеству полученных ответов, ключи, оценочные листы.

Критерии оценки теста:

«Зачтено» - если обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.

«Не зачтено» - если число ошибок и недочетов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 всей работы.

Методические материалы по выполнению доклада.

Рекомендуется следующая структура доклада:

1. титульный лист, содержание доклада;
2. краткое изложение;
3. цели и задачи;
4. изложение характера исследований и рассмотренных проблем, гипотезы, спорные вопросы;
5. источники информации, методы сбора и анализа данных, степень их полноты и достоверности;
6. анализ и толкование полученных в работе результатов;
7. выводы и оценки;
8. библиография и приложения.

Время выступления докладчика не должно превышать 10 минут.

Основные требования к оформлению доклада:

- титульный лист должен включать название доклада, наименование предметной (цикловой) комиссии, фамилию обучающегося;
- все использованные литературные источники сопровождаются библиографическим описанием;
- приводимая цитата из источника берется в кавычки (оформляются сноски);
- единицы измерения должны применяться в соответствии с действующими стандартами;
- все названия литературных источников следует приводить в соответствии с новейшими изданиями;
- рекомендуется включение таблиц, графиков, схем, если они отражают основное содержание или улучшают ее наглядность;
- названия фирм, учреждений, организаций и предприятий должны именоваться так, как они указываются в источнике;

Критерии оценки доклада

При выполнении доклада обучающийся должен продемонстрировать умение кратко излагать прочитанный материал, а также умение обобщать и анализировать материал по теме доклада.

Презентация

Методические материалы к презентациям

1. Объем презентации 10 -20 слайдов.
2. На титульном слайде должно быть отражено:
 - наименование факультета;
 - тема презентации;
 - фамилия, имя, отчество, направление подготовки/ специальность, направленность (профиль)/ специализация, форма обучения, номер группы автора презентации;
 - фамилия, имя, отчество, степень, звание, должность руководитель работы;
 - год выполнения работы.
3. В презентации должны быть отражены обоснование актуальности представляемого материала, цели и задачи работы.
4. Содержание презентации должно включать наиболее значимый материал доклада, а также, при необходимости, таблицы, диаграммы, рисунки, фотографии, карты, видео – вставки, звуковое сопровождение.

5. Заключительный слайд должен содержать информацию об источниках информации для презентации.

Критерии оценки презентации

1. Объем презентации 10 -20 слайдов.
2. Правильность оформления титульного слайда.
3. Актуальность отобранного материала, обоснованность формулировки цели и задач работы.
4. Наглядность и логичность презентации, обоснованность использования таблиц, диаграмм, рисунков, фотографий, карт, видео – вставок, звукового сопровождения; правильный выбор шрифтов, фона, других элементов дизайна слайда.

5. Объем и качество источников информации (не менее 2-х интернет – источников и не менее 2-х литературных источников).

Методические материалы по подготовке к опросу

Самостоятельная работа обучающихся включает подготовку к опросу на практических занятиях. Для этого обучающийся изучает лекции, основную и дополнительную литературу, публикации, информацию из Интернет-ресурсов.

Тема и вопросы к практическим занятиям, вопросы для самоконтроля содержатся в рабочей программе и доводятся до студентов заранее.

Для подготовки к опросу обучающемуся необходимо ознакомиться с материалом, посвященным теме практического занятия, в учебнике или другой рекомендованной литературе, конспекте лекции, обратить внимание на усвоение основных понятий дисциплины, выявить неясные вопросы и подобрать дополнительную литературу для их освещения.

Критерии оценки опроса

«Отлично»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;
- знание по предмету демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- свободное владение терминологией;
- ответы на дополнительные вопросы четкие, краткие;

«Хорошо»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;
- ответ недостаточно логичен с единичными ошибками в частностях, исправленные студентом с помощью преподавателя;
- единичные ошибки в терминологии;
- ответы на дополнительные вопросы правильные, недостаточно полные и четкие.

«Удовлетворительно»:

- ответ не полный, с ошибками в деталях, умение раскрыть значение обобщённых знаний не показано, речевое оформление требует поправок, коррекции;
- логика и последовательность изложения имеют нарушения, студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи;
- ошибки в раскрываемых понятиях, терминах;
- студент не ориентируется в теме, допускает серьезные ошибки;
- студент не может ответить на большую часть дополнительных вопросов.

«Неудовлетворительно»:

- ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу;

- присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения, студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины, речь неграмотная;
- незнание терминологии;
- ответы на дополнительные вопросы неправильные.

Методические материалы по выполнению практического задания

При выполнении практического задания обучающийся придерживается следующего алгоритма:

1. Записать дату, тему и цель задания;
2. Ознакомиться с правилами и условия выполнения практического задания;
3. Повторить теоретические задания, необходимые для рациональной работы и других практических действий, используя конспекты лекций и рекомендованную литературу, представленной в программе;
4. Выполнить работу по предложенному алгоритму действий;
5. Обобщить результаты работы, сформулировать выводы / дать ответы на контрольные вопросы;

Работа должна быть выполнена грамотно, с соблюдением культуры изложения. При использовании данных из учебных, методических пособий и другой литературы, периодических изданий, Интернет-источников должны иметься ссылки на вышеперечисленные.

Критерии оценки практического задания:

«Отлично» – правильный ответ, дается четкое обоснование принятому решению; рассуждения четкие последовательные логические; используются ссылки на полученные при изучении дисциплины знания; правильно используются формулы, понятия, процедуры, имеющие прямое отношение к задаче для подтверждения принятого решения.

«Хорошо» – правильный ответ, дается обоснование принятому решению; но с не существенными ошибками, в рассуждениях отсутствует логическая последовательность; используются ссылки на полученные при изучении дисциплины знания, правильно используются формулы, понятия, процедуры, имеющие прямое отношение к задаче для подтверждения принятого решения.

«Удовлетворительно» – правильный ответ, допускаются грубые ошибки в обосновании принятого решения; рассуждения не последовательные сумбурные; используются ссылки на полученные при изучении дисциплины знания; используются формулы, процедуры, понятия, имеющие прямое значение для подтверждения принятого решения, однако, при обращении к ним допускаются серьезные ошибки, студент не может правильно ими воспользоваться.

«Неудовлетворительно, не зачтено» – ответ неверный, отсутствует обоснование принятому решению; студент демонстрирует полное непонимание сути вопроса.

Для оценки решения ситуационной задачи (аналитического задания):

Оценка «отлично» выставляется, если задача решена грамотно, ответы на вопросы сформулированы четко. Эталонный ответ полностью соответствует решению студента, которое хорошо обосновано теоретически.

Оценка «хорошо» выставляется, если задача решена, ответы на вопросы сформулированы недостаточно четко. Решение студента в целом соответствует эталонному ответу, но недостаточно хорошо обосновано теоретически.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если задача решена не полностью, ответы не содержат всех необходимых обоснований решения.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если задача не решена или имеет грубые теоретические ошибки в ответе на поставленные вопросы.

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение учебных дисциплин (модулей) завершается зачетом. Подготовка к промежуточной аттестации способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к зачету, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет,

систематизирует и упорядочивает свои знания. На зачете студент демонстрирует то, что он освоил в процессе обучения по дисциплине (модулю).

Вначале следует просмотреть весь материал по дисциплине (модулю), отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом листы опорных сигналов. Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время промежуточной аттестации для систематизации знаний.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

3.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

Оценка качества освоения обучающимися дисциплины (модуля) реализуется в формате балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся (БРСО).

БРСО в ходе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации осуществляется по 100-балльной шкале.

Академический рейтинг обучающегося по дисциплине (модулю) складывается из результатов:

- текущего контроля успеваемости (максимальный текущий рейтинг обучающегося 80 рейтинговых баллов);
- промежуточной аттестации (максимальный рубежный рейтинг обучающегося 20 рейтинговых баллов).

Условия оценки освоения обучающимся дисциплины (модуля) в формате БРСО доводятся преподавателем до сведения обучающихся на первом учебном занятии, а также размещены в свободном доступе в электронной информационно-образовательной среде Университета.

3.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

В течение учебного семестра до промежуточной аттестации на основании утвержденной рабочей программы дисциплины (модуля) формируется текущий рейтинг обучающегося. Текущий рейтинг обучающегося складывается как сумма рейтинговых баллов, полученных им в течение учебного семестра по всем видам учебных занятий по учебной дисциплине.

В процессе текущего контроля оцениваются следующие действия обучающегося, направленные на освоение компетенций в рамках изучения учебной дисциплины:

- академическая активность (посещаемость учебных занятий, самостоятельное изучение содержания учебной дисциплины в электронной информационно-образовательной среде, соблюдение сроков сдачи практических заданий и текущих контрольных мероприятий и др.);
- выполнение и сдача текущих и итогового практических заданий (эссе, рефераты, творческие задания, кейс-задания, лабораторные работы, расчетные задания и др., активное участие в групповых интерактивных занятиях (дискуссии, WiKi-проекты и др.), защита проектов и др.);
- прохождение рубежей текущего контроля, включая соблюдение графика их прохождения в электронной информационно-образовательной среде.

Для планирования расчета текущего рейтинга обучающегося используются следующие пропорции:

Вид учебного действия	Максимальная рейтинговая оценка, баллов
академическая активность	10
практические задания	40
<i>из них: текущие практические задания</i>	20
<i>итоговое практическое задание</i>	20
рубежи текущего контроля	30
ИТОГО:	80

В течение учебного семестра по дисциплине (модулю) обучающимся должен быть накоплен текущий рейтинг не менее 52 рейтинговых баллов (65% от максимального значения текущего рейтинга).

Необходимыми условиями допуска обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине являются положительное прохождение обучающимся не менее 65% рубежей текущего контроля с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла за каждый рубеж текущего контроля и положительное выполнение итогового практического задания с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла, установленного за итоговое практическое задание.

Невыполнение вышеуказанных условий является текущей академической задолженностью, которая должна быть ликвидирована обучающимся до контрольного мероприятия промежуточной аттестации.

Сведения о наличии у обучающихся текущей академической задолженности, сроках и порядке добора рейтинговых баллов для её ликвидации доводятся до обучающихся педагогическим работником.

В случае не ликвидации текущей академической задолженности, педагогический работник обязан во время контрольного мероприятия промежуточной аттестации поставить обучающемуся 0 рейтинговых баллов. В этом случае ликвидация текущей академической задолженности возможна в периоды проведения повторной промежуточной аттестации.

3.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающихся

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете и Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по дисциплине (модулю) выставляется по пятибалльной системе для **зачета**.

Критерии выставления оценки определяются Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

В процессе определения рубежного рейтинга обучающегося используется следующая шкала:

Рубежный рейтинг	Критерии оценки освоения обучающимся учебной дисциплины в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации
19-20 рейтинговых баллов	обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская
16-18 рейтинговых баллов	обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических
13-15 рейтинговых баллов	обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий
1-12 рейтинговых баллов	обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания
0 рейтинговых баллов	не аттестован

Если результат контроля успеваемости в рамках проведения контрольных мероприятий промежуточной аттестации (рубежный рейтинг обучающегося) неудовлетворительный (получено менее 13 рейтинговых баллов), то промежуточная аттестация по учебной дисциплине (модулю) невозможна даже при наличии высокого текущего рейтинга, полученного по итогам текущего контроля по учебной дисциплине (модулю).

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждены и введены в действие решением кафедры инклюзивных социальных групп на основании Федерального государственного образовательного стандарта бакалавриата по направлению подготовки <i>49.03.01 Физическая культура</i> , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г № 940	Протокол заседания кафедры № <u>10</u> от <u>«26» апреля</u> 2023 года	01.09.2023



**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный социальный университет»**

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой физической культуры,
спорта и здорового образа жизни

А. С. Махов

07 марта 2023 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Технологии спортивной тренировки в гимнастике (МОДУЛЯ)

Направление подготовки
49.03.01. «Физическая культура»

Направленность
«Физкультурное образование»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА
БАКАЛАВРИАТА**

Форма обучения
Очная, заочная

Москва 2023

Методические материалы по дисциплине (модулю) «**Технологии спортивной тренировки в гимнастике** (модуля)» разработаны на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки *49.03.01 Физическая культура*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017гг № 940, с изменениями от 26.11.2020 № 1456, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки *49.03.01 «Физическая культура»*.

Методические материалы по дисциплине (модулю) разработаны рабочей группой в составе: кандидата педагогических наук, доцента Бакулиной Е. Д., кандидата педагогических наук, доцента Петровой М. А.

Методические материалы по дисциплине (модулю) обсуждены и утверждены на заседании кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни

Протокол № 7 от 06 марта 2023 года

Заведующий кафедрой
Доктор педагогических
наук, доцент



А.С. Махов

(подпись)

Методические материалы по дисциплине (модулю) рекомендованы к утверждению представителями организаций-работодателей:

Автономная некоммерческая организация
«Профессиональный клуб женской
гимнастики «Олимпия»,
Президент, тренер-преподаватель по спорту



Л.Н. Ступаченко

(подпись)

Методические материалы по дисциплине (модулю) рецензированы и рекомендованы к утверждению:

Кандидат педагогических наук, доцент,
доцент, *РГСУ*



Е.Н. Латушкина

(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ, ЛАБОРАТОРНЫМ ЗАНЯТИЯМ	4
1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю)	4
1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю)	6
1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля)	10
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ	51
3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ	60
3.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)	60
3.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося	60
3.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося	61
Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю)	63
КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	63
Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических (семинарских) занятий по дисциплине (модулю)	69
КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ (СЕМИНАРСКИХ) ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	69
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	73

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ, ЗАНЯТИЯМ

1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю)

Лекция - один из методов обучения, одна из основных системообразующих форм организации учебного процесса в вузе. Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение педагогическим работником учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом дисциплины (модуля). Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. В ряде случаев лекция выполняет функцию основного источника информации: при отсутствии учебников и учебных пособий, чаще по новым курсам; в случае, когда новые научные данные по той или иной теме не нашли отражения в учебниках; отдельные разделы и темы очень сложны для самостоятельного изучения. В таких случаях только лектор может методически помочь обучающимся в освоении сложного материала.

Возможные формы проведения лекций:

- Вводная лекция – один из наиболее важных и трудных видов лекции при чтении систематических курсов. От успеха этой лекции во многом зависит успех усвоения всего курса. Она может содержать: определение дисциплины (модуля); краткую историческую справку о дисциплине (модуле); цели и задачи дисциплины (модуля), ее роль в общей системе обучения и связь со смежными дисциплинами (модулями); основные проблемы (понятия и определения) данной науки; основную и дополнительную учебную литературу; особенности самостоятельной работы обучающихся над дисциплиной (модулем) и формы участия в научно-исследовательской работе; отчетность по курсу.

- Информационная лекция ориентирована на изложение и объяснение обучающимся научной информации, подлежащей осмыслению и запоминанию. Это самый традиционный тип лекций в практике высшей школы.

- Заключительная лекция предназначена для обобщения полученных знаний и раскрытия перспектив дальнейшего развития данной науки.

- Обзорная лекция – это систематизация научных знаний на высоком уровне, допускающая большое число ассоциативных связей в процессе осмысления информации, излагаемой при раскрытии внутрипредметной и межпредметной связей, исключая детализацию и конкретизацию. Как правило, стержень излагаемых теоретических положений составляет научно-понятийная и концептуальная основа всего курса или крупных его разделов.

- Лекция-беседа - непосредственный контакт педагогического работника с аудиторией - диалог. По ходу лекции педагогический работник задает вопросы для выяснения мнений и уровня осведомленности обучающихся по рассматриваемой проблеме.

- Лекция-дискуссия - свободный обмен мнениями в ходе изложения лекционного материала. Педагогический работник активизирует участие в обсуждении отдельными вопросами, сопоставляет между собой различные мнения и тем самым развивает дискуссию, стремясь направить ее в нужное русло.

- Лекция с применением обратной связи включает в себе то, что в начале и конце каждого раздела лекции задаются вопросы. Первый - для того, чтобы узнать, насколько обучающиеся ориентируются в излагаемом материале, вопрос в конце раздела предназначен для выяснения степени усвоения только что изложенного материала. При

неудовлетворительных результатах контрольного опроса педагогический работник возвращается к уже прочитанному разделу, изменив при этом методику подачи материала.

- Проблемная лекция опирается на логику последовательно моделируемых проблемных ситуаций путем постановки проблемных вопросов или предъявления проблемных задач. Проблемный вопрос – это диалектическое противоречие, требующее для своего решения размышления, сравнения, поиска, приобретения и применения новых знаний. Проблемная задача содержит дополнительную вводную информацию и при необходимости некоторые ориентиры поиска ее решения.

- Программированная лекция - консультация – педагогический работник сам составляет и предлагает обучающимся вопросы. На подготовленные вопросы педагогический работник сначала просит ответить обучающихся, а затем проводит анализ и обсуждение неправильных ответов. В лекциях можно использовать наглядные материалы, а также подготовить презентацию. Что касается презентации, то в качестве визуальной поддержки ее можно органично интегрировать во все вышеупомянутые лекции. В то же время лекцию-презентацию возможно выделить и в качестве самостоятельной формы. Лекция-презентация должна отражать суть основных и (или) проблемных вопросов лекции, на которые особо следует обратить внимание обучающихся. В условиях применения активного метода проведения занятий презентация представляется весьма удачным способом донесения информации до слушателей. Единственное, на что следует обратить внимание при подготовке слайдов, - это их оформление и текст. Слайд не должен быть перегружен картинками и лишней информацией, которая будет отвлекать от основного аспекта того или иного вопроса лекции. Во время лекции можно задавать вопросы аудитории в отношении того или иного слайда, тем самым еще больше вовлекая обучающихся в проблематику.

Краткое содержание лекционных занятий

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала
РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ГИМНАСТИКИ. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ГИМНАСТИКИ В РАМКАХ СТРУКТУРЫ ЗАНЯТИЯ	
Тема 1.1. Основы преподавания гимнастики. Методика проведения гимнастики в рамках структуры занятия	формирование знаний о методике проведения занятия в гимнастике.
РАЗДЕЛ 2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС В ГИМНАСТИКЕ.	
Тема 2.1. Тренировочный процесс в гимнастике.	формирование знаний о системе подготовки юных гимнастов.
РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ СО СПОРТСМЕНАМИ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП.	
Тема 3.1. Методика проведения занятий по гимнастике со спортсменами разных возрастных групп.	формирование знаний и умений проведения занятий гимнастики со спортсменами разных возрастных групп.
РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ	
Тема 4.1. Организация и проведение соревнований по гимнастике.	формирование знаний о непрерывности процесса спортивной подготовки
РАЗДЕЛ 5. ПЛАНИРОВАНИЕ В ГИМНАСТИКЕ.	
Тема 5.1. Планирование в гимнастике.	формирование знаний о системе планирования гимнастов.
РАЗДЕЛ 6. КОНТРОЛЬ В ГИМНАСТИКЕ.	
Тема 6.1. Контроль в гимнастике.	формирование знаний о системе контроля гимнастов.
РАЗДЕЛ 7. ТЕХНИКА ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	
Тема 7.1. Техника обучения	формирование знаний о технике обучения в гимнастике на уроках в

1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю)

Практические (семинарские) занятия - одна из форм учебного занятия, направленная на развитие самостоятельности обучающихся и приобретение умений и навыков. Данные учебные занятия углубляют, расширяют, детализируют полученные ранее знания. Практическое занятие предполагает выполнение обучающимися по заданию и под руководством преподавателей одной или нескольких практических работ.

Цель практических занятий и семинаров состоит в развитии познавательных способностей, самостоятельности мышления и творческой активности обучающихся; углублении, расширении, детализировании знаний, полученных на лекции в обобщенной форме, и содействии выработке навыков профессиональной деятельности. В отдельных случаях на практических занятиях и семинарах руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

Для достижения поставленных целей и решения требуемого перечня задач практические занятия и семинары проводятся традиционными технологиями или с использованием активных и интерактивных образовательных технологий.

Возможные формы проведения практических (семинарских) занятий:

- Деловая игра - это метод группового обучения совместной деятельности в процессе решения общих задач в условиях максимально возможного приближения к реальным проблемным ситуациям. Имитационные игры - на занятиях имитируется деятельность какой-либо организации, предприятия или его подразделения. Имитироваться могут события, конкретная деятельность людей (деловое совещание, обсуждение плана) и обстановка, условия, в которых происходит событие или осуществляется деятельность (кабинет начальника цеха, зал заседаний). Исполнение ролей (ролевые игры) - в этих играх отрабатывается тактика поведения, действий, выполнение функций и обязанностей конкретного лица. Для проведения игр с исполнением роли разрабатывается модель-пьеса ситуации, между студентами распределяются роли с «обязательным содержанием», характеризующиеся различными интересами; в процессе их взаимодействия должно быть найдено компромиссное решение. «Деловой театр» (метод инсценировки) - в нем разыгрывается какая-либо ситуация, поведение человека в этой обстановке, обучающийся должен вжиться в образ определенного лица, понять его действия, оценить обстановку и найти правильную линию поведения. Основная задача метода инсценировки - научить ориентироваться в различных обстоятельствах, давать объективную оценку своему поведению, учитывать возможности других людей, влиять на их интересы, потребности и деятельность, не прибегая к формальным атрибутам власти, к приказу.

- Игровое проектирование - является практическим занятием или циклом занятий, суть которых состоит в разработке инженерного, конструкторского, технологического и других видов проектов в игровых условиях, максимально воссоздающих реальность. Этот метод отличается высокой степенью сочетания индивидуальной и совместной работы обучающихся.

- Познавательно-дидактические игры не относятся к деловым играм. Они предполагают лишь включение изучаемого материала в необычный игровой контекст и иногда содержат лишь элементы ролевых игр. Такие игры могут проводиться в виде копирования научных, культурных, социальных явлений (конкурс знатоков, «Поле чудес», КВН и т.д.) и в виде предметно-содержательных моделей, (например, игры-путешествия, когда надо разработать рациональный маршрут, пользуясь различными картами).

- Анализ конкретных ситуаций. Конкретная ситуация – это любое событие, которое содержит в себе противоречие или вступает в противоречие с окружающей средой. Ситуации могут нести в себе как позитивный, так и отрицательный опыт. Все ситуации делятся на простые, критические и экстремальные.

- Кейс-метод (от английского case – случай, ситуация) – усовершенствованный метод анализа конкретных ситуаций, метод активного проблемно-ситуационного анализа, основанный на обучении путем решения конкретных задач – ситуаций (решение кейсов). Непосредственная цель метода case-study - обучающиеся должны проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них. Кейсы делятся на практические (отражающие реальные жизненные ситуации), обучающие (искусственно созданные, содержащие значительные элемент условности при отражении в нем жизни) и исследовательские (ориентированные на проведение исследовательской деятельности посредством применения метода моделирования). Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения.

- Тренинг (англ. training от train — обучать, воспитывать) – метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков и социальных установок. Тренинг – форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении. Достоинство тренинга заключается в том, что он обеспечивает активное вовлечение всех участников в процесс обучения. Можно выделить основные типы тренингов по критерию направленности воздействия и изменений – навыковый, психотерапевтический, социально-психологический, бизнес-тренинг.

- Метод Сократа (Майевтика) – метод вопросов, предполагающих критическое отношение к догматическим утверждениям, называется еще как метод «сократовской иронии». Это умение извлекать скрытое в человеке знание с помощью искусных наводящих вопросов, подразумевающего короткий, простой и заранее предсказуемый ответ.

- Интерактивная лекция – выступление ведущего обучающего перед большой аудиторией с применением следующих активных форм обучения: дискуссия, беседа, демонстрация слайдов или учебных фильмов, мозговой штурм.

- Групповая, научная дискуссия, диспут Дискуссия — это целенаправленное обсуждение конкретного вопроса, сопровождающееся обменом мнениями, идеями между двумя и более лицами. Задача дискуссии - обнаружить различия в понимании вопроса и в споре установить истину. Дискуссии могут быть свободными и управляемыми. К технике управляемой дискуссии относятся: четкое определение цели, прогнозирование реакции оппонентов, планирование своего поведения, ограничение времени на выступления и их заданная очередность. Разновидностью свободной дискуссии является форум, где каждому желающему дается неограниченное время на выступление, при условии, что его выступление вызывает интерес аудитории. Каждый конкретный форум имеет свою тематику — достаточно широкую, чтобы в её пределах можно было вести многоплановое обсуждение.

- Дебаты – это чётко структурированный и специально организованный публичный обмен мыслями между двумя сторонами по актуальным темам. Это разновидность публичной дискуссии участников дебатов, направляющая на переубеждение в своей правоте третьей стороны, а не друг друга. Поэтому вербальные и невербальные средства, которые используются участниками дебатов, имеют целью получения определённого результата — сформировать у слушателей положительное впечатление от собственной позиции.

- Метод работы в малых группах. Групповое обсуждение кого-либо вопроса направлено на достижение лучшего взаимопонимания и нахождения истины. Групповое обсуждение способствует лучшему усвоению изучаемого материала. Оптимальное количество участников - 5-7 человек. Перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого они должны подготовить аргументированный обдуманный ответ. Педагогический работник может устанавливать правила проведения группового обсуждения – задавать определенные рамки обсуждения, ввести алгоритм выработки общего мнения, назначить лидера и др.

- Круглый стол - общество, собрание в рамках более крупного мероприятия (съезда, симпозиума, конференции). Мероприятие, как правило, на которое приглашаются эксперты и специалисты из разных сфер деятельности для обсуждения актуальных вопросов. Данная

модель обсуждения, основываясь на соглашениях, в качестве итогов даёт результаты, которые, в свою очередь, являются новыми соглашениями.

- Коллоквиум - (лат. colloquium — разговор, беседа) - одна из форм учебных занятий в системе образования, имеющая целью выяснение и повышение знаний обучающихся. На коллоквиумах обсуждаются: отдельные части, разделы, темы, вопросы изучаемого курса (обычно не включаемые в тематику семинарских и других практических учебных занятий), рефераты, проекты и др. работы обучающихся. Это научные собрания, на которых заслушиваются и обсуждаются доклады. Коллоквиум – это и форма контроля, массового опроса, позволяющая преподавателю в сравнительно небольшой срок выяснить уровень знаний студентов по данной теме дисциплины. Коллоквиум проходит обычно в форме дискуссии, в ходе которой обучающимся предоставляется возможность высказать свою точку зрения на рассматриваемую проблему, учиться обосновывать и защищать ее. Аргументируя и отстаивая свое мнение, обучающийся в то же время демонстрирует, насколько глубоко и осознанно он усвоил изученный материал.

- Метод «мозговой штурм» (мозговой штурм, мозговая атака, англ. brainstorming) — оперативный метод решения проблемы на основе стимулирования творческой активности, при котором участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастичных. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные, которые могут быть использованы на практике. Является методом экспертного оценивания.

- Метод проектов - это способ достижения дидактической цели через детальную разработку проблемы (технологию), которая должна завершиться вполне реальным, осязаемым практическим результатом, оформленным тем или иным образом; это совокупность приёмов, действий обучающихся в их определённой последовательности для достижения поставленной задачи – решения проблемы, лично значимой для учащихся и оформленной в виде некоего конечного продукта. Основное предназначение метода проектов состоит в предоставлении учащимся возможности самостоятельного приобретения знаний в процессе решения практических задач или проблем, требующего интеграции знаний из различных предметных областей.

- Брифинг - (англ. briefing от англ. brief – короткий, недолгий) – краткая пресс-конференция, посвященная одному вопросу. Основное отличие: отсутствует презентационная часть. То есть практически сразу идут ответы на вопросы журналистов.

- Метод портфолио (итал. portfolio — 'портфель, англ. - папка для документов) - современная образовательная технология, в основе которой используется метод аутентичного оценивания результатов образовательной и профессиональной деятельности. Портфолио как подборка сертифицированных достижений, наиболее значимых работ и отзывов на них.

Вопросы для самоподготовки к практическим (семинарским) занятиям по разделам (темам) дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ГИМНАСТИКИ. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ГИМНАСТИКИ В РАМКАХ СТРУКТУРЫ ЗАНЯТИЯ

Тема 1.1. Основы преподавания гимнастики. Методика проведения гимнастики в рамках структуры занятия.

Вопросы для самоподготовки:

1. Способы регулирования нагрузки в подготовительной части урока гимнастики.
2. Подвижные игры, эстафеты для гимнастики.
3. Методы, условия и приемы успешного обучения гимнастическим упражнениям (словесный метод, метод наглядной демонстрации, метод целостного и расчлененного упражнения, подготовительные и подводящие упражнения, использование ориентиров и др.).
4. Способы регулирования нагрузки в основной части урока гимнастики.

5. Домашнее задание по гимнастике.
6. Способы регулирования нагрузки в заключительной части урока гимнастики.

РАЗДЕЛ 2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС В ГИМНАСТИКЕ.

Тема 2.1. Тренировочный процесс в гимнастике.

Вопросы для самоподготовки:

1. Особенности проведения занятий в различные периоды годовичного цикла тренировки.
2. Особенности проведения занятий различными методами со спортсменами различного возраста и квалификации.

РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ СО СПОРТСМЕНАМИ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП.

Тема 3.1. Методика проведения занятий по гимнастике со спортсменами разных возрастных групп.

Вопросы для самоподготовки:

1. Дифференцированный и индивидуальный подходы к обучению и развитию физических качеств на занятиях гимнастики в младших возрастных группах.
2. Подвижные игры на занятиях гимнастики.
Теоретические сведения на занятиях гимнастики.
3. Учет успеваемости.
4. Домашнее задание.
5. Развитие физических качеств на занятиях гимнастики в разных возрастных группах.
6. Планирование учебно-тренировочной работы по гимнастике в УТГ.
7. Регулирование нагрузки на занятиях гимнастикой.

РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ.

Тема 4.1. Организация и проведение соревнований по гимнастике.

Вопросы для самоподготовки:

1. Нестандартные средства и методы развитие координации и гибкости: подбор средств и методов.
2. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств: подбор средств и методов для их развития.
3. Музыкальное сопровождение массовых гимнастических выступлений.
4. Характеристика программ массовых гимнастических выступлений.
5. Художественное оформление зала.
6. Документы, необходимые для проведения соревнований.
7. Судейство соревнований по гимнастике.
8. Подготовка документов для проведения гимнастических праздников.
9. Изучение контингента занимающихся: возраст, пол, физическое развитие, специальные качества, владение техникой

РАЗДЕЛ 5. ПЛАНИРОВАНИЕ В ГИМНАСТИКЕ.

Тема 5.1. Планирование в гимнастике.

Вопросы для самоподготовки:

1. Методика планирования соревновательной деятельности гимнастов.
2. Методика планирования тренировочной деятельности гимнастов.
3. Планирование соревнований спортсменов в зависимости от возраста и квалификации.

РАЗДЕЛ 6. КОНТРОЛЬ В ГИМНАСТИКЕ.

Тема 6.1. Контроль в гимнастике.

Вопросы для самоподготовки:

1. Методика контроля соревновательной деятельности гимнастов.
2. Методика самоконтроля.
3. Отборочные соревнования спортсменов в зависимости от возраста и квалификации.

РАЗДЕЛ 7. ТЕХНИКА ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.

Тема 7.1. Техника обучения гимнастических упражнений.

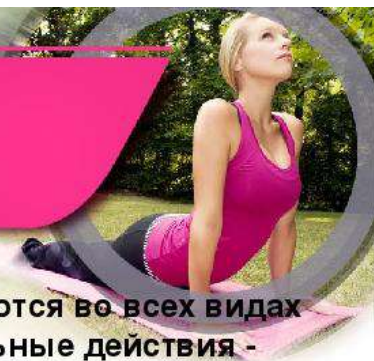
Вопросы для самоподготовки:

1. Влияние внешних сил при выполнении упражнений в гимнастике.
2. Влияние внутренних сил при выполнении упражнений в гимнастике.
3. Динамические упражнения, особенность выполнения.
4. Статические упражнения, особенность выполнения.
5. Отталкивание. Методика выполнения на разных гимнастических снарядах.
6. Приземление. Методика выполнения на разных гимнастических снарядах.

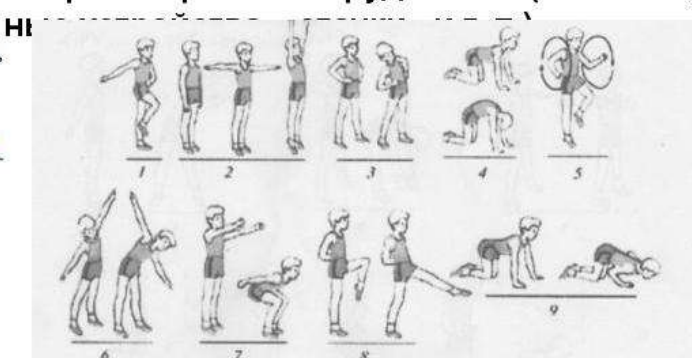
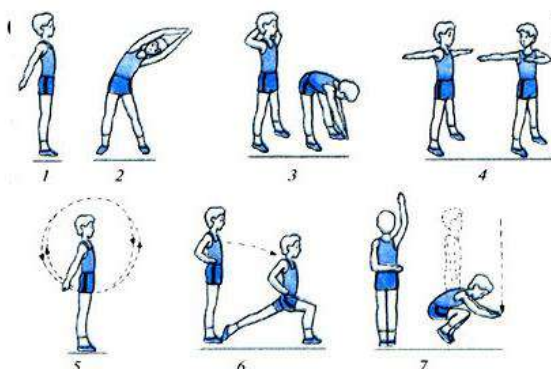
1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ГИМНАСТИКИ. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ГИМНАСТИКИ В РАМКАХ СТРУКТУРЫ ЗАНЯТИЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (О Р У)



Общеразвивающие упражнения широко используются во всех видах гимнастики. Это координационно несложные двигательные действия - упражнения, выполняемые с целью общей физической подготовки: развития различных групп мышц, совершенствования физических качеств, приобретения элементарных двигательных навыков. Существует множество упражнений, выполняемых без предметов и с различными предметами и отягощениями (мячи, скакалки, палки, гантели), с использованием гимнастического и тренажерного оборудования (скамейки,

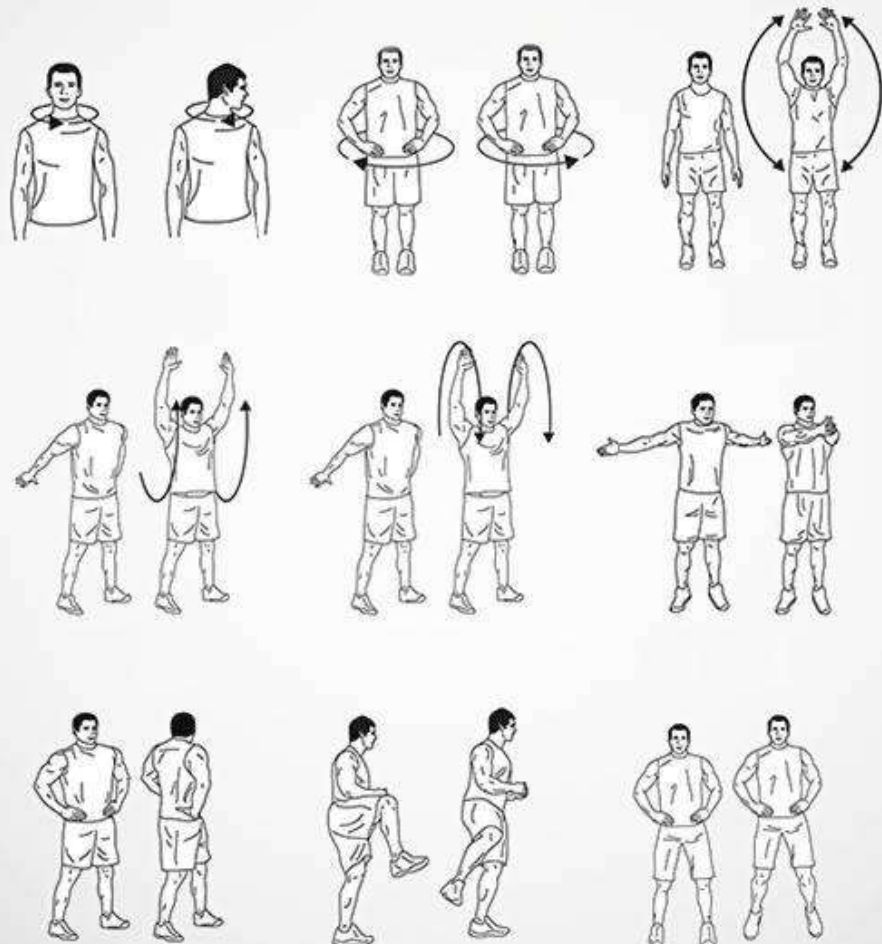


fppt.com










Разминка

Любой качественной тренировке предшествует комплекс упражнений для разминки.

Постепенно разогревая мышцы, вы готовите организм к нагрузке, благодаря чему он не испытывает колоссальный стресс. Обязательно выполняйте разминку, и тогда физические упражнения принесут пользу

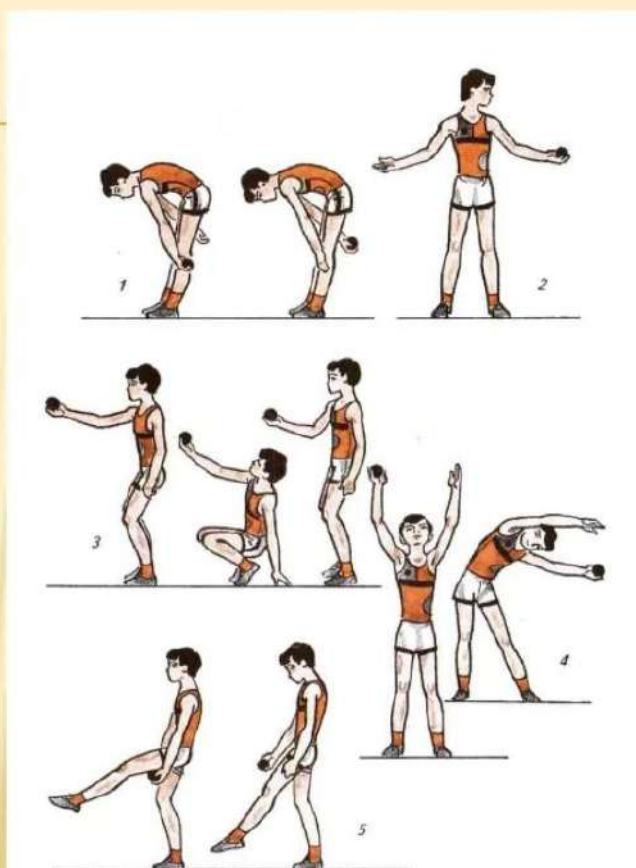


Комплекс ОРУ на месте №1

№ п/п	Содержание	Дозиров.	ОМУ	Рисунок
1.	И.П.- ст. ноги врозь, р. вверх-назад. 1 - рывок руками вниз-назад 2 - И.П. 3-4- то же	6-8 раз	Руки прямые. Рывок резче. Смотреть вперед.	
2.	И.П.- ст. ноги врозь, р. перед грудью 1-2 - 2 рывка руками перед грудью 3 - рывок 4 - прямыми руками в стороны И.П.	6-8 раз	Смотреть вперед. Рывок резче.	
3.	И.П.- то же 1 - поворот туловища вправо, правую руку в сторону 2 - И.П. 3-4 - то же влево	6-8 раз	Смотреть вперед. Лопатки свести.	
4.	И.П.- широкая стойка, р. В стороны 1 - наклон вперед 2 - поворот туловища вправо 3 - то же влево 4 - И.П.	6-8 раз	Спина прямая, смотреть вперед, поворот больше. Поворот выполнять туловищем.	
5.	И.П.- О.С. 1 - наклон вперед, руки вперед 2-3 - 2 пружинистых наклона вперед 4 - И.П.	6-8 раз	Наклон ниже. Ноги прямые.	
6.	И.П.- узкая ст., руки согнуты в локтях 1 - мах левой полусогнутой вперед 2 - то же назад 3 - то же вперед 4 - И.П. 5-8 - то же правой	3-4 раза	Руки работают разноименно, в такт с ногами. Мах выше.	
7.	И.П. - узкая ст., туловище слегка наклонено вперед, р. согнуты в локтях - работа рук, как при беге	2р. по 15сек.	Постепенно ускоряя движения. Смотреть вперед.	
8.	И.П.- узкая стойка, р. на пояс - ходьба на месте высоко поднимая бедро	10-12 раз на каждую ногу	Колени в стороны не разводить. Нogu ставить свободно на переднюю часть стопы.	
9.	И.П.- то же - бег на месте высоко поднимая бедро	2 раза по 30 сек	Бедро выше. Смотреть вперед. Туловище чуть вперед.	

Комплекс упражнений с малым мячом

1. Потягивание, мяч вверх и возвращение в и. п.
2. Наклоны вперед и передача мяча за голени.
3. Перебрасывание мяча из одной руки в другую перед собой.
4. Подбрасывание мяча с приседанием.
5. Наклоны в сторону с выпуском и ловлей мяча.
6. Взмах ногами с переключением мяча из руки в руку.
7. Удар мяча об пол, поворот кругом и ловля мяча.
8. Прыжки с ударами мяча об пол.
9. Ходьба на месте.



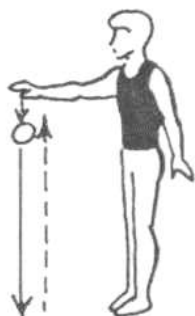


Рис. 270. Бросок мяча об пол перед собой правой (левой) рукой и ловля его после отскока

Мяч ловить после отскока на уровне плеч.

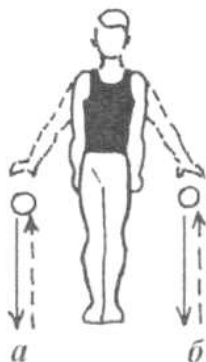


Рис. 271. Бросок мяча об пол сбоку и ловля его после отскока правой (*а*), левой (*б*) рукой

Вариант выполнения упражнения: бросок мяча об пол одновременно правой и левой рукой и ловля его. Упражнение выполнять без пауз.

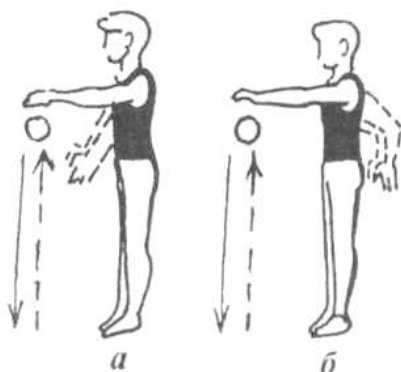


Рис. 272. Бросок мяча об пол и ловля его после хлопка в ладони:

а – перед собой;

б – за спиной

Бросок мяча об пол производить прямой рукой на уровне плеча.



Рис. 273. Руки в стороны, мяч в левой руке, повернутой ладонью вниз. Выпустить мяч из левой руки и после отскока, поворачивая туловище влево, поймать мяч правой рукой. То же другой рукой в другую сторону

Мяч выпускать на уровне плеча, не сгибая рук, ног. Ловить с поворотом одной рукой хватом сверху.

ПЕРЕДВИЖНЫЕ КОНСТРУКЦИИ: ГИМНАСТИЧЕСКОЕ БРЕВНО



ГИМНАСТИЧЕСКОЕ БРЕВНО ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ДЛЯ УПРАЖНЕНИЙ В СОХРАНЕНИИ РАВНОВЕСИЯ, ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ



Упражнение на равновесие



Ритмическая гимнастика



Танцевальные движения, при проведении ритмической гимнастики, мобилизируют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение.

РАЗДЕЛ 2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС В ГИМНАСТИКЕ

Возраст зачисления детей в спортивную школу на отделение - спортивная гимнастика (с 5-6 лет)

Двигательные и физические качества

- взрывная сила ног (прыгучесть)
- прыжковая выносливость
- силовая выносливость
- пространственно-временная точность
- координация движений
- гибкость
- ловкость
- быстрота



Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви

Одежда гимнаста должна быть:

- легкой
- удобной
- не стеснять движений
- соответствовать росту и полноте
- облегающей
- эластичной
- воздухопроницаемой

Обувь

- принимать и сохранять форму стопы
- иметь минимальную массу



Гигиенические требования к спортивным сооружениям для занятий спортивной гимнастикой

- гимнастические залы оборудуются в соответствии с нормами планировочных элементов и габаритов спортивных зданий.
- гимнастический зал располагается на первом этаже спортивного сооружения
- площадь зала в расчете на одного занимающегося зависит от спортивной квалификации спортсменов и составляет 10—12 м² для гимнастов II, III взрослого и II, I юношеского спортивных разрядов, 12—15 м² — для спортсменов I разряда и кандидатов в мастера спорта и 15 — 20 м² для мастеров спорта и мастеров спорта международного класса. Воздушный куб и приточно-вытяжная вентиляция при условии 2,5—3-кратной смены воздуха в час должны обеспечить 90 м³ воздуха в час на спортсмена и 30 м³ на зрителя.
- естественное освещение должно отвечать следующим требованиям: световой коэффициент — 1:6, коэффициент естественного освещения — 1,5—2,0%; естественное освещение должно быть равномерным, обеспечивая горизонтальное освещение 200 лк, температура воздуха — 15—16°C, в раздевалках - 19-23°C, в душевых - 25°. Соотносительная влажность воздуха — 30—60%, скорость движения воздуха — 0,5 м/с.
- влажная уборка спортивного зала должна проводиться не менее двух раз в день
- администрация спортивного сооружения должна иметь паспорта или эксплуатационные документы на технологическое оборудование и средства страховки, включающие инструкции по безопасной установке и эксплуатации спортивных снарядов.



Гигиенические требования к спортивному инвентарю

- инвентарь производится с учетом существующих ГОСТов, а также подлежит обязательной сертификации
- все спортивные снаряды установленные в местах проведения занятий, должны находиться в полной исправности и быть надежно закреплены
- перед каждым занятием и во время тренировки гимнастические снаряды протирают, удаляя пыль, влагу, маты укладывают без зазоров и в одной плоскости (чтобы не было разницы между отдельными матами по высоте), поэтому желательно пользоваться матами одного типа.
- спортивные снаряды должны размещаться на безопасном расстоянии друг от друга и от стены (не менее 1,5м).
- основное гигиеническое требование к спортивному инвентарю и оборудованию — травмобезопасность.
- спортивные снаряды должны оборудоваться табличками с указанием предельно допустимых нагрузок.
- проводятся испытания на эффективность и безопасность эксплуатации технологического оборудования и средств страховки



Женские разновысокие брусья



Мужские параллельные брусья



Общие требования

- не должно быть шероховатых поверхностей, трещин, деформации, заусенцев, сколов
- не должно быть выступающих элементов с острыми концами
- болтовые соединения должны быть защищены

Женское гимнастическое бревно



Снаряд для опорного прыжка



Перекладина гимнастическая



Гимнастический конь



Гимнастические кольца



Художественная гимнастика — это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку.



Выразительность

Основой выразительности в художественной гимнастике является музыка

Средствами выразительности в художественной гимнастике является упражнения художественной гимнастики

В музыке гимнастка черпает эмоции, которые затем воплощает в движения





РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ СО СПОРТСМЕНАМИ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП.

Образовательно-развивающие виды гимнастики

ОСНОВНАЯ ГИМНАСТИКА - система физических упражнений и гигиенических средств, используемых в целях общего всестороннего физического развития и оздоровления занимающихся, укрепления здоровья, гармонического развития всех органов и систем человека, а также его физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости).

Положена в основу государственных программ физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста, учащихся средних и высших специальных учебных заведений, а также лиц среднего и пожилого возраста. Систематические занятия в зрелом возрасте способствуют поддержанию высокой физической и умственной работоспособности на долгие годы. В школе основная гимнастика включена в уроки физической культуры, применяется в группах здоровья, общей физической подготовки. На занятиях используется весь арсенал входящих в нее упражнений.



Формы проведения утренней гимнастики:

1. Традиционная форма с использованием общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов;
2. Сюжетная гимнастика: «На прогулке», «Мы в лес ходили», «Воробушки» и др.;
3. Игрового характера (из 3-4 подвижных игр);
4. С использованием элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов;



Во время занятий гимнастическими упражнениями необходимо соблюдать правила техники безопасности и страховки.

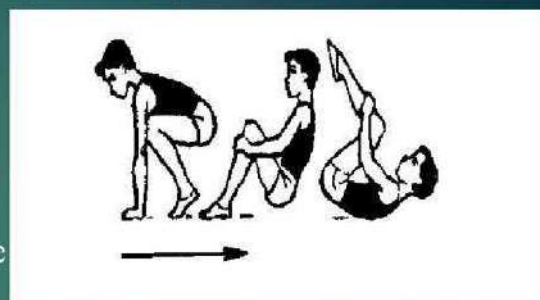
1. Не выполнять самостоятельно сложных упражнений, требующих страховки.
2. При изучении отдельных упражнений соблюдать строгую последовательность, изложенную в учебнике.
3. Нельзя заниматься на снаряде, под которым нет матов.
4. Маты должны лежать плотно друг к другу.
5. Приземляться нужно на середину одного из матов.
6. Нельзя заниматься на неисправных или незакрепленных снарядах.



Перекаты в группировке

Перекаты — это движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекаты используют как подводящие упражнения во время обучения кувыркам.

1. Выполните группировку.
2. Прокатитесь как колесо и вернитесь в И.П.
3. Из положения лёжа на спине согнувшись перейти в сед в группировке или в упор присев.



УП 1.1. «Теория физической культуры и спорта и вида спорта спортивная гимнастика»	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-	2
УП 2.1. Физическая подготовка	8	8	8	8	8	9	9	8	8	8	82
УП 2.2. Элементы спортивной гимнастики и акробатики	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
Контрольные испытания и тесты и соревнования	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2
соревнования	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2
ИТОГО (в академических часах)	16	17	17	16	16	17	19	16	18	16	168

Этапы обучения

Все занимающиеся на отделении спортивной гимнастики принимаются в спортивно – оздоровительных группы с учетом возраста, пола, общефизической и спортивной подготовленности с 5-6 лет (девочки)

Занятия в СОГ проводятся 2-4 раза в неделю, количество занимающихся в каждой группе от 10 до 15 человек;

Основной задачей ДЮСШ на оздоровительном этапе является развитие способностей обучающихся, оздоровление, выявление способных детей и их привлечение к систематическим занятиям спортивной гимнастикой.

Общие задачи работы спортивно - оздоровительных групп: повышение функциональных возможностей организма занимающихся, укрепление здоровья, закаливание, совершенствование техники выполнения гимнастических элементов, участие в соревнованиях, подготовка к выполнению нормативов 3 юношеских разрядов.

Содержание учебного материала для СОГ (5-6 лет)

Теоретический учебный материал:

1. История развития спортивной гимнастики.

Гигиенические знания и навыки. Соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований во время занятий в зале. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Значение утренней зарядки для юной гимнастки.

2. Гимнастические снаряды и инвентарь. Правила использования оборудования и инвентаря. Правила безопасности при работе на снарядах.

Практический материал:

Общая и специальная физическая подготовка. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Практические занятия. Строевые упражнения: Стойки и повороты на месте и в движении, перестроения гимнастов на месте, в движении, перемена направления движения. Общеразвивающие упражнения в комплексах с увеличением количества повторений предлагаемых упражнений и сложности.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и

лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук,

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина низкая, брус). Бег с различными положениями ног (поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, скрестным шагом).

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег. Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку. Упражнения с набивными мячами (0,5–1,0 кг): броски вверх-назад. Упражнения с гантелями (0,5кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

Подвижные игры, игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, эстафеты.

Акробатические упражнения для укрепления мышц шеи, пресса, кистей рук, стоп, на растяжку. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, “мост” из положения лежа на спине, из положения стоя с опусканием назад, глубокие выпады, полушпагаты, шпагаты.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 20 м, 30 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, прыжок в высоту с места и с разбега, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку или бревно.

Специальные упражнения. Комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, (удержание угла в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату, переворот силой в упоре на нижней жерди, стойка на руках возле стенки, стойка на голове в группировке и т.п.).

Методика обучения

Соблюдение принципа последовательности в обучении - от простого к сложному, от основного к второстепенному. Всесторонность физической, морально-волевой, технической и психологической подготовки, для повышения спортивных результатов.

Практические занятия. Определение ошибок в технике исполнения базовых элементов в целом и на отдельных видах многоборья, работа над исправлением ошибок.

Оборудование и инвентарь

Учебно-тренировочные занятия и соревнования проводятся в спортивном зале.

Оборудование и инвентарь: гимнастические снаряды и малый инвентарь, гимнастическое обмундирование, скакалки, набивные мячи, гантели, маты, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, хореографический станок, батут, малый батут, гимнастические палки.

РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ

Для проведения соревнований необходимо:

- - разработать положение о соревнованиях;
- - составить и утвердить смету расходов и подготовить приказ о проведении;
- - решить вопрос о назначении главного судьи и главного секретаря соревнований;
- - ответственным лицам поручить составить план мероприятий по подготовке и проведению соревнований.

В план подготовительной работы включаются следующие вопросы:

- - обеспечение и подготовка мест соревнований, оборудования и инвентаря;
- - разработка плана открытия соревнований;
- - назначение судейской коллегии;
- - организация работы обслуживающего персонала;
- - обеспечение мест для проживания и питания участников;
- - приобретение (изготовление) наградного материала и атрибутики;
- - подготовка бланков протоколов соревнований, таблиц, отчётов о проведённых мероприятиях и т.д.;
- - обеспечение медицинского обслуживания соревнований;
- - проведение семинара по правилам соревнований с судьями, обслуживающими соревнования;
- - проведение совещания главной судейской коллегии совместно с тренерами - представителями команд;
- - обеспечение мер противопожарной безопасности спортивного сооружения;
- - обеспечение соблюдения правопорядка при проведении соревнований.

Подготовка и проведение спортивных соревнований

- Спортивные мероприятия проводятся в соответствии с утвержденными планами спортивных мероприятий, положениями о проведении соревнований, спортивно-технологическими условиями, программами, правилами, регламентами и требованиями по обеспечению безопасности участников и зрителей.

Для проведения соревнований необходимо:

- разработать положение о соревнованиях;
- составить и утвердить смету расходов и подготовить приказ о проведении;
- решить вопрос о назначении главного судьи и главного секретаря соревнований;
- ответственным лицам поручить составить план мероприятий по подготовке и проведению соревнований.

Характер соревнований



- **Личные** - результаты засчитываются каждому участнику отдельно;
- **Командные** - результаты отдельных участников засчитываются команде;
- **Лично-командные** - результаты засчитываются и участнику и команде в целом

Классификация соревнований

- **Классификационные** - проводятся в соответствии с государственной программой, правилами соревнований, где гимнасты выполняют или подтверждают спортивный разряд
- **Неклассификационные** - организуются по специально составленной программе; они наиболее массовые и доступные для учащихся, в них могут включаться упражнения на гимнастических снарядах из учебных программ
- **В зависимости от масштаба соревнования** проводятся на первенство школы, высшего учебного заведения, района, города, области, министерства, ведомства, России и выше.

Подготовка соревнований

Работа организационного комитета осуществляется согласно плану, в котором отражаются организационные мероприятия, сроки их выполнения и ответственные исполнители.

В плане предусматриваются:

- подготовка документов планирования соревнований;
- подготовка судейской документации;
- подготовка мест соревнований;
- подготовка судей соревнований.

Документы планирования соревнований и отчетные документы

- Приказ о проведении соревнований;
- Положение о соревнованиях;
- Отчет главного судьи соревнований;
- Приказ об итогах соревнований.

Положение о соревнованиях

Положение является правовым актом, устанавливающим основные правила организации и проведения спортивных соревнований. Положение, как правило, утверждается приказом.

В положении указываются :

- цель и задачи;
- характер соревнований;
- место и сроки проведения;
- руководство соревнованиями;
- требования к составу команд и участникам;
- программа соревнований и условия определения победителей;
- порядок награждения победителей;
- сроки представления заявок.

Судейская документация :



Г Р А Ф И К
соревнований по спортивной гимнастике
на первенство факультета физической культуры РГПУ им. А.И.Герцена

1. Совещание судей и представителей команд – 10 июля 2010 г; 15.00- 16.00;
2. Опробывание снарядов – 10 июля 2010 г; 16.00- 19.00;
3. Соревнования – 12 июля 2010 г.
 - Разминка участников.....9.00 – 9.40;
 - Парад открытия9.45 – 10.00;
 - Соревнования: 1 смена (мужчины)10.00 – 11.30;
 - Соревнования: 2 смена (женщины).....12.00 – 13.15
 - Показательные выступления.....13.15 – 13.40;
 - Парад закрытия.....13.40;

Порядок прохождения видов многоборья (1 смена)

Команды	В р е м я					
	10.00-10.15	10.15-10.30	10.30-10.45	10.45-11.00	11.00-11.15	11.15 – 11.30
1 курс	Вольн. упражн.	Конь	Кольца	Прыжок	Брусья	Перекладина
2 курс	Конь	Кольца	Прыжок	Брусья	Перекладина	Вольн. упражн.
3 курс	Кольца	Прыжок	Брусья	Перекладина	Вольн. упражн.	Конь
4 курс	Прыжок	Брусья	Перекладина	Вольн. упражн.	Конь	Кольца
5 курс	Брусья	Перекладина	Вольн. упражн.	Конь	Кольца	Прыжок
ОЗО	Перекладина	Вольн. упражн.	Конь	Кольца	Прыжок	Брусья

Сценарий открытия и закрытия соревнований

Составление сценария открытия и закрытия необходимо для четкого проведения соревнований. В нем кратко излагаются следующие вопросы:

- порядок построения и выхода участников на парад открытия соревнований;
- время начала парада;
- вступительный дикторский текст;
- музыкальное сопровождение;
- фамилии спортсменов, поднимающих флаг;
- порядок построения на закрытие соревнований и награждения победителей.

Подготовка мест соревнований (требования)

- снаряды размещаются так, чтобы участники не мешали друг другу, а зрители могли иметь достаточно хороший обзор;
- при установке снарядов, укладке матов необходимо предусмотреть обеспечение безопасности при выполнении соскоков, прыжков, вольных упражнений;
- участники соревнований и места для них должны находиться ближе к стенам зала, так, чтобы зрители видели выступления гимнастов;
- судьи размещаются только по периметру зала, не мешая участникам;
- для участников более целесообразно ставить стулья, а не гимнастические скамейки, которые можно использовать при проведении массовых соревнований;
- в зале необходимо поставить столы для главного судьи и секретариата, врача, пьедестал для награждения;
- специальное место отводится для запасных деталей - жердей, колец, а также инструментов, необходимых для срочного ремонта.

Обязательным условием в подготовке мест соревнований является:

- обеспечение мер безопасности участников, судей и зрителей;
- проверка технического состояния снарядов, оборудования, инвентаря и других мест соревнований, их соответствия эксплуатационным нормам и правилам соревнований;
- оформление акта о готовности мест соревнований.

Состав судейской коллегии

Главный судья возглавляет судейскую коллегию и руководит соревнованиями в целом. Его работа начинается задолго до их проведения и состоит в подборе судейской коллегии, проверке залов и инвентаря, документов секретариата, организации семинаров и совещаний.

Заместители главного судьи:

- Заместитель по управлению процессом организации и проведения соревнований;
- Заместитель по техническому обеспечению соревнований;
- Заместитель по проведению торжественной части соревнований;
- Заместитель по медицинскому обеспечению.

Главный секретарь и секретариат обрабатывают заявки, готовят график соревнований, заполняют судейские протоколы, готовят демонстрационные таблицы, собирают материалы для судей, получают и заполняют грамоты,

Старший судья на виде (арбитр) руководит судейской бригадой, устанавливает единую точку зрения по судейству, разбирает особенности выполнения обязательной и произвольной программ, типичные ошибки и сбавки за них, проверяет места соревнований, состояние снарядов, наличие магнезии, наждачной бумаги т.д., соблюдает график на своем виде. Главной обязанностью старшего судьи является организация судейства в виде, выведение оценки гимнастам и ее объявление, ведение протокола.

Судья на виде во время соревнований самостоятельно оценивают выполнение упражнений и выставляют оценку гимнастам.

Судья при участниках командует парадом открытия и закрытия, обеспечивает своевременное построение и переход гимнастов от одного вида к другому

Судья-информатор выполняет обязанности диктора, он комментирует церемонию открытия и закрытия, работу гимнастов, информирует о полученных оценках, данных об участниках, проводит награждение победителей и объявляет их результаты.

Комендант обеспечивает подготовку мест соревнований и инвентаря, оформление зала, принимает меры к исправлению снарядов в случае поломок, готовит магнезию, места для судей и участников и т.д.

Парад открытия соревнований

Торжественное открытие соревнований включает:

- построение;
- выход участников и судей;
- доклад командующего парадом принимающему парад (представителю спортивного комитета Буза);
- приветствие участников;
- подъем флага;
- торжественный марш участников и уход из зала

Начало соревнований

- После окончания парада заместитель главного судьи и судья при участниках подготавливают первую смену гимнастов к выходу для участия в соревнованиях.
- Спортсмены выстраиваются по командам, а судьи - по бригадам во главе со старшими судьями (арбитрами).
- По сигналу (фанфары, марш) судьи и участники выходят к местам соревнований.
- Диктор представляет участников (команды), а во время разминки - судейские бригады.

Ошибки при выполнении упражнений

Правилами предусмотрено, что при выполнении упражнения могут быть допущены мелкие, средние, грубые ошибки и невыполнение элемента.

Мелкие ошибки- незначительное отклонение от правильного исполнения, за что производится минимальная **сбавка 0,1 балла** (при оценке 9,6 и выше - **0,05 балла**).

Средние ошибки - заметное или значительное отклонение от безукоризненного исполнения - производится **сбавка 0,3 балла**.

Грубые ошибки - грубое отклонение от безошибочного исполнения, добавление элемента (махов)- **сбавка 0,5 балла**.

Падение - со снаряда или на снаряд, остановка - **сбавка 0,8 балла**. После падения элемент может быть повторен только в произвольной программе.

Невыполнение элемента - изменение его, в результате чего получился другой элемент, или большое искажение, когда становится невозможным определить, какой элемент получился: в этом случае снимается **стоимость элемента**, но не менее 0,5 балла, а в произвольной программе не засчитывается группа трудности.

Наиболее важные пункты правил

- гимнастам для выполнения упражнения дается одна попытка;
- перерыв после падения не должен превышать 30 сек;
- страховка разрешается везде, кроме вольных упражнений и на коне – махи;
- за выход на страховку на эти снаряды сбавка 0,3 балла
- за оказание помощи снимается 0,5 балла и элемент считается невыполненным;
- фиксация силовых статических положений на брусках, вольных упражнениях- 2 секунды, на кольцах- 3 секунды

Окончательная оценка за выполнение упражнения

При двух судьях оценки складываются, а затем выводится средняя арифметическая.

Например, при 8,2 и 8,4 окончательной будет 8,3 балла;

При трех судьях берется средняя оценка (большая и меньшая отбрасываются).

Например, при оценках 8,1, 8,4 и 8,2 окончательная будет 8,2;

При четырех судьях - отбрасываются большая и меньшая оценки, две средние складываются и делятся пополам, после чего выводится средняя арифметическая.

Например, при оценках 8,1 9,2, 9,0 9,2, окончательной будет 9,1 (8,1 и 9,2 отбрасываются, а 9,0 и 9,2 складываются и делятся).

Расхождение в оценках судей

- при окончательной оценке от 9,50 и выше – **0,1 балла**;
- при окончательной оценке от 9,00 до 9,45 балла – **0,2 балла**;
- при окончательной оценке от 8,00 до 8,95 балла – **0,3 балла**;
- при окончательной оценке от 6,00 до 7,95 балла – **0,5 балла**;
- во всех остальных случаях – **0,8 балла**;

Отчет главного судьи о соревнованиях

После окончания соревнований главный судья отчитывается перед спортивным комитетом о проведенных соревнованиях и представляет *письменный отчет*.

В отчете отражается:

- Общие сведения о соревнованиях (время, место проведения, количество команд и участников по разрядам, количество выполнивших разрядные нормы, анализ уровня подготовленности команд, количество зрителей, замечания по проведению соревнований);
- Таблица командных и личных результатов, состав команд победителей, и списки призеров соревнований;
- Список судейской коллегии с оценкой их деятельности;
- Сведения о качестве обслуживания, состоянии снарядов и оборудования;
- Перечень несчастных случаев и травм (если они имелись) с указанием виновных и принятых мер.

РАЗДЕЛ 5. ПЛАНИРОВАНИЕ В ГИМНАСТИКЕ.

План- график тренировочных занятий по гимнастике

ПЛАН -ГРАФИК ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ				
№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Детские группы	Подростковые группы	Юношеские группы
1.	Физическая культура и спорт	1	1	1
2.	Краткий обзор развития гимнастики	1	1	1
3.	Гигиена и врачебный контроль	1	1	2
4.	Влияние средств гимнастики на организм	-	1	2
5.	Правила проведения и организация соревнований	1	1	3
6.	Общая и специальная физическая подготовка	57	54	72
7.	Основы техники и тактики	70	70	116
8.	Соревнования	Согласно календарному плану		
9.	Выполнение контрольных упражнений	4	4	4
10.	Инструкторская судейская практика	-	3	6
11.	Культурно-массовая работа	6	6	6
ИТОГО:		141	142	213

Простой дневник самоконтроля					
Показатели	Дата				
	1/X	7/X	14/X	21/X	28/X
Самочувствие					
Сон					
Аппетит					
Желание заниматься физкультурой					
Пульс					
Вес					
Частота дыхания					
Потоотделение					

Документы перспективного планирования

- Программа спортивной подготовки на этап;
- Индивидуальный план спортивной подготовки спортсмена на этап;

Документы текущего планирования

- Годичный индивидуальный план спортивной подготовки или (команды)и на каждого спортсмена (или на период, мезоцикл).

Документы Оперативного планирования

- Планы тренировок на микроцикл;
- План-конспект тренировочного занятия;
- План подготовки к отдельным соревнованиям;
- Расписание занятий.

Таблица 1

Виды гимнастики

Направленность	Группа	Разновидность	Основные средства
Образователь-но-развивающая	Базовая	Основная гимнастика (в дошкольных учреждениях; в школе; в средних и высших учебных заведениях) Атлетическая гимнастика Женская гимнастика (в учебных заведениях; по месту работы и проживания)	ОРУ; упражнения с отягощениями, тренажерами и на снарядах; прикладные упражнения; хореографические, акробатические и вольные упражнения
	Прикладная	Профессионально-прикладная. Военно-прикладная Спортивно-прикладная	
Оздоровительная	Гигиеническая	Утренняя (зарядка) Производственная. Физкультминутки Физкультпаузы Вводная гимнастика Ритмическая	ОРУ То же То же То же То же То же. Хореографические упражнения
	Лечебная	Корригирующая Реабилитационная Функциональная	ОРУ То же. Упражнения с тренажерами и устройствами. То же
Спортивная	Массовая	Спортивная гимнастика, акробатика	Упражнения в видах многоборья по облегченной классификационной программе "Б"
	Специализированная	Спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика, прыжки на батуте, спортивная аэробика, общая гимнастика	Упражнения в видах многоборья по классификационной программе "А", программе ФИЖ

План-конспект занятия по художественной гимнастике

Группы НП -1 года обучения (6-7 лет)

Тип занятия: Комбинированный.

Тема занятия: Упражнения на развития гибкости.

Цель урока: Развитие гибкости посредством упражнений на сгибание и разгибание позвоночного столба.

Задачи занятия:

Укреплять основные группы мышц спины.

1. Научить правильно выполнять «мостик» из положения лежа на полу.

2. Формировать навыки культурного поведения и чувства товарищества.

Место проведения: спортивный зал.

Продолжительность занятия: 1 час 30 мин. (90 мин)

Инвентарь: скамейки гимнастические, ковёр для занятий художественной гимнастики.

Тренер-преподаватель:

РАЗДЕЛ 6. КОНТРОЛЬ В ГИМНАСТИКЕ





СТРУКТУРА СРЕДНИХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЦИКЛОВ. МЕЗОЦИКЛЫ

Мезоциклы, как правило, состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность близкую к месячной.



ВИДЫ КОНТРОЛЯ:

- **этапный** (оценка долговременного тренировочного эффекта (в течение ряда лет, макроцикла, периода, этапа);
- **текущий** (оценка текущих состояний (следствие нагрузки серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов);
- **оперативный** (оценка оперативного состояния, срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельного тренировочного занятия).

Контроль уровня подготовленности спортсменов

- *В техническом плане* - объем и разносторонность техники, степень ее реализации в соревновательной обстановке и устойчивость к сбивающим факторам.
- *Этапный контроль* показывает изменения в технике, наступающие в силу кумулятивного эффекта.
- *Текущий* - изменения в отдельных фазах, частях спортивного движения.
- *Оперативный* - изменения в технике (срочные реакции в процессе одного занятия)

Контроль соревновательной деятельности

Выявляет сильные и слабые стороны подготовленности спортсменов путем сравнения полученных результатов с запланированными, а также с показанными ранее, и с результатами соперников.

Наклоны корпуса вперёд

И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1» - руки поднимаются вверх, на «2» - корпус вместе с руками опускается на ноги. На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.



Понятие самоконтроля

Самоконтроль - это регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом.

Задачи самоконтроля

1. Расширить знания о физическом развитии.
2. Приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки.
3. Ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля.
4. Определить уровень физического развития, тренированности и здоровья, чтобы корректировать нагрузку при занятиях физической культурой и спортом.



Формы врачебного контроля

- Оперативные ВПН (срочный тренировочный эффект)
- Текущие ВПН (отставленный тренировочный эффект)
- Этапные ВПН (кумулятивный тренировочный эффект)



Формы врачебного контроля

По задачам и организации ВПН делятся на:

- *первичные* (до начала занятий, сезона);
- *повторные* (проводятся периодически 2-4 раза в год);
- *дополнительные* (перед возобновлением занятий после вынужденных перерывов, при появлении признаков перетренировки и перенапряжения).



РАЗДЕЛ 7. ТЕХНИКА ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.

Техника гимнастических упражнений

Каждое гимнастическое упражнение представляет собой сложную систему движений тела и отдельных его звеньев, направленных на решение конкретно поставленной двигательной задачи. Многие упражнения спортивной, художественной гимнастики и акробатики имеют очень сложную структуру движений, следовательно и технику исполнения.

Техника исполнения – это наиболее целесообразный способ или совокупность способов управления движениями, направленных на успешное выполнение изучаемого упражнения, решение конкретно поставленной двигательной задачи. Техническое мастерство гимнастов характеризуется устойчивостью и высоким качеством исполнения упражнения. В гимнастике техника отвечает требованиям присущего ей стиля исполнения упражнений. В основе техники гимнастических упражнений лежат законы механики, анатомии, физиологии и психологии. Законы механики объясняют, как в движениях гимнаста перемещаются отдельные звенья и тело в целом под действием внешних и внутренних сил.

Внешними силами при выполнении упражнений могут быть: вес тела или отдельных его звеньев, сила трения, возникающая при соприкосновении гимнаста со снарядом, сопротивление воздуха и др. Эти силы, как правило, затрудняют выполнение упражнений. Исключением может быть действие силы земного притяжения при движении тела гимнаста или отдельных его звеньев из более высокого в более низкое положение по отношению к опоре.

Внутренние силы возникают благодаря способности гимнаста развивать напряжение работающими группами мышц, использовать упругие свойства связок, суставов сумок, межпозвоночных хрящей. Разумное использование этих сил облегчает выполнение упражнений. Основную роль играет мышечное напряжение. При изучении техники гимнастических упражнений важное значение имеет знание основных законов механики, поэтому их надо восстановить в памяти. На их основе можно точно рассчитать все параметры, необходимые для технически правильного выполнения сколь угодно сложного упражнения (моменты силы тяжести и инерции, траекторию ОЦМ тела и его отдельных звеньев и др.). Однако при обучении гимнастическим упражнениям приходится учитывать еще и законы анатомии, физиологии, психологии. Они не отменяют законов механики, но в целом ряде случаев вносят свои специфические поправки в способы выполнения упражнений. На этой основе зародилась наука биомеханика и формируется новая дисциплина – психобиомеханика. Психологические свойства гимнастов особенно важное значение имеют при овладении новыми для них или ранее еще никем не исполняемыми упражнениями. В этом случае от них требуются глубокие и разносторонние знания, расчет, предвидение возможных трудностей в овладении упражнением, воля, глубоко осознанное и активное отношение к учебно-тренировочному процессу. В гимнастике все многообразие упражнений принято разделять на две большие группы: статические и динамические упражнения.

[\(14\) Психотерапевтическая кинезиология. Оли
Попельницкая. Как быстро изменить себя - YouTube](#)

11 мин.

[\(14\) ПСИХОЛОГИЯ СТРЕТЧИНГА, почему нет прогресса в
растяжке? - YouTube](#)

10 мин

Статическими называются такие упражнения (позы), при выполнении которых сумма моментов сил, действующих на тело гимнаста, равна нулю. Скорость и ускорение при этом также равны нулю.

При выполнении статических упражнений от гимнаста требуется умение сохранять устойчивость, неподвижность в принятой позе в течение двух-трех секунд, с тем, чтобы судьи могли зафиксировать статическое положение тела или отдельных его звеньев.

Динамическими называются такие упражнения, при выполнении которых тело гимнаста совершает движения относительно снаряда или вместе со снарядом (кольца, трапеция, гимнастическое колесо, вращающиеся качели и др.) относительно опоры. Техника выполнения таких упражнений основана на соблюдении законов динамики.

Выполнение многих гимнастических упражнений связано с активными отталкиваниями и приземлениями. Технически правильное выполнение их существенно влияет на качество исполнения упражнений.

Отталкивание - заключается в активном удалении ОЦМ тела или отдельных его звеньев от опоры. Энергия отталкивания может использоваться для перехода тела из более низкого в более высокое опорное положение, из опорного в безопорное, для создания вращательного импульса и др. Отталкиваться можно ногами, руками, плечами с места, с разбега, с размахиванием.

Приземление — одно из сложных и ответственных для гимнаста упражнений. Технически правильное выполнение его существенно украшает выполненную комбинацию или опорный прыжок, исключает возможность травматических повреждений. Поэтому гимнасты стараются завершить свою комбинацию сложными и красивыми соскоками с большой амплитудой полета и точным приземлением. Во время приземления погашается скорость, а следовательно, и количество движения, накопленное телом к моменту приземления, и сохраняется устойчивое равновесие.

[\(14\) СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СИЛЫ,
СКОРОСТИ, ВЫНОСЛИВОСТИ! - YouTube](#)

7, 36 мин.

[\(14\) Зачем делать статические упражнения - YouTube](#)

3 мин

[\(14\) ДИНАМИЧЕСКИЙ СТРЕТЧИНГ | Небанальная и
эффективная тренировка - YouTube](#)

21 мин.

При анализе техники гимнастических упражнений соблюдаются следующие правила:

указывается, к какой группе относится изучаемое упражнение (элемент): к группе динамических или статических упражнений, дается его краткая характеристика и указывается основное назначение;

уточняются основные задачи упражнения, объясняется, из какого исходного и в какое конечное положение должен прийти гимнаст в результате выполнения упражнения;

техника исполнения упражнения объясняется по отдельным частям и фазам.

Почти во всех упражнениях, в зависимости от характера действия силы тяжести тела или его отдельных звеньев, различают две части:

в первой части (путь к низу) сила тяжести содействует движению;

во второй (путь кверху) она, наоборот, препятствует движению, затрудняет выполнение этой части упражнения.

Каждую часть упражнения принято делить на отдельные более мелкие, но относительно самостоятельные части – фазы.

Для выделения фаз служат следующие основания:

структура движений в каждой фазе должна отличаться от структуры движений в других фазах;

в каждой фазе должна решаться какая-либо одна, специфическая только для этой фазы, главная задача;

работа мышц, физиологическое и психологическое обеспечение движений в одной фазе должны отличаться от других фаз.

О технической правильности выполнения упражнения судят по степени эффективности, выгоды или невыгоды использования закономерностей механики, анатомии, физиологии и психологии.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «Технологии спортивной тренировки в гимнастике (модуля)» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров, практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения дисциплины (модуля) и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к занятию семинарского типа.

При подготовке и работе во время проведения занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

– консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач.

– самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной рабочей программой дисциплины (модуля) тематики.

– Реализация учебной дисциплины в форме практических занятий требует наличия спортивных залов, зала силовой подготовки, раздевалок, душевых.

– Оборудование спортивных залов: конусы, гимнастические маты, обручи, гимнастические палки, скакалки, скамейки.

– Оборудование залов силовой подготовки: тренажеры на свободных весах, блочные тренажеры, кардиотренажеры, грифы, диски, гантели, штанги, гимнастические палки, скакалки, скамейки.

– Оборудование раздевалок: скамейки, шкафчики для одежды.

– Спортивные объекты:

Наименование объекта	Адрес	Площадь объекта	Количество занимающихся
Плоскостное сооружение	В.Пика дом 4 стр. 1	210 м ²	30-80 (одновременно)
Спортивный зал	Лосиноостровская, дом 24	240 м ²	45-60

Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа - планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Самостоятельная работа студентов в ВУЗе является важным видом учебной и научной деятельности студента. Самостоятельная работа студентов играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения.

К современному специалисту в области медицины общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных навыков (компетенций) и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной профессиональной ситуации. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения.

В процессе самостоятельной работы студент приобретает необходимые для будущей специальности компетенции, навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления, саморефлексии и становится активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

Самостоятельная работа студентов должна оказывать важное влияние на формирование личности будущего специалиста, его компетентность. Каждый студент самостоятельно определяет режим своей работы и меру труда, затрачиваемого на овладение учебным содержанием по каждой дисциплине. Он выполняет внеаудиторную работу по личному индивидуальному плану, в зависимости от его подготовки, времени и других условий.

Виды самостоятельной работы.

Работа с литературой.

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги. Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой - это всегда большая экономия времени и сил. Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу. Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода). При изучении любой дисциплины большую и важную роль играет самостоятельная индивидуальная работа. Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем. Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались. Опыт показывает, что многим студентам помогает составление листа опорных сигналов, содержащего важнейшие и наиболее часто употребляемые формулы и понятия. Такой лист помогает запомнить формулы, основные положения лекции, а также может служить постоянным справочником для студента. Различают два вида чтения: первичное и вторичное. Первичное - это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах.

Задача вторичного чтения - полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым). Самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания.

Чтение научного текста является частью познавательной деятельности. Ее цель – извлечение из текста необходимой информации. От того на сколько осознанна читающим собственная внутренняя установка при обращении к печатному слову (найти нужные сведения, усвоить информацию полностью или частично, критически проанализировать материал и т.п.) во многом зависит эффективность осуществляемого действия.

Методические рекомендации по составлению конспекта:

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;
2. Выделите главное, составьте план;
3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;
4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.
5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли. В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть

логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля. Овладение навыками конспектирования требует от студента целеустремленности, повседневной самостоятельной работы.

Методические материалы по самостоятельному решению задач

При самостоятельном решении задач нужно обосновывать каждый этап решения, исходя из теоретических положений курса. Если студент видит несколько путей решения проблемы (задачи), то нужно сравнить их и выбрать самый рациональный. Полезно до начала вычислений составить краткий план решения проблемы (задачи). Решение проблемных задач или примеров следует излагать подробно, вычисления располагать в строгом порядке, отделяя вспомогательные вычисления от основных. Решения при необходимости нужно сопровождать комментариями, схемами, чертежами и рисунками. Следует помнить, что решение каждой учебной задачи должно доводиться до окончательного логического ответа, которого требует условие, и по возможности с выводом. Полученный ответ следует проверить способами, вытекающими из существа данной задачи. Полезно также (если возможно) решать несколькими способами и сравнить полученные результаты. Решение задач данного типа нужно продолжать до приобретения твердых навыков в их решении.

Методические материалы к выполнению реферата

Реферат (от лат. *refere* – сообщать) – краткое изложение в письменном виде или в форме публикации доклада, содержания научного труда (трудов), литературы по теме. Работа над рефератом условно разделяется на выбор темы, подбор литературы, подготовку и защиту плана; написание теоретической части и всего текста с указанием библиографических данных используемых источников, подготовку доклада, выступление с ним. Тематика рефератов полностью связана с основными вопросами изучаемого курса.

Список литературы к темам не дается, и обучающиеся самостоятельно ведут библиографический поиск, причем им не рекомендуется ограничиваться университетской библиотекой.

Важно учитывать, что написание реферата требует от обучающихся определенных усилий. Особое внимание следует уделить подбору литературы, методике ее изучения с целью отбора и обработки собранного материала, обоснованию актуальности темы и теоретического уровня обоснованности используемых в качестве примеров фактов какой-либо деятельности.

Выбрав тему реферата, начав работу над литературой, необходимо составить план. Изучая литературу, продолжается обдумывание темы, осмысливание прочитанного, делаются выписки, сопоставляются точки зрения разных авторов и т.д. Реферативная работа сводится к тому, чтобы в ней выделились две взаимосвязанные стороны: во-первых, ее следует рассматривать как учебное задание, которое должен выполнить обучаемый, а во-вторых, как форму научной работы, творческого воображения при выполнении учебного задания.

Наличие плана реферата позволяет контролировать ход работы, избежать формального переписывания текстов из первоисточников.

Оформление реферата включает титульный лист, оглавление и краткий список использованной литературы. Список использованной литературы размещается на последней странице рукописи или печатной форме реферата. Реферат выполняется в письменной или печатной форме на белых листах формата А4 (210 x 297 мм). Шрифт Times New Roman, кегель 14, через 1,5 интервала при соблюдении следующих размеров текста: верхнее поле – 25 мм, нижнее – 20 мм, левое – 30 мм, правое – 15 мм. Нумерация страниц производится сверху листа, по центру. Титульный лист нумерации не подлежит.

Рефераты должны быть написаны простым, ясным языком, без претензий на наукообразность. Следует избегать сложных грамматических оборотов, непривычных терминов и символов. Если же такие термины и символы все-таки приводятся, то необходимо разъяснять их значение при первом упоминании в тексте реферата.

Объем реферата предполагает тщательный отбор информации, необходимой для краткого изложения вопроса. Важнейший этап – редактирование готового текста реферата и

подготовка к обсуждению. Обсуждение требует хорошей ориентации в материале темы, умения выделить главное, поставить дискуссионный вопрос, привлечь внимание слушателей к интересной литературе, логично и убедительно изложить свои мысли.

Рефераты обязательно подлежат защите. Процедура защиты начинается с определения оппонентов защищающего свою работу. Они стремятся дать основательный анализ работы обучающимся, обращают внимание на положительные моменты и недостатки реферата, дают общую оценку содержанию, форме преподнесения материала, характеру использованной литературы. Иногда они дополняют тот или иной раздел реферата. Последнее особенно ценно, ибо говорит о глубоком знании обучающимся-оппонентом изучаемой проблемы.

Обсуждение не ограничивается заслушиванием оппонентов. Другие обучающиеся имеют право уточнить или опровергнуть какое-либо утверждение. Преподаватель предлагает любому обучающемуся задать вопрос по существу доклада или попытаться подвести итог обсуждению.

Алгоритм работы над рефератом

1. Выбор темы

Тема должна быть сформулирована грамотно (с литературной точки зрения);

В названии реферата следует поставить четкие рамки рассмотрения темы;

Желательно избегать слишком длинных названий;

Следует по возможности воздерживаться от использования в названии спорных с научной точки зрения терминов, излишней наукообразности, а также чрезмерного упрощения формулировок.

2. Реферат следует составлять из пяти основных частей: введения; основной части; заключения; списка литературы; приложений.

3. Основные требования к введению:

Во введении не следует концентрироваться на содержании; введение должно включать краткое обоснование актуальности темы реферата, где требуется показать, почему данный вопрос может представлять научный интерес и есть ли связь представляемого материала с современностью. Таким образом, тема реферата должна быть актуальна либо с научной точки зрения, либо с современных позиций.

Очень важно выделить цель, а также задачи, которые требуется решить для выполнения цели.

Введение должно содержать краткий обзор изученной литературы, в котором указывается взятый из того или иного источника материал, кратко анализируются изученные источники, показываются их сильные и слабые стороны;

Объем введения составляет две страницы текста.

4. Требования к основной части реферата:

Основная часть содержит материал, отобранный для рассмотрения проблемы;

Также основная часть должна включать в себя собственно мнение обучающихся и сформулированные самостоятельные выводы, опирающиеся на приведенные факты;

Материал, представленный в основной части, должен быть логически изложен и распределен по параграфам, имеющим свои названия;

В изложении основной части необходимо использовать сноски (в первую очередь, когда приводятся цифры и чьи-то цитаты);

Основная часть должна содержать иллюстративный материал (графики, таблицы и т. д.);

Объем основной части составляет около 10 страниц.

5. Требования к заключению:

В заключении формулируются выводы по параграфам, обращается внимание на выдвинутые во введении задачи и цели;

Заключение должно быть четким, кратким, вытекающим из содержания основной части.

6. Требования к оформлению списка литературы (по ГОСТу):

Необходимо соблюдать правильность последовательности записи источников: сначала следует писать фамилию, а после инициалы; название работы не ставится в кавычки; после названия сокращенно пишется место издания; затем идет год издания; наконец, называется процитированная страница.

Критерии оценки реферата

Обучающийся, защищающий реферат, должен рассказать о его актуальности, поставленных целях и задачах, изученной литературе, структуре основной части, сделанных в ходе работы выводах.

По окончанию выступления ему может быть задано несколько вопросов по представленной проблеме.

Оценка складывается из соблюдения требований к реферату, грамотного раскрытия темы, умения четко рассказывать о представленном реферате, способности понять суть задаваемых по работе вопросов и найти точные ответы на них.

Методические материалы к выполнению эссе

Эссе – литературное произведение небольшого объема, обычно прозаическое, свободной композиции, передающее индивидуальные впечатления, суждения, соображения автора о той или иной проблеме, теме, о том или ином событии или явлении. Это вид самостоятельной исследовательской работы обучающихся, с целью углубления и закрепления теоретических знаний и освоения практических навыков. Цель эссе состоит в развитии самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. При написании эссе обучающийся должен представить развернутый письменный ответ на теоретический или практический актуальный вопрос, объявленный преподавателем в аудитории непосредственно перед ее написанием. В процессе написания эссе разрешается пользоваться нормативно-правовыми актами, конспектом лекций (в печатном виде). Использование интернет-ресурсов не допускается. Темы эссе преподаватель предлагает из числа тех, которые обучающиеся уже рассматривали на лекциях или семинарских занятиях, исходя из содержания заданий в составе оценочных средств. По решению преподавателя, в качестве темы эссе может быть выбрана одна или несколько тем, которые могут быть распределены между обучающимися по желанию.

Требования к выполнению эссе:

1. Проводится письменно.
2. Эссе выполняется на компьютере (гарнитура Times New Roman, шрифт 14) через 1,5 интервала с полями: верхнее, нижнее – 2; правое – 3; левое – 1,5. Отступ первой строки абзаца – 1,25. Сноски – постраничные. Таблицы и рисунки встраиваются в текст работы. При этом обязательный заголовок таблицы надо размещать над табличным полем, а рисунки сопровождать подрисовочными подписями. При включении в эссе нескольких таблиц и/или рисунков их нумерация обязательна. Обязательна и нумерация страниц. Их целесообразно проставлять внизу страницы – по середине или в правом углу. Номер страницы не ставится на титульном листе, но в общее число страниц он включается. Объем эссе, без учета приложений, не должен превышать 5 страниц. Значительное превышение установленного объема является недостатком работы и указывает на то, что обучающийся не сумел отобрать и переработать необходимый материал.
3. Работа должна содержать собственные умозаключения по сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ по сути этой проблемы, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

Критерии оценки эссе:

«Отлично» – исключительные знания материала, абсолютное понимание сути, безукоризненное знание основных понятий и положений, логически и лексически грамотно изложенный, содержательный, аргументированный, конкретный и исчерпывающий ответ.

«Хорошо» – глубокие знания материала, правильное понимание сути, знание основных понятий и положений, содержательный, полный и конкретный ответ.

«Удовлетворительно» – твердые, но недостаточно полные знания, верное понимание сути, в целом правильный ответ.

«Неудовлетворительно» – непонимание сущности задания, грубые ошибки в ответе.

Методические материалы по выполнению доклада.

Рекомендуется следующая структура доклада:

1. титульный лист, содержание доклада;
2. краткое изложение;
3. цели и задачи;
4. изложение характера исследований и рассмотренных проблем, гипотезы, спорные вопросы;
5. источники информации, методы сбора и анализа данных, степень их полноты и достоверности;
6. анализ и толкование полученных в работе результатов;
7. выводы и оценки;
8. библиография и приложения.

Время выступления докладчика не должно превышать 10 минут.

Основные требования к оформлению доклада:

- титульный лист должен включать название доклада, наименование предметной (цикловой) комиссии, фамилию обучающегося;
- все использованные литературные источники сопровождаются библиографическим описанием;
- приводимая цитата из источника берется в кавычки (оформляются сноски);
- единицы измерения должны применяться в соответствии с действующими стандартами;
- все названия литературных источников следует приводить в соответствии с новейшими изданиями;
- рекомендуется включение таблиц, графиков, схем, если они отражают основное содержание или улучшают ее наглядность;
- названия фирм, учреждений, организаций и предприятий должны именоваться так, как они указываются в источнике;

Критерии оценки доклада

При выполнении доклада обучающийся должен продемонстрировать умение кратко излагать прочитанный материал, а также умение обобщать и анализировать материал по теме доклада.

Презентация

Методические материалы к презентациям

1. Объем презентации 10 -20 слайдов.
2. На титульном слайде должно быть отражено:
 - наименование факультета;
 - тема презентации;
 - фамилия, имя, отчество, направление подготовки/ специальность, направленность (профиль)/ специализация, форма обучения, номер группы автора презентации;
 - фамилия, имя, отчество, степень, звание, должность руководитель работы;
 - год выполнения работы.
3. В презентации должны быть отражены обоснование актуальности представляемого материала, цели и задачи работы.
4. Содержание презентации должно включать наиболее значимый материал доклада, а также, при необходимости, таблицы, диаграммы, рисунки, фотографии, карты, видео – вставки, звуковое сопровождение.
5. Заключительный слайд должен содержать информацию об источниках информации для презентации.

Критерии оценки презентации

1. Объем презентации 10 -20 слайдов.
2. Правильность оформления титульного слайда.
3. Актуальность отобранного материала, обоснованность формулировки цели и задач работы.

4. Наглядность и логичность презентации, обоснованность использования таблиц, диаграмм, рисунков, фотографий, карт, видео – вставок, звукового сопровождения; правильный выбор шрифтов, фона, других элементов дизайна слайда.

5. Объем и качество источников информации (не менее 2-х интернет – источников и не менее 2-х литературных источников).

Методические материалы по подготовке к опросу

Самостоятельная работа обучающихся включает подготовку к опросу на практических занятиях. Для этого обучающийся изучает лекции, основную и дополнительную литературу, публикации, информацию из Интернет-ресурсов.

Тема и вопросы к практическим занятиям, вопросы для самоконтроля содержатся в рабочей программе и доводятся до студентов заранее.

Для подготовки к опросу обучающемуся необходимо ознакомиться с материалом, посвященным теме практического занятия, в учебнике или другой рекомендованной литературе, конспекте лекции, обратить внимание на усвоение основных понятий дисциплины, выявить неясные вопросы и подобрать дополнительную литературу для их освещения.

Критерии оценки опроса

«Отлично»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;
- знание по предмету демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- свободное владение терминологией;
- ответы на дополнительные вопросы четкие, краткие;

«Хорошо»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;
- ответ недостаточно логичен с единичными ошибками в частностях, исправленные студентом с помощью преподавателя;
- единичные ошибки в терминологии;
- ответы на дополнительные вопросы правильные, недостаточно полные и четкие.

«Удовлетворительно»:

- ответ не полный, с ошибками в деталях, умение раскрыть значение обобщённых знаний не показано, речевое оформление требует поправок, коррекции;
- логика и последовательность изложения имеют нарушения, студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи;
- ошибки в раскрываемых понятиях, терминах;
- студент не ориентируется в теме, допускает серьезные ошибки;
- студент не может ответить на большую часть дополнительных вопросов.

«Неудовлетворительно»:

- ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу;
- присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения, студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины, речь неграмотная;
- незнание терминологии;
- ответы на дополнительные вопросы неправильные.

Методические материалы по выполнению практического задания

При выполнении практического задания обучающийся придерживается следующего алгоритма:

1. Записать дату, тему и цель задания;
2. Ознакомиться с правилами и условия выполнения практического задания;
3. Повторить теоретические задания, необходимые для рациональной работы и других практических действий, используя конспекты лекций и рекомендованную литературу, представленной в программе;
4. Выполнить работу по предложенному алгоритму действий;
5. Обобщить результаты работы, сформулировать выводы / дать ответы на контрольные вопросы;

Работа должна быть выполнена грамотно, с соблюдением культуры изложения. При использовании данных из учебных, методических пособий и другой литературы, периодических изданий, Интернет-источников должны иметься ссылки на вышеперечисленные.

Критерии оценки практического задания:

«Отлично» – правильный ответ, дается четкое обоснование принятому решению; рассуждения четкие последовательные логические; используются ссылки на полученные при изучении дисциплины знания; правильно используются формулы, понятия, процедуры, имеющие прямое отношение к задаче для подтверждения принятого решения.

«Хорошо» – правильный ответ, дается обоснование принятому решению; но с не существенными ошибками, в рассуждениях отсутствует логическая последовательность; используются ссылки на полученные при изучении дисциплины знания, правильно используются формулы, понятия, процедуры, имеющие прямое отношение к задаче для подтверждения принятого решения.

«Удовлетворительно» – правильный ответ, допускаются грубые ошибки в обосновании принятого решения; рассуждения не последовательные сумбурные; используются ссылки на полученные при изучении дисциплины знания; используются формулы, процедуры, понятия, имеющие прямое значение для подтверждения принятого решения, однако, при обращении к ним допускаются серьезные ошибки, студент не может правильно ими воспользоваться.

«Неудовлетворительно, не зачтено» – ответ неверный, отсутствует обоснование принятому решению; студент демонстрирует полное непонимание сути вопроса.

Для оценки решения ситуационной задачи (аналитического задания):

Оценка «отлично» выставляется, если задача решена грамотно, ответы на вопросы сформулированы четко. Эталонный ответ полностью соответствует решению студента, которое хорошо обосновано теоретически.

Оценка «хорошо» выставляется, если задача решена, ответы на вопросы сформулированы не достаточно четко. Решение студента в целом соответствует эталонному ответу, но не достаточно хорошо обосновано теоретически.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если задача решена не полностью, ответы не содержат всех необходимых обоснований решения.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если задача не решена или имеет грубые теоретические ошибки в ответе на поставленные вопросы.

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение учебных дисциплин (модулей) завершается зачетом/зачетом с оценкой или экзаменом. Подготовка к промежуточной аттестации способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к экзамену, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На зачете или экзамене студент демонстрирует то, что он освоил в процессе обучения по дисциплине (модулю).

Вначале следует просмотреть весь материал по дисциплине (модулю), отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно

повторить основные положения, используя при этом листы опорных сигналов. Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время промежуточной аттестации для систематизации знаний.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

3.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

Оценка качества освоения обучающимися дисциплины (модуля) реализуется в формате балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся (БРСО).

БРСО в ходе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации осуществляется по 100-балльной шкале.

Академический рейтинг обучающегося по дисциплине (модулю) складывается из результатов:

- текущего контроля успеваемости (максимальный текущий рейтинг обучающегося 80 рейтинговых баллов);
- промежуточной аттестации (максимальный рубежный рейтинг обучающегося 20 рейтинговых баллов).

Условия оценки освоения обучающимся дисциплины (модуля) в формате БРСО доводятся преподавателем до сведения обучающихся на первом учебном занятии, а также размещены в свободном доступе в электронной информационно-образовательной среде Университета.

3.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

В течение учебного семестра до промежуточной аттестации на основании утвержденной рабочей программы дисциплины (модуля) формируется текущий рейтинг обучающегося. Текущий рейтинг обучающегося складывается как сумма рейтинговых баллов, полученных им в течение учебного семестра по всем видам учебных занятий по учебной дисциплине.

В процессе текущего контроля оцениваются следующие действия обучающегося, направленные на освоение компетенций в рамках изучения учебной дисциплины:

- академическая активность (посещаемость учебных занятий, самостоятельное изучение содержания учебной дисциплины в электронной информационно-образовательной среде, соблюдение сроков сдачи практических заданий и текущих контрольных мероприятий и др.);
- выполнение и сдача текущих и итогового практических заданий (эссе, рефераты, творческие задания, кейс-задания, лабораторные работы, расчетные задания и др., активное участие в групповых интерактивных занятиях (дискуссии, Wiki-проекты и др.), защита проектов и др.);
- прохождение рубежей текущего контроля, включая соблюдение графика их прохождения в электронной информационно-образовательной среде.

Для планирования расчета текущего рейтинга обучающегося используются следующие пропорции:

Вид учебного действия	Максимальная рейтинговая оценка, баллов
академическая активность	10
практические задания	40

<i>из них: текущие практические задания</i>	<i>20</i>
<i>итоговое практическое задание</i>	<i>20</i>
рубежи текущего контроля	30
ИТОГО:	80

В течение учебного семестра по дисциплине (модулю) обучающимся должен быть накоплен текущий рейтинг не менее 52 рейтинговых баллов (65% от максимального значения текущего рейтинга).

Необходимыми условиями допуска обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине являются положительное прохождение обучающимся не менее 65% рубежей текущего контроля с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла за каждый рубеж текущего контроля и положительное выполнение итогового практического задания с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла, установленного за итоговое практическое задание.

Невыполнение вышеуказанных условий является текущей академической задолженностью, которая должна быть ликвидирована обучающимся до контрольного мероприятия промежуточной аттестации.

Сведения о наличии у обучающихся текущей академической задолженности, сроках и порядке добора рейтинговых баллов для её ликвидации доводятся до обучающихся педагогическим работником.

В случае не ликвидации текущей академической задолженности, педагогический работник обязан во время контрольного мероприятия промежуточной аттестации поставить обучающемуся 0 рейтинговых баллов. В этом случае ликвидация текущей академической задолженности возможна в периоды проведения повторной промежуточной аттестации.

3.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования – программ специалитета в Российском государственном социальном университете и Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в Российском государственном социальном университете.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по дисциплине (модулю) выставляется по пятибалльной системе для по системе зачтено/не зачтено для зачета.

Критерии выставления оценки определяются Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в Российском государственном социальном университете.

В процессе определения рубежного рейтинга обучающегося используется следующая шкала:

Рубежный рейтинг	Критерии оценки освоения обучающимся учебной дисциплины в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации
-------------------------	--

19-20 рейтинговых баллов	обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская
16-18 рейтинговых баллов	обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических
13-15 рейтинговых баллов	обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий
1-12 рейтинговых баллов	обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания
0 рейтинговых баллов	не аттестован

Если результат контроля успеваемости в рамках проведения контрольных мероприятий промежуточной аттестации (рубежный рейтинг обучающегося) неудовлетворительный (получено менее 13 рейтинговых баллов), то промежуточная аттестация по учебной дисциплине (модулю) невозможна даже при наличии высокого текущего рейтинга, полученного по итогам текущего контроля по учебной дисциплине (модулю).

**Приложение № 1 к методическим материалам
по дисциплине (модулю). Конспекты
лекционных занятий по дисциплине (модулю)**

КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

- 1. Технологии спортивной тренировки в гимнастике.**
2. Тема 3.1. Методика проведения занятий по гимнастике со спортсменами разных возрастных групп.
3. Цели занятия: формирование знаний и умений проведения занятий гимнастики со спортсменами разных возрастных групп.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	<p>Проведение подготовительной части урока по гимнастике. Последовательность обучения технике гимнастических упражнений основной части занятия. Заключительная часть урока и особенности ее проведения.</p> <p>Методика проведения занятий в группах начальной подготовки в спортивных школах (учебных, смешанных, тренировочных, контрольных, вводных). Последовательность обучения технике гимнастических упражнений в группах начальной подготовки (ГНП).</p> <p>Порядок применения педагогических приемов: показа, подсказа, ориентиров, распоряжений, сигналов, команд при обучении строевым упражнениям, разновидностям передвижений, акробатическим упражнениям, упражнениям на снарядах, упражнений с предметами.</p>	лекция, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Методика проведения занятий по гимнастике со спортсменами разных возрастных групп.

1. Тема лекционного занятия.

Методика обучения гимнастических упражнений

Цель обучения гимнастическим упражнениям, как любого педагогического процесса, — организация планомерной деятельности занимающихся руководством преподавателя формирования у них двигательных навыков и приобретения ими специальных знаний.

Задачи:

формирование двигательных навыков, имеющих значение для общей двигательной и спортивной подготовки занимающихся; воспитание физических качеств, таких, как сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость; формирование профессионально педагогических навыков (у студентов специальных учебных заведений).



Обучение конкретному гимнастическому упражнению можно условно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

Первый этап — создание общего предварительного представления о движении, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия (начальное обучение). В результате первичных сведений о новом движении (форме, амплитуде, направлении действия, отдельных положениях и др.) и двигательного опыта, накопленного в памяти ученика, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.

Второй этап — непосредственное овладение основами техники движения (углубленное разучивание упражнения). На данном этапе в результате активной совместной работы преподавателя и ученика уточняются представления об упражнении, устраняются ошибки, обеспечивается самостоятельное выполнение упражнения при строгом контроле за действиями.

Третий этап — закрепление и совершенствование техники движения. Это позволяет довести степень владения движением до уровня прочного автоматизированного навыка, благодаря которому занимающийся выполняет упражнения в различных условиях (соревнования и выступления) на протяжении длительного промежутка времени.

После завершения процесса обучения упражнению все действия могут быть направлены на выполнение вариантов освоенного упражнения более сложных по технике упражнений, имеющих сходные детали с предыдущим; на изменение условий выполнения, например, в различных соединениях с другими упражнениями.

Первое условие успешной организации обучения гимнастическому упражнению — точная оценка степени готовности ученика. В связи с этим оценка потенциальных возможностей ученика проводится по следующим параметрам:

двигательная подготовка (объем и характер освоенных движений, типичные затруднения при разучивании движений);
физическая подготовка (уровень развития тех качеств, которые имеют решающее значение для овладения новым движением);
развитие психических качеств (смелости, решительности, реакции ученика на длительное нервное напряжение и других личностных качеств).

Второе условие — составление программы обучения на основе анализа структуры движения и знания индивидуальных особенностей ученика. Программа обучения представляется в форме алгоритмического предписания, линейной или разветвленной программы. Эффективность обучающих программ возрастает по мере усложнения техники гимнастических упражнений.

Третье условие — умелое управление процессом освоения упражнения, которое осуществляет преподаватель на основе анализа результатов действия ученика и выбора корректирующих команд и контрольных заданий.

Четвертое условие — наличие соответствующих условий и средств обучения. К ним относятся: помещение (класс, зал, площадка), основные и вспомогательные снаряды, методические средства обучения (схемы, рисунки, кинограммы, модели тела человека, методические разработки по технике и методике обучения).

При организации учебного процесса в гимнастике основным руководством к действию являются **дидактические принципы обучения**.

Принцип сознательности и активности. Гимнастические упражнения предъявляют высокие требования к физическим, двигательным и волевым качествам спортсменов. Принцип сознательности и активности в процессе освоения новых упражнений предусматривает прежде всего воспитание у учеников осмысленного овладения движением, заинтересованности и творческого отношения к решению поставленной задачи.

Для сознательного овладения двигательными навыками во время учебной работы следует научить занимающихся

- оценивать результаты собственных действий;
- описывать технику движения, используя различные формы (устная, графическая, письменная, мысленное проговаривание);
- преодолевать различные трудности, связанные с освоением нового движения;
- вести дневниковые записи и составлять планы освоения упражнений;
- помогать преподавателю в организации занятия и товарищу в изучении движения.

Принцип наглядности. Для достижения наглядности обучения преподаватель пользуется целым рядом средств и приемов

- демонстрацией совершенного выполнения движения;

- словесным описанием деталей техники отдельных двигательных заданий и сравнением с другими движениями;

- дополнительными сигналами (пространственные ориентиры, звуковое сопровождение действий, подталкивание и касания);

- воспроизведением техники изучаемого упражнения или ее элементов на тренажерных устройствах, моделях тела человека и др.;

- созданием акцентированных двигательных ощущений в результате фиксации отдельных положений, имитации, проводки и других облегченных двигательных действий.

Основные принципы занятий игрового стретчинга

1. Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений



2. Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка



3. Системность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения

Принцип доступности требует, чтобы перед занимающимися ставились задачи, соответствующие их силам. В противном случае у учащихся пропадает интерес к занятиям. Однако принцип доступности ни в какой степени не исключает необходимости приучать спортсмена к преодолению трудностей.

От преподавателя постоянно требуется глубокое изучение способностей учеников, их возможностей в освоении конкретных упражнений. Он должен знать, например, что для выполнения большого оборота на перекладине ученику необходимо обладать многими качествами: уметь делать целый ряд других упражнений, иметь достаточную силу рук, быть смелым и решительным. Наличие таких качеств будет мерой доступности данного упражнения для ученика.

Принцип доступности тесно связан с дидактическими правилами: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает

- определенную последовательность разучивания двигательных действий;

- регулярное совершенствование техники движения и изучение новых упражнений для развития способности решать различные двигательные задачи;

- чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учеников.

Под методами обучения следует понимать выбор определенных путей для решения поставленных задач.

Из всего многообразия методов обучения можно выделить несколько групп.

Первая группа методов обучения включает:

- словесный метод, один из универсальных, который в процессе общения с учеником позволяет управлять обучением. Особое значение здесь приобретает использование гимнастической терминологии, с помощью которой можно добиться точности и лаконичности речевого воздействия преподавателя на ученика;

- метод сообщения сведений о технике движения раскрывается путем выполнения упражнения демонстрантом, показа наглядных пособий, предъявления звуковых и световых ориентиров, тактильных сигналов, сообщения количественной информации об отдельных параметрах движения, выполнения учеником элементов техники движения.

Данные методы обучения в основном направлены на создание и уточнение представления об основах техники упражнения и могут применяться на протяжении всего периода обучения.

Вторая группа методов обучения включает:

- **метод целостного упражнения** который подразумевает выполнение изучаемого движения в целом. Облегчение условий выполнения в данном случае возможно только за счет применения дополнительных средств помощи и страховки, уменьшения высоты снаряда, исполнения движения на тренажере, упрощения исходного или конечного положения;

- **метод подводящих упражнений** (один из вариантов целостного метода упражнения), который подразумевает целостное выполнение ранее изученного движения, сходного по структуре с основным, но в то же время являющегося самостоятельным упражнением;

- **метод расчлененного упражнения** заключающийся в целесообразном выделении отдельных частей и элементов техники движения, освоении каждого из них и последующем соединении в целостное упражнение. Такое искусственное деление упражнения на части делается с целью облегчить условия разучивания основных двигательных действий;

- **метод решения частных двигательных задач** вариант метода расчлененного упражнения, который характеризуется подбором серии учебных заданий, содержащих определенный элемент техники движения.

Данные методы обучения позволяют ученику получить информацию об упражнении и овладеть основами техники разучиваемого движения. Кроме того, они способствуют уточнению и конкретизации представления о структуре движения, а также помогают исправлять возможные ошибки.

Третья группа методов обучения включает.

- метод стандартного упражнения, который характеризуется самостоятельным выполнением движения в условиях тренировочного занятия с целью закрепления двигательного навыка;
- метод переменного упражнения, связанный с созданием затрудненных условий сбивающие сигналы (шум, посторонние звуки и т. п.), изменение окружающей обстановки (непривычное расположение снарядов, освещения и др.), неожиданные установки на выполнение определенного задания, изменение места упражнения в комбинации, выполнение упражнения в состоянии утомления или повышенного эмоционального напряжения
- игровой и соревновательный методы обучения, подразумевающие соперничество учеников между собой или ответственность за достижение определенного результата действий.

Данные методы обучения позволяют добиться устойчивости двигательных навыков. Четвертую группу методов обучения составляют методы программирования, которые позволяют выбрать правильную тактику обучения новому движению и эффективную форму организации учебного процесса. Одним из видов программирования является алгоритмизация процесса обучения упражнению. Предписания алгоритмического типа предусматривают разделение учебного материала на части (дозы, порции или учебные задания) и обучение занимающихся этим заданиям частям в строго определенной последовательности. Только овладение первой серией учебных заданий дает право переходить ко второй серии.

Методические приемы обучения гимнастическим упражнениям очень разнообразны. К наиболее эффективным и часто используемым в практике обучения относятся такие приемы:

Приемы создания и уточнения представления о технике движения:

- рассказ, беседа, объяснение, обсуждение и другие формы речевого общения преподавателя и ученика довольно эффективны и действенны, но при условии, что каждое слово должно быть точным и образным, а выражение – кратким и понятным; в этом случае преподаватель успешно может провести подготовительную работу перед непосредственным разучиванием нового упражнения и управлять процессом обучения;
- показ наглядных пособий (схем, моделей тела человека плоскостных, проволочных и др., мультипликационных рисунков и т. п.), выполнение упражнения демонстрантом, использование различных ориентиров;
- моделирование элементов техники упражнения в виде графического изображения, воспроизведения на моделях тела спортсмена последовательных действий, устного или письменного описания техники, воспроизведение отдельных параметров движения с помощью технических средств, что активизирует действия ученика и помогает решению основной задачи обучения – формированию двигательного навыка.

[\(6\) Лекция №1. Обучение техники гимнастических упражнений - YouTube](#) 31 мин

Взаимодействие с аудиторией (метод получения обратной связи, вопросы и ответы, последовательная коммуникация, примеры, изучение потребностей, групповые предложения.)

**Приложение № 2 к методическим материалам
по дисциплине (модулю). Конспекты
практических (семинарских) занятий по
дисциплине (модулю)**

**КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ (СЕМИНАРСКИХ) ЗАНЯТИЙ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

1. Технологии спортивной тренировки в гимнастике.
2. Тема практического занятия: **Тема 2.1.** Тренировочный процесс в гимнастике.
3. Цели занятия: сформировать знания о системе подготовки юных гимнастов
- 4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Техническая подготовка гимнастов. Цель и задачи технической подготовки в гимнастике. Базовая подготовка, упражнения «Школа». Специально техническая подготовка.	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, указания, поточный метод).

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Задачи на занятие:

Составить план-конспект тренировочного занятия со спортивной направленностью

Оборудование: тетрадь, ручка.

ВЫПОЛНИТЬ ЗАДАНИЕ.

КОНСПЕКТ ПО ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ_____

Год обучения

Задачи: 1. Научить (Учить)
 2. Совершенствовать (Закрепить).....
 3. Содействовать (Развивать).....

Место проведения:

Время проведения:

Конспект составил:

Конспект проверил:

Инвентарь:

Часть	Содержание	Дозировка	Граф. Изображ.	ОМУ

Оценка:

Требования к выполнению практического задания:

Необходимо составить план-конспект по гимнастике с указанием всех требований. Конспект включает в себя 10 упражнений (можно выбрать как подготовительную, основную, так и заключительную части урока)-на выбор студента. Оценить выполненную работу.

2. Тема практического занятия.

1. Технологии спортивной тренировки в гимнастике.
2. Тема 1.1. Основы преподавания гимнастики. Методика проведения гимнастики в рамках структуры занятия.

3. Цели занятия: формирование знаний о методике проведения занятия в гимнастике.

4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Средства активизации функций организма детей (игры и игровые задания, активизирующие внимание) Приемы повышения интереса учащихся к занятиям — использование разнообразных (нестандартных) упражнений, способов их проведения, методов организации учащихся на уроке. Выполнение упражнений с музыкальным сопровождением. Проверка и оценка выполняемых упражнений	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, указания, поточный и игровой, соревновательный метод).

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

Задачи на занятие:

ЗАДАНИЕ 1. Соотнести вид гимнастики с картинкой

Оборудование: компьютер, тетрадь, ручка.



ЗАДАНИЕ 2.

Задание

Расставьте в правильном порядке упражнения комплекса утренней гимнастики



Требования к выполнению практического задания:

Необходимо выполнять задания в рамках структуры учебного занятия. Выполненную работу показать преподавателю на учебном занятии. Получить оценку за раздел учебной дисциплины.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждены и введены в действие решением кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни на основании Федерального государственного образовательного стандарта бакалавриата по направлению подготовки <i>49.03.01 Физическая культура</i> , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017гг № 940	Протокол заседания кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни № 7 от «06» марта 2023 года	01.09.2023



**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный социальный университет»**

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой физической культуры,
спорта и здорового образа жизни

А. С. Махов

07 марта 2023 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)
Технологии спортивной тренировки в игровых видах спорта (МОДУЛЯ)**

**Направление подготовки
49.03.01. «Физическая культура»**

**Направленность
«Физкультурное образование»**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА
БАКАЛАВРИАТА**

**Форма обучения
Очная, заочная**

Москва 2023

Методические материалы по дисциплине (модулю) «Технологии спортивной тренировки в игровых видах спорта (модуля)» разработаны на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017гг № 940, с изменениями от 26.11.2020 № 1456, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

Методические материалы по дисциплине (модулю) разработаны рабочей группой в составе: кандидата педагогических наук, доцента Петровой М. А.

Методические материалы по дисциплине (модулю) обсуждены и утверждены на заседании кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни

Протокол № 7 от 06 марта 2023 года

Заведующий кафедрой
Доктор педагогических
наук, доцент



А.С. Махов

(подпись)

Методические материалы по дисциплине (модулю) рекомендованы к утверждению представителями организаций-работодателей:

Автономная некоммерческая организация
«Профессиональный клуб женской
гимнастики «Олимпия»,
Президент, тренер-преподаватель по спорту



Л.Н. Ступаченко

(подпись)

Методические материалы по дисциплине (модулю) рецензированы и рекомендованы к утверждению:

Кандидат педагогических наук, доцент,
доцент, РГСУ



Е.Н. Латушкина

(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ, ЛАБОРАТОРНЫМ ЗАНЯТИЯМ	4
1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю)	4
1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю)	6
1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля)	14
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ	40
3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ	49
3.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)	49
3.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося	49
3.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося	50
Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю)	52
КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	52
Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических (семинарских) занятий по дисциплине (модулю)	60
КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ (СЕМИНАРСКИХ) ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	60
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	63

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ, ЗАНЯТИЯМ

1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю)

Лекция - один из методов обучения, одна из основных системообразующих форм организации учебного процесса в вузе. Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение педагогическим работником учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом дисциплины (модуля). Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. В ряде случаев лекция выполняет функцию основного источника информации: при отсутствии учебников и учебных пособий, чаще по новым курсам; в случае, когда новые научные данные по той или иной теме не нашли отражения в учебниках; отдельные разделы и темы очень сложны для самостоятельного изучения. В таких случаях только лектор может методически помочь обучающимся в освоении сложного материала.

Возможные формы проведения лекций:

- Вводная лекция – один из наиболее важных и трудных видов лекции при чтении систематических курсов. От успеха этой лекции во многом зависит успех усвоения всего курса. Она может содержать: определение дисциплины (модуля); краткую историческую справку о дисциплине (модуле); цели и задачи дисциплины (модуля), ее роль в общей системе обучения и связь со смежными дисциплинами (модулями); основные проблемы (понятия и определения) данной науки; основную и дополнительную учебную литературу; особенности самостоятельной работы обучающихся над дисциплиной (модулем) и формы участия в научно-исследовательской работе; отчетность по курсу.

- Информационная лекция ориентирована на изложение и объяснение обучающимся научной информации, подлежащей осмыслению и запоминанию. Это самый традиционный тип лекций в практике высшей школы.

- Заключительная лекция предназначена для обобщения полученных знаний и раскрытия перспектив дальнейшего развития данной науки.

- Обзорная лекция – это систематизация научных знаний на высоком уровне, допускающая большое число ассоциативных связей в процессе осмысления информации, излагаемой при раскрытии внутрипредметной и межпредметной связей, исключая детализацию и конкретизацию. Как правило, стержень излагаемых теоретических положений составляет научно-понятийная и концептуальная основа всего курса или крупных его разделов.

- Лекция-беседа - непосредственный контакт педагогического работника с аудиторией - диалог. По ходу лекции педагогический работник задает вопросы для выяснения мнений и уровня осведомленности обучающихся по рассматриваемой проблеме.

- Лекция-дискуссия - свободный обмен мнениями в ходе изложения лекционного материала. Педагогический работник активизирует участие в обсуждении отдельными вопросами, сопоставляет между собой различные мнения и тем самым развивает дискуссию, стремясь направить ее в нужное русло.

- Лекция с применением обратной связи включает в себе то, что в начале и конце каждого раздела лекции задаются вопросы. Первый - для того, чтобы узнать, насколько обучающиеся ориентируются в излагаемом материале, вопрос в конце раздела предназначен для выяснения степени усвоения только что изложенного материала. При

неудовлетворительных результатах контрольного опроса педагогический работник возвращается к уже прочитанному разделу, изменив при этом методику подачи материала.

- Проблемная лекция опирается на логику последовательно моделируемых проблемных ситуаций путем постановки проблемных вопросов или предъявления проблемных задач. Проблемный вопрос – это диалектическое противоречие, требующее для своего решения размышления, сравнения, поиска, приобретения и применения новых знаний. Проблемная задача содержит дополнительную вводную информацию и при необходимости некоторые ориентиры поиска ее решения.

- Программированная лекция - консультация – педагогический работник сам составляет и предлагает обучающимся вопросы. На подготовленные вопросы педагогический работник сначала просит ответить обучающихся, а затем проводит анализ и обсуждение неправильных ответов. В лекциях можно использовать наглядные материалы, а также подготовить презентацию. Что касается презентации, то в качестве визуальной поддержки ее можно органично интегрировать во все вышеупомянутые лекции. В то же время лекцию-презентацию возможно выделить и в качестве самостоятельной формы. Лекция-презентация должна отражать суть основных и (или) проблемных вопросов лекции, на которые особо следует обратить внимание обучающихся. В условиях применения активного метода проведения занятий презентация представляется весьма удачным способом донесения информации до слушателей. Единственное, на что следует обратить внимание при подготовке слайдов, - это их оформление и текст. Слайд не должен быть перегружен картинками и лишней информацией, которая будет отвлекать от основного аспекта того или иного вопроса лекции. Во время лекции можно задавать вопросы аудитории в отношении того или иного слайда, тем самым еще больше вовлекая обучающихся в проблематику.

Краткое содержание лекционных занятий

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала
РАЗДЕЛ 1. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ БАСКЕТБОЛА В ШКОЛЕ.	
Тема 1.1. Баскетбол в общеобразовательной школе	научить умению разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий; самостоятельно проводить учебные занятия по физической культуре с детьми школьного возраста и обучающимися в общеобразовательных учреждениях, строить внеклассную спортивно-массовую работу с обучающимися по баскетболу.
Тема 1.2. Методика проведения уроков по баскетболу в 5-8 классах общеобразовательной школы.	приобретение навыков преподавания уроков по баскетболу, построения задач урока по развитию технико-тактической подготовки в баскетболе в средних классах
Тема 1.3. Методика проведения уроков по баскетболу в 9-11 классах общеобразовательной школы.	приобретение навыков преподавания уроков по баскетболу, построения задач урока по развитию технико-тактической подготовки в баскетболе в старших классах.
РАЗДЕЛ 2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС БАСКЕТБОЛИСТОВ.	
Тема 2.1. Методика тренировки юных волейболистов. Средства и методы тренировки в баскетболе.	сформировать способности самостоятельно проводить тренировочные занятия по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов.
Тема 2.2. Основы планирования тренировочного процесса.	сформировать навыки реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психологических параметров индивида, планировать результаты в тренировочном и соревновательном периодах.
Тема 2.3. Требования к организации педагогическо-врачебного контроля.	приобрести навыки оценки функциональных возможностей и двигательных способностей юных баскетболистов, методов самоконтроля и методов организации психологического контроля. Формировать способности проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе занятий.
РАЗДЕЛ 3. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ	
Тема 3.1. Общая физическая	сформировать способности самостоятельно проводить тренировочные

подготовка, методика подбора упражнений при составлении и проведении комплексов по общей физической подготовке.	занятия, применять различные технологии спортивной тренировки в развитии общих физических качеств баскетболистов с учетом возрастных особенностей
Тема 3.2. Специальная физическая подготовка. Применение современных средств, методов для развития специальных физических качеств.	сформировать способности самостоятельно проводить тренировочные занятия, применять различные технологии спортивной тренировки в развитии специальных физических качеств баскетболистов с учетом возрастных особенностей и уровнем подготовки.
РАЗДЕЛ 4. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ВОЛЕЙБОЛА В ШКОЛЕ	
Тема 4.1. Волейбол в общеобразовательной школе.	научить умению разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий; самостоятельно проводить учебные занятия по физической культуре с детьми школьного возраста и обучающимися в общеобразовательных учреждениях, строить внеклассную спортивно-массовую работу с обучающимися по волейболу.
Тема 4.2. Методика проведения уроков по волейболу в 8–9 классах общеобразовательной школы.	приобретение навыков преподавания уроков по волейболу, построения задач урока по развитие технико-тактической подготовки в волейболе в средних классах.
Тема 4.3. Методика проведения уроков по волейболу в 10–11 классах общеобразовательной школы.	приобретение навыков преподавания уроков по волейболу, построения задач урока по развитие технико-тактической подготовки в волейболе в старших классах.
РАЗДЕЛ 5. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ВОЛЕЙБОЛИСТОВ.	
Тема 5.1. Методика тренировки юных волейболистов. Средства и методы тренировки в волейболе.	сформировать способности самостоятельно проводить тренировочные занятия по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами различного уровня подготовки.
Тема 5.2. Основы планирования тренировочного процесса	сформировать навыки реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психологических параметров индивида, планировать результаты в тренировочном и соревновательном периодах.
Тема 5.3. Требования к организации педагогическо-врачебного контроля.	приобрести навыки оценки функциональных возможностей и двигательных способностей юных волейболистов, методов самоконтроля и методов организации психологического контроля. Формировать способности проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе занятий.

1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю)

Практические (семинарские) занятия - одна из форм учебного занятия, направленная на развитие самостоятельности обучающихся и приобретение умений и навыков. Данные учебные занятия углубляют, расширяют, детализируют полученные ранее знания. Практическое занятие предполагает выполнение обучающимися по заданию и под руководством преподавателей одной или нескольких практических работ.

Цель практических занятий и семинаров состоит в развитии познавательных способностей, самостоятельности мышления и творческой активности обучающихся; углублении, расширении, детализировании знаний, полученных на лекции в обобщенной форме, и содействии выработке навыков профессиональной деятельности. В отдельных случаях на практических занятиях и семинарах руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

Для достижения поставленных целей и решения требуемого перечня задач практические занятия и семинары проводятся традиционными технологиями или с использованием активных и интерактивных образовательных технологий.

Возможные формы проведения практических (семинарских) занятий:

- Деловая игра - это метод группового обучения совместной деятельности в процессе решения общих задач в условиях максимально возможного приближения к реальным проблемным ситуациям. Имитационные игры - на занятиях имитируется деятельность какой-либо организации, предприятия или его подразделения. Имитироваться могут события,

конкретная деятельность людей (деловое совещание, обсуждение плана) и обстановка, условия, в которых происходит событие или осуществляется деятельность (кабинет начальника цеха, зал заседаний). Исполнение ролей (ролевые игры) - в этих играх отрабатывается тактика поведения, действий, выполнение функций и обязанностей конкретного лица. Для проведения игр с исполнением роли разрабатывается модель-пьеса ситуации, между студентами распределяются роли с «обязательным содержанием», характеризующиеся различными интересами; в процессе их взаимодействия должно быть найдено компромиссное решение. «Деловой театр» (метод инсценировки) - в нем разыгрывается какая-либо ситуация, поведение человека в этой обстановке, обучающийся должен вжиться в образ определенного лица, понять его действия, оценить обстановку и найти правильную линию поведения. Основная задача метода инсценировки - научить ориентироваться в различных обстоятельствах, давать объективную оценку своему поведению, учитывать возможности других людей, влиять на их интересы, потребности и деятельность, не прибегая к формальным атрибутам власти, к приказу.

- Игровое проектирование - является практическим занятием или циклом занятий, суть которых состоит в разработке инженерного, конструкторского, технологического и других видов проектов в игровых условиях, максимально воссоздающих реальность. Этот метод отличается высокой степенью сочетания индивидуальной и совместной работы обучающихся.

- Познавательные-дидактические игры не относятся к деловым играм. Они предполагают лишь включение изучаемого материала в необычный игровой контекст и иногда содержат лишь элементы ролевых игр. Такие игры могут проводиться в виде копирования научных, культурных, социальных явлений (конкурс знатоков, «Поле чудес», КВН и т.д.) и в виде предметно-содержательных моделей, (например, игры-путешествия, когда надо разработать рациональный маршрут, пользуясь различными картами).

- Анализ конкретных ситуаций. Конкретная ситуация – это любое событие, которое содержит в себе противоречие или вступает в противоречие с окружающей средой. Ситуации могут нести в себе как позитивный, так и отрицательный опыт. Все ситуации делятся на простые, критические и экстремальные.

- Кейс-метод (от английского case – случай, ситуация) – усовершенствованный метод анализа конкретных ситуаций, метод активного проблемно-ситуационного анализа, основанный на обучении путем решения конкретных задач – ситуаций (решение кейсов). Непосредственная цель метода case-study - обучающиеся должны проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них. Кейсы делятся на практические (отражающие реальные жизненные ситуации), обучающие (искусственно созданные, содержащие значительные элементы условности при отражении в нем жизни) и исследовательские (ориентированные на проведение исследовательской деятельности посредством применения метода моделирования). Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения.

- Тренинг (англ. training от train — обучать, воспитывать) – метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков и социальных установок. Тренинг – форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении. Достоинство тренинга заключается в том, что он обеспечивает активное вовлечение всех участников в процесс обучения. Можно выделить основные типы тренингов по критерию направленности воздействия и изменений – навыковый, психотерапевтический, социально-психологический, бизнес-тренинг.

- Метод Сократа (Майевтика) – метод вопросов, предполагающих критическое отношение к догматическим утверждениям, называется еще как метод «сократовской иронии». Это умение извлекать скрытое в человеке знание с помощью искусных наводящих вопросов, подразумевающего короткий, простой и заранее предсказуемый ответ.

- Интерактивная лекция – выступление ведущего обучающего перед большой аудиторией с применением следующих активных форм обучения: дискуссия, беседа, демонстрация слайдов или учебных фильмов, мозговой штурм.

- Групповая, научная дискуссия, диспут. Дискуссия — это целенаправленное обсуждение конкретного вопроса, сопровождающееся обменом мнениями, идеями между двумя и более лицами. Задача дискуссии - обнаружить различия в понимании вопроса и в споре установить истину. Дискуссии могут быть свободными и управляемыми. К технике управляемой дискуссии относятся: четкое определение цели, прогнозирование реакции оппонентов, планирование своего поведения, ограничение времени на выступления и их заданная очередность. Разновидностью свободной дискуссии является форум, где каждому желающему дается неограниченное время на выступление, при условии, что его выступление вызывает интерес аудитории. Каждый конкретный форум имеет свою тематику — достаточно широкую, чтобы в её пределах можно было вести многоплановое обсуждение.

- Дебаты – это чётко структурированный и специально организованный публичный обмен мыслями между двумя сторонами по актуальным темам. Это разновидность публичной дискуссии участников дебатов, направляющая на переубеждение в своей правоте третьей стороны, а не друг друга. Поэтому вербальные и невербальные средства, которые используются участниками дебатов, имеют целью получения определённого результата — сформировать у слушателей положительное впечатление от собственной позиции.

- Метод работы в малых группах. Групповое обсуждение кого-либо вопроса направлено на достижение лучшего взаимопонимания и нахождения истины. Групповое обсуждение способствует лучшему усвоению изучаемого материала. Оптимальное количество участников - 5-7 человек. Перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого они должны подготовить аргументированный обдуманный ответ. Педагогический работник может устанавливать правила проведения группового обсуждения – задавать определенные рамки обсуждения, ввести алгоритм выработки общего мнения, назначить лидера и др.

- Круглый стол - общество, собрание в рамках более крупного мероприятия (съезда, симпозиума, конференции). Мероприятие, как правило, на которое приглашаются эксперты и специалисты из разных сфер деятельности для обсуждения актуальных вопросов. Данная модель обсуждения, основываясь на соглашениях, в качестве итогов даёт результаты, которые, в свою очередь, являются новыми соглашениями.

- Коллоквиум - (лат. colloquium — разговор, беседа) - одна из форм учебных занятий в системе образования, имеющая целью выяснение и повышение знаний обучающихся. На коллоквиумах обсуждаются: отдельные части, разделы, темы, вопросы изучаемого курса (обычно не включаемые в тематику семинарских и других практических учебных занятий), рефераты, проекты и др. работы обучающихся. Это научные собрания, на которых заслушиваются и обсуждаются доклады. Коллоквиум – это и форма контроля, массового опроса, позволяющая преподавателю в сравнительно небольшой срок выяснить уровень знаний студентов по данной теме дисциплины. Коллоквиум проходит обычно в форме дискуссии, в ходе которой обучающимся предоставляется возможность высказать свою точку зрения на рассматриваемую проблему, учиться обосновывать и защищать ее. Аргументируя и отстаивая свое мнение, обучающийся в то же время демонстрирует, насколько глубоко и осознанно он усвоил изученный материал.

- Метод «мозговой штурм» (мозговой штурм, мозговая атака, англ. brainstorming) — оперативный метод решения проблемы на основе стимулирования творческой активности, при котором участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастичных. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные, которые могут быть использованы на практике. Является методом экспертного оценивания.

- Метод проектов - это способ достижения дидактической цели через детальную разработку проблемы (технологию), которая должна завершиться вполне реальным,

осязаемым практическим результатом, оформленным тем или иным образом; это совокупность приёмов, действий обучающихся в их определённой последовательности для достижения поставленной задачи – решения проблемы, лично значимой для учащихся и оформленной в виде некоего конечного продукта. Основное предназначение метода проектов состоит в предоставлении учащимся возможности самостоятельного приобретения знаний в процессе решения практических задач или проблем, требующего интеграции знаний из различных предметных областей.

- Брифинг - (англ. briefing от англ. brief – короткий, недолгий) – краткая пресс-конференция, посвященная одному вопросу. Основное отличие: отсутствует презентационная часть. То есть практически сразу идут ответы на вопросы журналистов.

- Метод портфолио (итал. portfolio — 'портфель, англ. - папка для документов) - современная образовательная технология, в основе которой используется метод аутентичного оценивания результатов образовательной и профессиональной деятельности. Портфолио как подборка сертифицированных достижений, наиболее значимых работ и отзывов на них.

Вопросы для самоподготовки к практическим (семинарским) занятиям по разделам (темам) дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ БАСКЕТБОЛА В ШКОЛЕ.

Тема 1.1. Баскетбол в общеобразовательной школе.

Вопросы для самоподготовки:

1. Баскетбол в системе физического воспитания.
2. Методические особенности спортивных игр (баскетбол).
3. Виды баскетбола, новые направления.
4. Баскетбол как учебно-научная дисциплина.
5. Требования к специалисту по спортивным играм.
6. Баскетбол в общеобразовательной программе.
7. Построение внеклассной работы по спортивным играм (баскетбол).

Тема 1.2. Методика проведения уроков по баскетболу в 5-8 классах общеобразовательной школы.

Вопросы для самоподготовки:

1. Характеристика баскетбольной терминологии.
2. Техника передвижений в нападении.
3. Техника лови мяча на месте и в движении.
4. Техника передачи двумя и одной руками с места и в движении.
5. Техника ведение мяча. Классификация ведения и бросков мяча их характеристика и методика обучения.
6. Методика обучения стойкам и перемещениям баскетболистов в нападении.
7. Методика обучения стойкам и перемещениям баскетболистов в защите.
8. Методика обучения ловле и передаче мяча.
9. Методика обучения броскам мяча с места и в движении.

Тема 1.3. Методика проведения уроков по баскетболу в 9-11 классах общеобразовательной школы.

Вопросы для самоподготовки:

1. Характеристика баскетбольной терминологии.
2. Техника передвижений в нападении.

3. Техника лови мяча на месте и в движении.
4. Техника передачи двумя и одной руками с места и в движении.
5. Техника ведение мяча. Классификация ведения и бросков мяча их характеристика и методика обучения.
6. Методика совершенствования стойкам и перемещениям баскетболистов в нападении.
7. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям.
8. Методика обучения групповым тактическим действиям.
9. Методика обучения командным тактическим действиям.
10. Методика совершенствования обучения стойкам и перемещениям баскетболистов в защите.
11. Методика совершенствования ловле и передаче мяча.
12. Методика совершенствования броскам мяча с места и в движении.

РАЗДЕЛ 2. Тренировочный процесс баскетболистов.

Тема 2.1. Методика тренировки юных волейболистов. Средства и методы тренировки в баскетболе.

Вопросы для самоподготовки:

1. Этап начальной подготовки. Характеристика.
2. Тренировочный этап. Характеристика.
3. Этап совершенствования спортивного мастерства. Характеристика.
4. Этап высшего мастерства. Характеристика.
5. Методы тренировки, классификация.
6. Наглядные методы. Характеристика.
7. Практические методы. Характеристика.
8. Словесные методы. Характеристика.
9. Цели, задачи и методические особенности подготовки баскетболистов.
10. Средства и методы тренировки, применяемые на этапах подготовительного периода.
11. Средства и методы тренировки, применяемые в соревновательном периоде.
12. Средства и методы тренировки, применяемые в переходном периоде.
13. Объем и интенсивность нагрузки баскетболистов в годичном цикле тренировки
14. Особенности проведения занятий различными методами в подготовительный период.
15. Особенности проведения занятий различными методами со спортсменами различного возраста и квалификации.
16. Педагогические принципы спортивной тренировки.
17. Закономерности спортивной тренировки.
18. Последовательность и этапы обучения отдельному техническому приему.
19. Методика определения и исправления ошибок в технике.

Тема 2.2. Основы планирования тренировочного процесса.

Вопросы для самоподготовки:

1. Основные показатели (критерии) отбора:
2. Наличие цели (мотивации) в избранном виде спорта. Средства и методы отбора.
3. Спортивная пригодность.
4. Спортивная ориентация.
5. Комплектование команды.
6. Спортивная селекция.
7. Циклы планирования. Характеристика.
8. Перечень документов планирования, их значимость в спортивной тренировке.
9. Виды планирования, зависимость от уровня подготовки. Характеристика возрастных групп.
10. Планирование в командах мастеров.
11. Объем и интенсивность нагрузки баскетболистов в годичном цикле тренировки.

Тема 2.3. Требования к организации педагогическо-врачебного контроля.

Вопросы для самоподготовки:

1. Спортивно-технический результат и динамика его в течение последних лет подготовки;
2. Возраст, состояние здоровья с учетом специфики баскетбола;
3. Уровень развития специальных физических качеств, мало изменяемых в процессе многолетней подготовки;
4. Потенциальные возможности функциональных систем организма к выполнению специфической деятельности;
5. Психическая устойчивость к перенесению специфических тренировочных нагрузок
6. Оценка функциональных возможностей и двигательных способностей юных баскетболистов.
7. Методы контроля и оценки эффективности тренировочного процесса в баскетболе.
8. Методика контроля соревновательной деятельности баскетболистов.
9. Методика самоконтроля в баскетболе.
10. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического контроля.

РАЗДЕЛ 3. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.

Тема 3.1. Общая физическая подготовка, методика подбора упражнений при составлении и проведении комплексов по общей физической подготовке.

Вопросы для самоподготовки:

1. Систематичность занятий как основа повышения работоспособности
3. Динамика нагрузки и ее виды
4. Физическое упражнение и его виды
5. Понятие нагрузки в физическом упражнении
6. Характеристика видов отдыха
7. Особенности стандартного и переменного упражнения
8. «Круговая тренировка»
9. Понятие двигательного умения и навыка. Этапы обучения движениям
10. Структура тренировочного занятия
11. Понятие общей и моторной плотности занятия
12. Вербатывание и его особенности. Понятие «кислородного долга»
13. Устойчивое состояние и его особенности. «Мертвая точка» и «второе дыхание»
14. Утомление и восстановление и их особенности.
15. Задачи физической подготовки.
16. Методы, средства физической подготовки.
17. Характеристика основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость – методы и средства, применяемые в их развитии.

Тема 3.2. Специальная физическая подготовка. Применение современных средств, методов для развития специальных физических качеств.

Вопросы для самоподготовки:

1. Круговая тренировка и её варианты.
2. Физическая подготовка в группах разного возраста (группа начальной подготовки).
3. Физическая подготовка в группах разного возраста (2-й год обучения).
4. Физическая подготовка в группах разного возраста (группа совершенствования).
5. Физическая подготовка в группах разного возраста (группа спортивного мастерства).
6. Методика проведения тренировки по игровой выносливости.
7. Методика проведения занятий по скоростно-силовой тренировке
8. Методика проведения занятий по развитию прыжковой выносливости.
9. Методика проведения занятий специальной силовой подготовке.

РАЗДЕЛ 4. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ВОЛЕЙБОЛА В ШКОЛЕ.

Тема 4.1. Волейбол в общеобразовательной школе.

Вопросы для самоподготовки:

1. Волейбол в системе физического воспитания.
2. Методические особенности спортивных игр (волейбол).
3. Виды волейбола, новые направления.
4. Волейбол как учебно-научная дисциплина.
5. Требования к специалисту по спортивным играм.
6. Волейбол в общеобразовательной программе.
7. Построение внеклассной работы по спортивным играм (волейбол).

Тема 4.2. Методика проведения уроков по волейболу в 8-9 классах общеобразовательной школы.

Вопросы для самоподготовки:

1. Характеристика волейбольной терминологии.
2. Техника стоек и перемещений в нападении. Классификация.
3. Техника передачи мяча сверху на месте и после перемещение.
4. Техника передачи мяча снизу на места и после перемещения.
5. Техника подачи мяча. Классификация подачи. Характеристика и методика обучения.
6. Методика обучения стойкам и перемещениям в нападении.
7. Методика обучения стойкам и перемещениям в защите.
8. Методика обучения передачи мяча сверху на месте и после перемещения.
9. Методика обучения передачи мяча снизу на месте и после перемещения.
10. Методика обучения подачам мяча.
11. Методика обучения нападающему удару.
12. Методика обучения блокированию.

Тема 4.3. Методика проведения уроков по волейболу в 10-11 классах общеобразовательной школы.

Вопросы для самоподготовки:

1. Характеристика волейбольной терминологии.
2. Техника передачи мяча сверху в прыжке.
3. Техника передачи мяча сверху за голову.
4. Техника приема мяча снизу в падении.
5. Техника нападающего удара. Классификация нападающего удара, характеристика и методика обучения.
6. Техника блокирования мяча.
7. Методика совершенствования стойкам и перемещениям в нападении.
8. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям.
9. Методика обучения групповым тактическим действиям.
10. Методика обучения командным тактическим действиям.
11. Методика совершенствования обучения передачи мяча сверху.
12. Методика совершенствования передачи мяча снизу.
13. Методика совершенствования подачам мяча.
14. Взаимодействие игроков в нападении и защите.
15. Системы игры в нападении и защите.

РАЗДЕЛ 5. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ВОЛЕЙБОЛИСТОВ.

Тема 5.1. Методика тренировки юных волейболистов. Средства и методы тренировки в волейболе.

Вопросы для самоподготовки:

1. Этап начальной подготовки. Характеристика.
2. Тренировочный этап. Характеристика.
3. Этап совершенствования спортивного мастерства. Характеристика.
4. Этап высшего мастерства. Характеристика.
5. Методы тренировки, классификация.
6. Наглядные методы. Характеристика.
7. Практические методы. Характеристика.
8. Словесные методы. Характеристика.
9. Цели, задачи и методические особенности подготовки волейболистов.
10. Средства и методы тренировки, применяемые на этапах подготовительного периода.
11. Средства и методы тренировки, применяемые в соревновательном периоде.
12. Средства и методы тренировки, применяемые в переходном периоде.
13. Объем и интенсивность нагрузки волейболистов в годичном цикле тренировки
14. Особенности проведения занятий различными методами в подготовительный период.
15. Особенности проведения занятий различными методами со спортсменами различного возраста и квалификации.
16. Педагогические принципы спортивной тренировки.
17. Закономерности спортивной тренировки.
18. Последовательность и этапы обучения отдельному техническому приему.
19. Методика определения и исправления ошибок в технике.

Тема 5.2. Основы планирования тренировочного процесса.

Вопросы для самоподготовки:

1. Основные показатели (критерии) отбора.
2. Наличие цели (мотивации) в избранном виде спорта (волейбол). Средства и методы отбора.
3. Спортивная пригодность.
4. Спортивная ориентация.
5. Комплектование команды.
6. Спортивная селекция.
7. Циклы планирования. Характеристика.
8. Перечень документов планирования, их значимость в спортивной тренировке.
9. Виды планирования, зависимость от уровня подготовки. Характеристика возрастных групп.
10. Планирование в командах мастеров.
11. Объем и интенсивность нагрузки волейболистов в годичном цикле тренировки.

Тема 5.3. Требования к организации педагогическо-врачебного контроля.

Вопросы для самоподготовки:

1. Спортивно-технический результат и динамика его в течение последних лет подготовки;
2. Возраст, состояние здоровья с учетом специфики волейбола;
3. Уровень развития специальных физических качеств, мало изменяемых в процессе многолетней подготовки;
4. Потенциальные возможности функциональных систем организма к выполнению специфической деятельности;
5. Психическая устойчивость к перенесению специфических тренировочных нагрузок
6. Оценка функциональных возможностей и двигательных способностей юных волейболистов.
7. Методы контроля и оценки эффективности тренировочного процесса в волейболе.

8. Методика контроля соревновательной деятельности волейболистов.
9. Методика самоконтроля в волейболе.
10. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического контроля.

1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ БАСКЕТБОЛА В ШКОЛЕ.

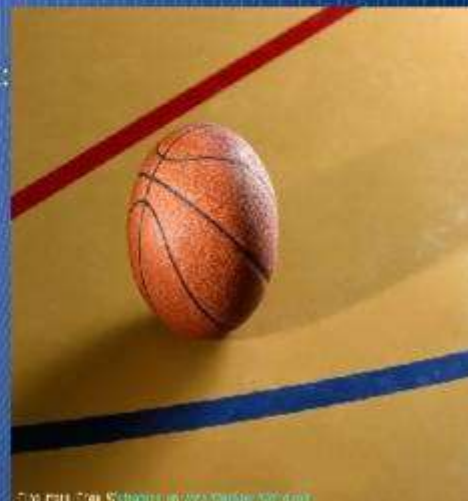
Содержание	Дозировка	Методические указания
 <u>Упр. с баскетбольными мячами</u> 1. Вращение мяча в правую и левую сторону вокруг туловища, перекладывая мяч с руки на руку. 10 раз	 10 раз	 Мяч держать на подушечках пальцев.
2. И.п. стойка ноги врозь вращение мяча под правой ногой и под левой ногой. 3-4 раза	3-4 раза	Непрерывность выполнения, смотреть перед собой.
3. Упр. «восьмёрка». Соединить вращение под правой и левой ногой. 5-6 раз	5-6 раз	
4. Выпад правой тоже вращение, но с поворотом кругом.		Ноги сильно согнуты. Смотреть перед собой.
5. И.п.О.с. Мяч на полу. Прокатить мяч по полу между ногами до середины зала и вернуться на место. 3 раза	3 раза	Катить мяч «удобной» рукой.

ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ БАСКЕТБОЛА.

Популярность баскетбола и широкое его применение в системе физического воспитания обуславливаются прежде всего экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большим зрелищным эффектом, комплексным воздействием на организм занимающихся и воспитание молодежи.

Вот наиболее характерные особенности баскетбола:

1. Естественность движений.
2. Коллективность действий.
3. Соревновательный характер.
4. Комплексный и разносторонний характер воздействия игры на функции организма и проявление двигательных качеств.
5. Высокая эмоциональность.
6. Самостоятельность действий.



Части урока и их продолжительность	Частные задачи к конкретным видам упражнений	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4	5
Вводно-подготовительная часть 10-12 мин.	Соддействовать восстановлению ритма дыхания	5. Наклоны вперед к ногам. И.п. – стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс наклоны вперед к правой ноге, в середину, к левой ноге, И.п. 6. Упражнение «мельница» 7. Упражнение «перекаты» - ведение баскетбольного мяча	30-40 сек 30-40 сек 30-40 сек	Обратить внимание занимающихся на необходимость самоконтроля за техникой выполнения упражнения
Основная часть 28-30 мин.	Восстановить освоенные ранее умения ведение баскетбольного мяча с изменением направления движения	1. Эстафеты с ведением мяча: - ведение мяча - ведение мяча приставными шагами - ведение с броском в кольцо с двух шагов (бросок в движении): каждый игрок команды бросает 1 раз.	28 – 30 мин 3-4 мин 3-4 мин 6-9 мин	Вперед – правой, назад – левой рукой, То же что и в предыдущей эстафете. Передвижение приставными шагами вправо или влево. При передвижении игрок должен всегда находиться, на слегка согнутых ногах и перемещаться на носках. В этой эстафете игроки выполняют задание поточно, побеждает команда, которая забросит больше мячей в корзину



РАЗНОВИДНОСТИ БАСКЕТБОЛА



Стритбол



Корфбол

Корфбол



- Цель игры в корфбол - забросить мяч, имеющий параметры футбольного, в корзину (korf), который не имеет дна и имеет цилиндрическую форму высотой 25 см



ПРАВИЛА СТРИТБОЛА

Стритбольная площадка имеет следующие

отличительные особенности:

- игра ведется на ровной плоской поверхности, покрытой асфальтом или другим покрытием,
 - разметка поля ведется в соответствии с установленными правилами,
 - на площадке оборудуется только одна корзина,
 - согласно правилам стритбола, нет трехсекундной зоны,
 - подбор во время штрафного броска осуществляется из тех же зон, что и в обычном баскетболе,
 - полукруги, за пределами которых пробиваются штрафные броски, отсутствуют.
- Судить игру могут несколько человек, при этом все их обязанности примерно такие же, как и в баскетболе: разыгрывание спорного мяча, установка права на владение мячом, ведение счета игры, отсчет игрового времени и

ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ И УМЕНИЯМ

К концу первого года дети должны:

Знать:

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков Самарской области и России;
- знать простейшие правила игры.

Уметь:

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.

К концу второго года обучения:

Знать:

- правила личной гигиены;
- следить за выступлением краевых команд в Российском чемпионате;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).

Уметь:

- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.

К концу третьего года обучения:

Знать:

- профилактику травматизма на занятиях;
- основные этапы Олимпийского движения;
- правила проведения соревнований.

Уметь:

- выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам.

К концу четвертого года обучения:

Знать:

- оказание первой доврачебной помощи;
- официальные правила ФИБА.

Уметь:

- выполнять челночный бег с ведением мяча;
- ловить и передавать мяч при передвижении в двойках и тройках;
- владеть технико-тактическими действиями в защите и нападении;
- выполнять бросок в прыжке после ведения и ловли мяча в движении;
- выполнять судейство;
- играть в баскетбол по правилам.

К концу пятого года обучения:

Знать

- значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
- жесты судей, заполнение технического и игрового протокола.

Уметь

- выполнять технико - тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за отскок);
- вести мяч без зрительного контроля;
- применение персональной защиты;
- играть в баскетбол в условиях, приближенным к соревнованиям; участие в квалификационных соревнованиях.

К концу шестого и седьмого года обучения:

Знать

- основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры;
- правила организации и судейства квалификационных соревнований по баскетболу.

Уметь

- выполнять технические приемы и командно-технические действия в нападении и защите;
- атаковать кольцо в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки; с сопротивлением защитника;
- применять позиционное нападение и зонную защиту;
- играть в баскетбол в условиях соревновательной деятельности

РАЗДЕЛ 2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС БАСКЕТБОЛИСТОВ.

Методы и формы обучения игре в баскетбол

- ▶ Значительное место в обучении занимает не только развитие физических и моральных качеств, но и формирование специальных умений и навыков, которыми учащиеся должны владеть в значительной мере. Занимающиеся должны научиться рационально пользоваться приобретенными навыками, опираясь на знания и умения. В этом суть процесса обучения.
- ▶ Освоение двигательных навыков предполагает такую степень владения движениями, когда управление ими осуществляется автоматизировано. Как известно, в основе навыка лежит система закрепленных связей, для образования которых необходимо многократное повторение их в определенных условиях. Однако степень этих связей должна обеспечить возможность свободного варьирования элементами движения.
- ▶ Обучение техническому приему и индивидуальным тактическим действиям должно идти параллельно. В начале технику изучают раздельно по приемам. В дальнейшем изолированные приемы объединяют в игровые действия, в которые могут входить два и более разных приемов.
- ▶ Приемы техники нападения изучают раньше, нежели приемы защиты.

- ▶ В процессе формирования двигательного навыка выделяют самостоятельные стадии, которым соответствует тот или иной этап обучения. Принято выделять 3 стадии:
- ▶ 1. Формирование начального умения, когда ученик овладеет основами движения, его структурой;
- ▶ 2. Уточнение системы движений;
- ▶ 3. Совершенствование навыка.



Особенно важна на каждой стадии последовательность постановки педагогических задач, необходимо чтобы, прежде всего:

- ▶ - освоили исходное положение, из которого выполняются движения;
- ▶ - знали, какие части тела принимают участие в этих движениях, и каковы их направления, амплитуда, согласованность во времени и в пространстве;
- ▶ - выполняли движение по оптимальным амплитудам в удобном темпе;
- ▶ - сохраняли точную структуру движения и освоили его детали;
- ▶ - приступили к совершенствованию движений.



При освоении тактики игры ставят цели:

- ▶ - научить целесообразному использованию изученных приемов и взаимодействию с другими игроками в зависимости от обстановки;
- ▶ - научить умению создавать наиболее выгодные ситуации для другого игрока, позволяющие ему действовать более эффективно.
- ▶ Изучая любой прием техники или тактическое взаимодействие, необходимо последовательно переходить от одних педагогических задач к другим, основываясь на физиологической природе формирования двигательных навыков.



Ознакомление с приемом. Оно начинается с создания представления о нем. Занимающиеся должны иметь перед собой образец, который следует воспроизвести. Для этого им нужно не только сообщить сведения о приеме, о его месте и значении в игре, но и дать возможность получить первые двигательные ощущения, возникающие при выполнении движений. В задачу обучения на данном этапе входит:

- ▶ - выявление знаний ученика об изучаемом предмете, а также ощущений, имеющихся в его двигательном опыте;
- ▶ - сообщение предварительных сведений об изучаемом приеме - его месте и значении в игре, основном назначении и наиболее эффективном применении и т.п.
- ▶ - создание зрительного и двигательного представления о правильных движениях и их последовательности.

Эти задачи решаются с помощью наглядного и словесного методов и самостоятельного выполнения упражнений.

Техника игры

- Под техникой игры понимается умение рационально выполнять приемы, необходимые для ведения игры. Техника игры делится на игру в нападении и игру в защите. В свою очередь, игра в нападении состоит из техники игры без мяча и с мячом. Под техникой владения мячом понимается рациональное держание, ловля, передача, бросок, ведение мяча.



- Держание мяча. Прежде всего, надо научиться правильно держать мяч.
- Ловля мяча - прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия.
- Передача мяча - один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола, самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Умение правильно и точно передать мяч - основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре.
- Ведение мяча - один из основных технических элементов баскетбола, второй, после передачи, способ перемещения мяча по площадке. Правильное, технически грамотное ведение мяча - фундамент для стабильного контроля над ним, основа индивидуального обигрывания соперника.

Ловля мяча

Ловля мяча – прием техники, обеспечивающий уверенное овладение мячом.

В момент ловли он может находиться над головой, на уровне груди, ниже пояса, отскакивать от площадки или катиться по ней. Ловлю можно осуществлять двумя или одной рукой, стоя на месте, в прыжке или в движении. По направлению к игроку мяч может лететь навстречу, сбоку или сзади – сбоку, т.е. вдогонку (при поступательной передаче).

- ▶ 1). При ловле мяча двумя руками на месте в исходном положении игрок находится в стойке готовности – руки согнуты в локтевых суставах до 85° – и удерживает мяч в поле зрения
- ▶ 2). Ловля одной рукой чаще всего применяется для овладения мячом, летящим сбоку или по высокой траектории
- ▶ 3). Для ловли мяча в движении характерно сочетание движения верхних и нижних конечностей, специфика которого будет раскрыта в последующих разделах, когда речь пойдет о конкретных игровых приемах, выполнению которых предшествует овладение мячом при перемещении игрока.

Обучение ловли мяча

- ▶ Индивидуальные упражнения: ловля мяча, подброшенного вверх над собой: на месте и в прыжке; то же, но поймать мяч после его отскока от пола, изменяя момент обхвата мяча: на уровне пояса, колен или пола; ловля мяча в различных и.п.: стоя на коленях, сидя, лежа и т.п.; ловля мяча, брошенного в стену на различной высоте после его отскока; ловля мяча в сочетании с различными двигательными действиями после выпуска мяча, например: присесть – встать, повернуться на 90-360° прыжком, кувырок вперед или назад и т.п.
- ▶ Выполнение разновидностей ловли мяча, посланного партнером, после предшествующего передвижения игрока и остановки. Ловля мяча на месте с вышагиванием в условиях пассивного сопротивления условного защитника.
- ▶ Выполнение разновидностей приема в эстафетах и подвижных играх типа: «Гонка мячей по кругу», «Передай мяч и садись», «Мяч ловцу» и т.п.
- ▶ Осуществление разновидностей ловли мяча в сочетании с другими игровыми приемами: поворотами, передачами, остановками, ведением мяча и т.д. (по мере освоения техники игры).

Остановки с ловлей мяча

- ▶ Остановка с ловлей мяча применяется игроком для прекращения движения с одновременным овладением мячом. Она может осуществляться несколькими способами: двумя шагами или прыжком, с ловлей мяча двумя руками или одной. Баскетболисту чаще всего приходится останавливаться с ловлей мяча, посланного партнером.



Передачи мяча

- ▶ Передача мяча – прием техники владения мячом, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском.
- ▶ Существует несколько способов выполнения передач. Они различаются исходным положением мяча или характером движения верхних конечностей. Соответственно выделяют передачи мяча от головы (сверху), от груди, от плеча, снизу, над головой (крюком), одной и двумя руками.



Ведение мяча

- ▶ Ведение мяча – прием техники нападения, позволяющий баскетболисту маневрировать с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и направлений движения
- ▶ Целесообразность применения ведения мяча диктуется конкретной игровой ситуацией и определяется необходимостью организации стремительной контратаки или преодоления прессинга после овладения мячом на своей половине площадки; ухода от плотной опеки защитника с целью создания условий для завершения атаки (проход – бросок или проход – «откидка»); постановки заслона при взаимодействии с партнером для выведения его на бросок или для длительного контроля над мячом при игре на удержание счета.

Виды бросков в баскетболе

- ▶ Все броски в баскетболе можно классифицировать по следующим категориям:
- ▶ 1. Задействование рук при броске
 - ▶ а) бросок двумя руками (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание)
 - ▶ б) бросок одной рукой (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание)
- ▶ 2. Взаимодействие со щитом
 - ▶ а) возможность отскока (бросок с вращением без отскока от щита)
 - ▶ бросок с отскоком от щита)
 - ▶ б) Направление к щиту (прямолинейный по отношению к щиту бросок, бросок под углом к щиту, параллельный бросок)
- ▶ 3. Позиция и передвижение игрока
 - ▶ а) характер движения игрока (бросок с места, бросок в движении, бросок в прыжке)
 - ▶ б) расстояние до кольца (дальний бросок – трехочковый, средний бросок, близкий бросок (из под щита, сверху))

РАЗДЕЛ 3. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.

При занятиях баскетболом, как и при занятии другими спортивными играми, например, волейбол, гандбол, прыжок является основным элементом игры. Для его выполнения необходимо обладать хорошо развитой ловкостью, которая важна в опорной фазе прыжка, скоростными качествами и силовыми, как при выполнении прыжка в длину, так и при прыжке в высоту. Скорость и сила является основой прыжка.





- При воспитании координационных способностей используются следующие основные методические подходы.
- Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Этот подход широко используется в базовом физическом воспитании, а также на первых этапах спортивного совершенствования. Осваивая новые упражнения, занимающиеся не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые формы координации движений. Обладая большим двигательным опытом (запасом двигательных навыков), человек легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей.
- Прекращение обучения новым разнообразным движениям неизбежно снизит способность к их освоению и тем самым затормозит развитие координационных способностей.
- Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки. Этот методический подход также находит большое применение в базовом физическом воспитании, а также в игровых видах спорта и единоборствах.
- Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятия. Данный методический прием широко используется в ряде видов спорта (спортивной гимнастике, спортивных играх и др.) и профессионально-прикладной физической подготовке.

ГИБКОСТЬ



- Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой.
- Понятие «гибкость» применяют, когда говорят о подвижности суставов всего тела. При рассмотрении гибкости в отдельных суставах, правильнее говорить о подвижности в них. Поэтому очевидно, что два этих понятия не идентичны, а имеют существенные различия.
- Способность баскетболиста выполнять движения с большой амплитудой в некоторой степени определяет легкость и свободу выполнения технических приемов, их быстроту и точность.

Проблема обучения игре младших школьников в баскетбол

Издавна образование и воспитание рассматривались в рамках теории физического воспитания как точки соприкосновения между педагогикой и игрой. Педагогика связывает игру с процессом воспитания, образования, обучения, развития личности.

Игры, включенные в образовательный процесс, оправданы не только с педагогической точки зрения, но и биологической, они образуют прочный фундамент физического воспитания.

В состав основных средств физического воспитания входят подвижные игры, включающие баскетбол. Начинают обучать игре в баскетбол уже с начальных классов, от простого к сложному. Обучение младших школьников имеет свои особенности.



6. НЕКОТОРЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ СКОРОСТНО- СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ВЫПОЛНЯЕМЫЕ ПРИ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКЕ

- 1. Прыжки с разбега до мячика, подвешенного на баскетбольном щите, толчком одной или двумя ногами. 4-5 серий по 5-8 раз.
- 2. Прыжки через скамейку правым и левым боком, продвигаясь вдоль скамеек, толчком двух или одной ногами. 4 скамейки по 2-3 серии.
- 3. Прыжки на скамейке на двух, правой, левой ноге. 200-100-100 прыжков соответственно.
- 4. Запрыгивание на скамейку толчком двумя и одной ногой. 20-25 раз и 15-20 раз соответственно.
- 5. Прыжок в длину с места без остановки по прямой. 3-4 раза по 20 м.
- 6. Бег с максимальным ускорением по прямой, от стены к стене. 3-4 серии.
- 7. Выпрыгивание из положения полуприседа, глубокого приседа с доставанием предмета толчком двух ног. 3-4 серии по 15-20 раз.
- 8. Выполнение бега на матах на месте с высоким подниманием бедра и выхода с мата по свистку. 25-30 секунд 3-4 раза.
- 9. Выполнение прыжка на матах толчком двух ног, коснуться коленями груди. 4-5 серий по 20-25 раз.
- 10. Выполнение челночного бега с переносом предметов. 3-4 раза.





Волейбол является частью комплексной программы по физическому воспитанию и одной из основных дисциплин учебного плана физической культуры в школе.

Мини-волейбол

Игра для детей до 14 лет. Различают два уровня: мини-3 и мини-4. В каждой команде играют три (четыре) игрока плюс 2-е запасных. За команду могут выступать одновременно и мальчики и девочки, но их соотношение в командах-соперницах должно быть одинаково.



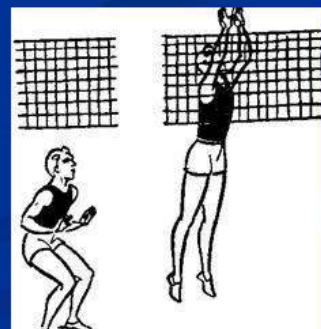
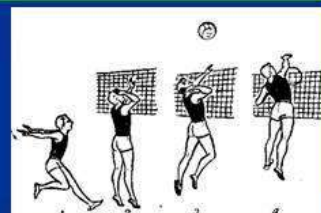
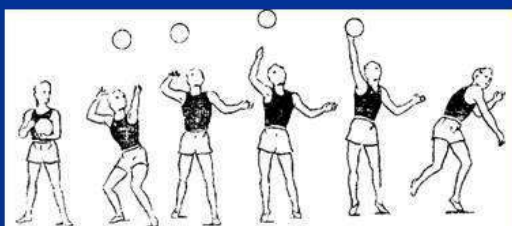
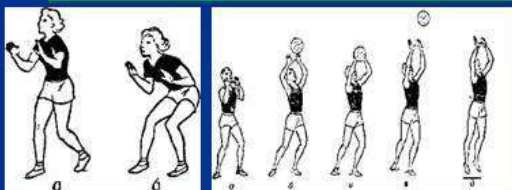
Во время игры в волейбол

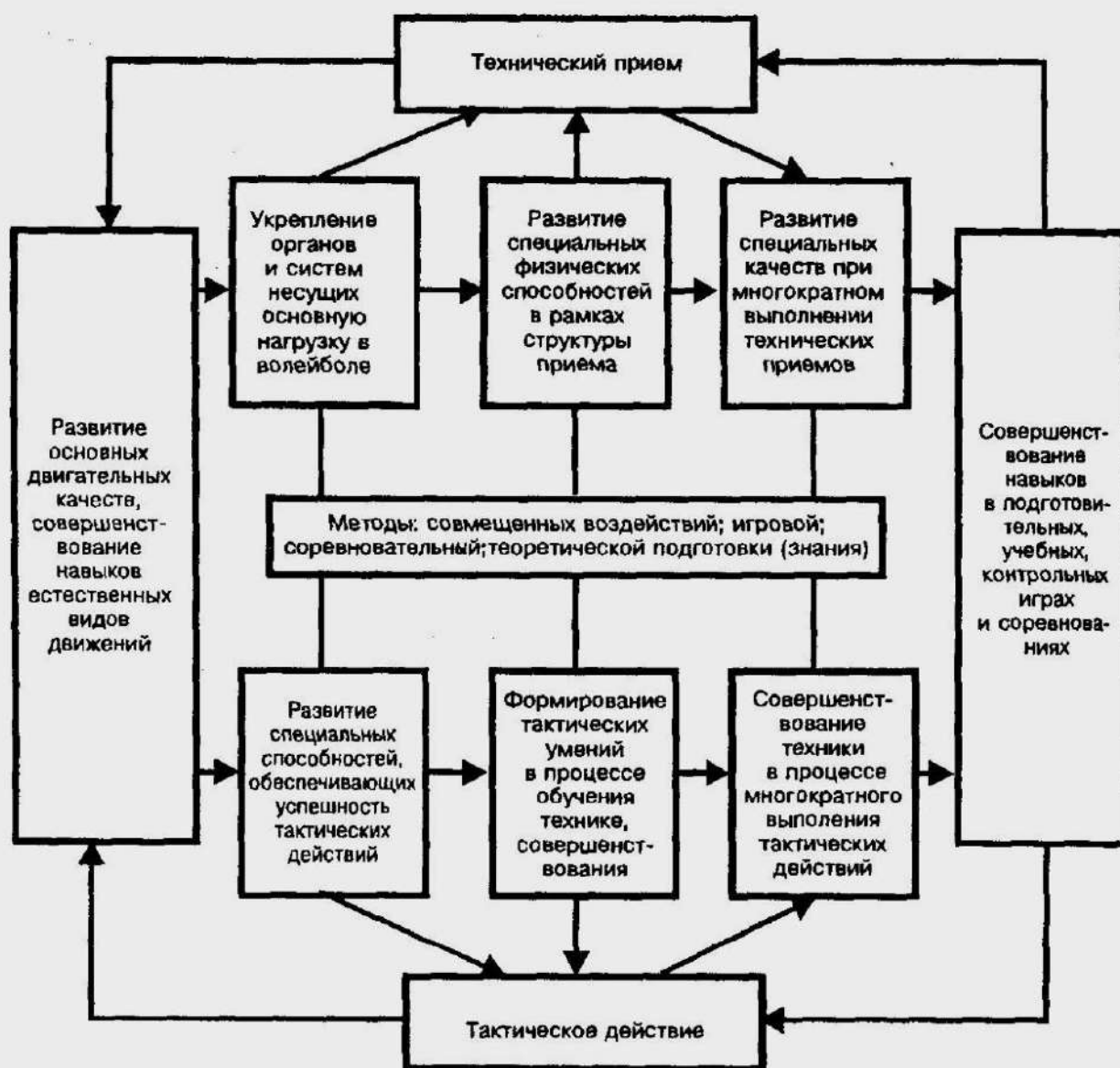
Учащийся должен:

- знать простейшие правила игры и соблюдать их;
- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
- производит замены игроков на площадке, когда игра остановлена и учитель дал разрешение;
- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку учителя или судьи;
- передавать мяч другой команде передачей под сеткой. При подаче нельзя наступать на линию, а при приеме мяча задерживать его в руках, выполнять передачу захватом.



Техника волейбола включает стойки и перемещения, подачи и приём мяча, нападающие удары и блокирование. Хотя структура отдельных технических приёмов, кажется, довольно простой, эффективное применение их в игре связано с определёнными трудностями. Овладение рациональной техникой игры – главная задача в технической подготовке волейболистов.





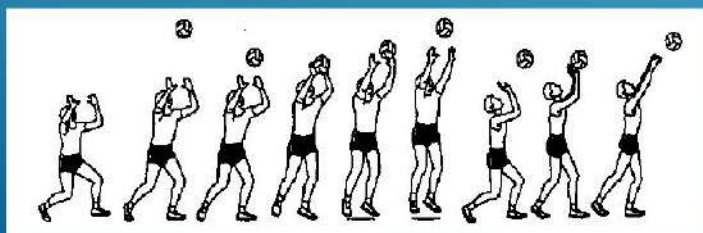
4. Упражнение на развитие игровой ловкости:

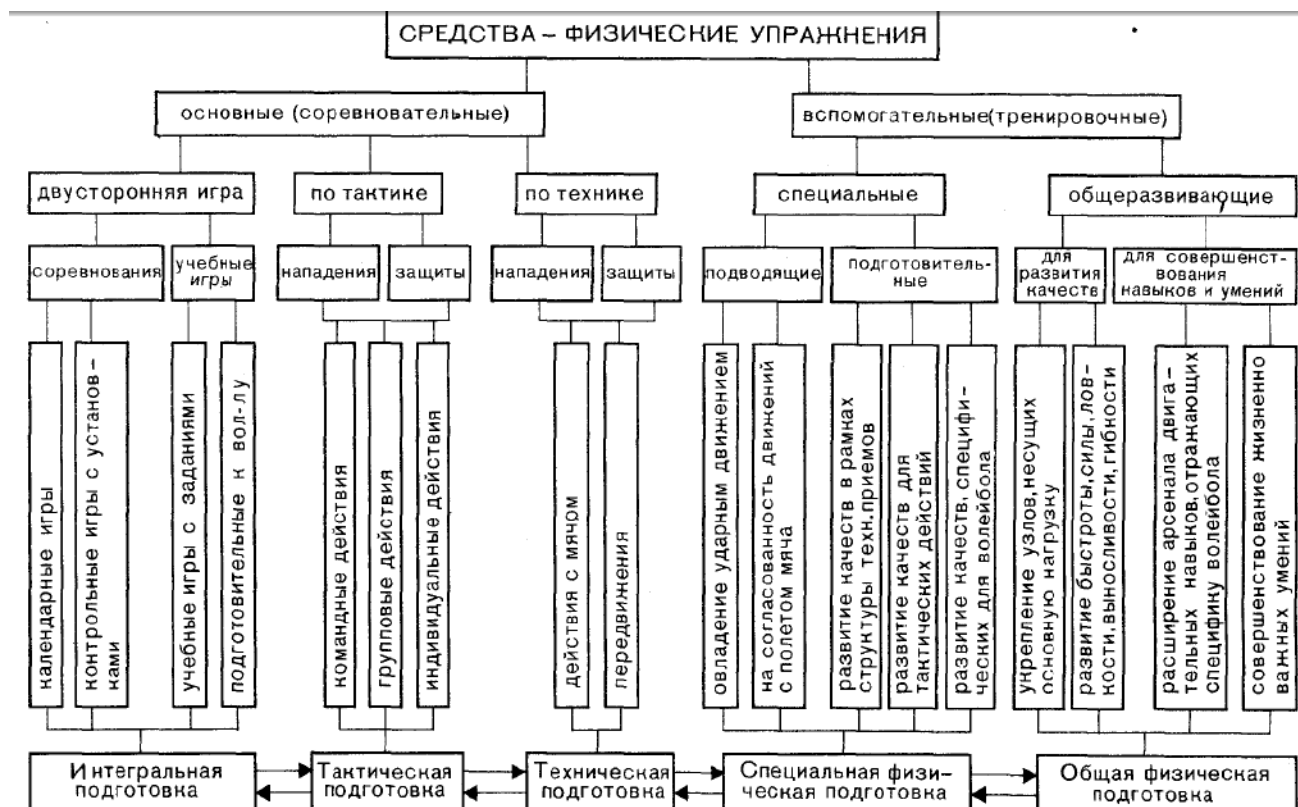
-Игра «Где больше мячей?».

Играют две команды, на каждого игрока по волейбольному мячу. Правила игры - все мячи должны оказаться на другой стороне одной из команд, при этом перебрасывание мячей происходит четко по заданию (в прыжке с двух ног, в прыжке двумя руками из-за головы одной рукой сверху). (10 мин)

Преподаватель оказывает помощь рассказом и показом игровых заданий, выполнение задания одновременное командное.

Проигравшая команда после каждого игрового задания выполняет 15 выпрыгиваний вверх.





РАЗДЕЛ 5. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ВОЛЕЙБОЛИСТОВ.

Теоретические основы обучения и тренировки юных волейболистов

Психолого-педагогическая характеристика основ спортивной подготовки юных волейболистов

Профессор В.С. Фарфель пишет: « Трудно назвать какое-нибудь движение (если оно, конечно, не требует исключительной силы или выносливости), которому нельзя было бы обучить мальчика или девочку 12-13-14 лет.

Всякое обучение успешно лишь тогда, когда оно строится с учётом возрастных особенностей занимающихся



Характеристика волейбола как игрового вида спорта

Для волейбола особенностью является ступенчатый характер достижения спортивного результата. В играх это своеобразная первая ступень -- «технико-физическая», нужна еще организация действий спортсменов -- индивидуальных, групповых и командных.



Основные положения спортивной подготовки юных волейболистов

Успех юных волейболистов в овладении техникой и тактикой игры во многом зависит от умелого выбора и применения специальных упражнений, одни из которых направлены на развитие физических способностей, необходимых для игры в волейбол, а другие способствуют более быстрому и правильному овладению структурой технического приёма.

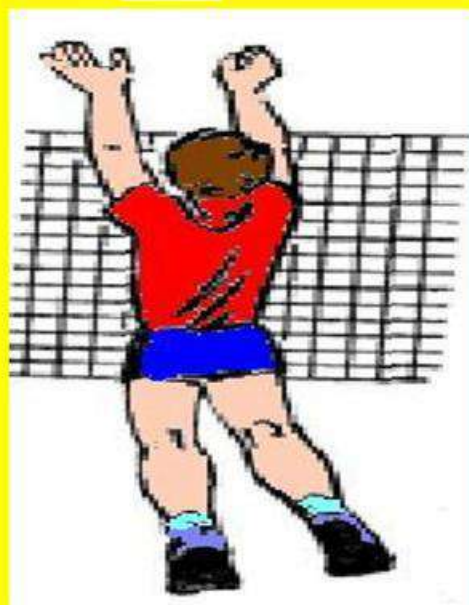
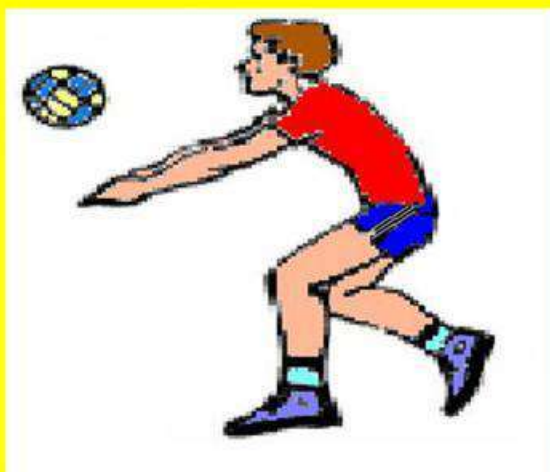


Задачи учебно-тренировочных занятий с детьми 14-15 лет:

- 1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, воспитание правильной осанки занимающихся.
- 2. Обучение детей среднего школьного возраста жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
- 3. Развитие основных двигательных качеств.
- 4. Развитие физических способностей, специфичных для игры в волейбол.
- 5. Обучение техническим приёмам волейбола.
- 6. Воспитание гибких тактических умений.
- 7. Формирование специальных знаний.
- 8. Воспитание моральных и волевых качеств.

Средства обучения техническим и тактическим приёмам игры волейбол

- 1 Основные упражнения
- 2. Вспомогательные упражнения
- 3. Специальные упражнения



Обучение навыкам игры в волейбол с учетом дидактических основ физического воспитания и спорта

- На первом этапе развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.
- На втором этапе происходит разучивание -- практическое освоение.
- На третьем этапе -- формирование двигательного навыка.
- На четвертом этапе происходит совершенствование техники.

Контрольные нормативы по технической подготовке

1. Точность второй передачи.
2. Точность передачи мяча через сетку в прыжке.
3. Передачи сверху у стены, стоя и сидя (попеременно).
4. Передачи сверху у стены, стоя лицом и спиной (поочередно).
5. Точность подач.
6. Точность нападающих ударов.
7. Точность первой передачи (прием подачи).
8. Защитные действия (защита зоны игроком «либеро»).
9. Блокирование.



Контрольные нормативы по основным действиям

1. Действия при второй передаче.
2. Действия при нападающих ударах.
3. Командные действия в нападении.
4. Действия при приеме мяча в поле.
5. Действия при одиночном блокировании.
6. Действия при групповом блокировании.
7. Командные действия в защите.



2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «Технологии спортивной тренировки в игровых видах спорта (модуля)» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров, практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения дисциплины (модуля) и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;

- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к занятию семинарского типа.

При подготовке и работе во время проведения занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач.
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной рабочей программой дисциплины (модуля) тематики.
 - Реализация учебной дисциплины в форме практических занятий требует наличия игровых спортивных залов, учебно-тренировочной базы, стадиона, раздевалок, душевых.
 - Оборудование спортивных залов: *игровые мячи, волейбольные сетки, баскетбольные щиты, конусы, манишки.*
 - Оборудование стадиона: *футбольные ворота, волейбольная площадка с сеткой.*
 - Оборудование залов силовой подготовки: *тренажеры на свободных весах, блочные тренажеры, кардиотренажеры, грифы, диски, гантели, штанги, гимнастические палки, скакалки, скамейки.*
 - Оборудование раздевалок: *скамейки, шкафчики для одежды.*
 - Спортивные объекты:
 -

Наименование объекта	Адрес	Площадь объекта	Количество занимающихся
Плоскостное сооружение	Лосиноостровская, дом 24	300 м ²	80-100 (одновременно)
Плоскостное сооружение	В.Пика дом 4 стр. 1	210 м ²	30-80 (одновременно)
Спортивный зал	Лосиноостровская, дом 24	240 м ²	45-60
Спортивный стадион	Лосиноостровская, дом 24	6000 кв. м ²	100

Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа - планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного

участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Самостоятельная работа студентов в ВУЗе является важным видом учебной и научной деятельности студента. Самостоятельная работа студентов играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения.

К современному специалисту в области медицины общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных навыков (компетенций) и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной профессиональной ситуации. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения.

В процессе самостоятельной работы студент приобретает необходимые для будущей специальности компетенции, навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления, саморефлексии и становится активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

Самостоятельная работа студентов должна оказывать важное влияние на формирование личности будущего специалиста, его компетентность. Каждый студент самостоятельно определяет режим своей работы и меру труда, затрачиваемого на овладение учебным содержанием по каждой дисциплине. Он выполняет внеаудиторную работу по личному индивидуальному плану, в зависимости от его подготовки, времени и других условий.

Виды самостоятельной работы.

Работа с литературой.

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги. Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой - это всегда большая экономия времени и сил. Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу. Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода). При изучении любой дисциплины большую и важную роль играет самостоятельная индивидуальная работа. Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем. Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались. Опыт показывает, что многим студентам помогает составление листа опорных сигналов, содержащего важнейшие и наиболее часто употребляемые формулы и понятия. Такой лист помогает запомнить формулы, основные положения лекции, а также может служить постоянным справочником для студента. Различают два вида чтения: первичное и вторичное. Первичное - это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах.

Задача вторичного чтения - полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым). Самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания.

Чтение научного текста является частью познавательной деятельности. Ее цель – извлечение из текста необходимой информации. От того на сколько осознанна читающим собственная внутренняя установка при обращении к печатному слову (найти нужные сведения, усвоить информацию полностью или частично, критически проанализировать материал и т.п.) во многом зависит эффективность осуществляемого действия.

Методические рекомендации по составлению конспекта:

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;
2. Выделите главное, составьте план;
3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;
4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.
5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли. В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля. Овладение навыками конспектирования требует от студента целеустремленности, повседневной самостоятельной работы.

Методические материалы по самостоятельному решению задач

При самостоятельном решении задач нужно обосновывать каждый этап решения, исходя из теоретических положений курса. Если студент видит несколько путей решения проблемы (задачи), то нужно сравнить их и выбрать самый рациональный. Полезно до начала вычислений составить краткий план решения проблемы (задачи). Решение проблемных задач или примеров следует излагать подробно, вычисления располагать в строгом порядке, отделяя вспомогательные вычисления от основных. Решения при необходимости нужно сопровождать комментариями, схемами, чертежами и рисунками. Следует помнить, что решение каждой учебной задачи должно доводиться до окончательного логического ответа, которого требует условие, и по возможности с выводом. Полученный ответ следует проверить способами, вытекающими из существа данной задачи. Полезно также (если возможно) решать несколькими способами и сравнить полученные результаты. Решение задач данного типа нужно продолжать до приобретения твердых навыков в их решении.

Методические материалы к выполнению реферата

Реферат (от лат. *refere* – сообщать) – краткое изложение в письменном виде или в форме публикации доклада, содержания научного труда (трудов), литературы по теме. Работа над рефератом условно разделяется на выбор темы, подбор литературы, подготовку и защиту плана; написание теоретической части и всего текста с указанием библиографических данных используемых источников, подготовку доклада, выступление с ним. Тематика рефератов полностью связана с основными вопросами изучаемого курса.

Список литературы к темам не дается, и обучающиеся самостоятельно ведут библиографический поиск, причем им не рекомендуется ограничиваться университетской библиотекой.

Важно учитывать, что написание реферата требует от обучающихся определенных усилий. Особое внимание следует уделить подбору литературы, методике ее изучения с целью отбора и обработки собранного материала, обоснованию актуальности темы и теоретического уровня обоснованности используемых в качестве примеров фактов какой-либо деятельности.

Выбрав тему реферата, начав работу над литературой, необходимо составить план. Изучая литературу, продолжается обдумывание темы, осмысливание прочитанного, делаются выписки, сопоставляются точки зрения разных авторов и т.д. Реферативная работа сводится к тому, чтобы в ней выделились две взаимосвязанные стороны: во-первых, ее следует

рассматривать как учебное задание, которое должен выполнить обучаемый, а во-вторых, как форму научной работы, творческого воображения при выполнении учебного задания.

Наличие плана реферата позволяет контролировать ход работы, избежать формального переписывания текстов из первоисточников.

Оформление реферата включает титульный лист, оглавление и краткий список использованной литературы. Список использованной литературы размещается на последней странице рукописи или печатной форме реферата. Реферат выполняется в письменной или печатной форме на белых листах формата А4 (210 x 297 мм). Шрифт Times New Roman, кегель 14, через 1,5 интервала при соблюдении следующих размеров текста: верхнее поле – 25 мм, нижнее – 20 мм, левое – 30 мм, правое – 15 мм. Нумерация страниц производится сверху листа, по центру. Титульный лист нумерации не подлежит.

Рефераты должны быть написаны простым, ясным языком, без претензий на наукообразность. Следует избегать сложных грамматических оборотов, непривычных терминов и символов. Если же такие термины и символы все-таки приводятся, то необходимо разъяснять их значение при первом упоминании в тексте реферата.

Объем реферата предполагает тщательный отбор информации, необходимой для краткого изложения вопроса. Важнейший этап – редактирование готового текста реферата и подготовка к обсуждению. Обсуждение требует хорошей ориентации в материале темы, умения выделить главное, поставить дискуссионный вопрос, привлечь внимание слушателей к интересной литературе, логично и убедительно изложить свои мысли.

Рефераты обязательно подлежат защите. Процедура защиты начинается с определения оппонентов защищающего свою работу. Они стремятся дать основательный анализ работы обучающимся, обращают внимание на положительные моменты и недостатки реферата, дают общую оценку содержанию, форме преподнесения материала, характеру использованной литературы. Иногда они дополняют тот или иной раздел реферата. Последнее особенно ценно, ибо говорит о глубоком знании обучающимся-оппонентом изучаемой проблемы.

Обсуждение не ограничивается заслушиванием оппонентов. Другие обучающиеся имеют право уточнить или опровергнуть какое-либо утверждение. Преподаватель предлагает любому обучающемуся задать вопрос по существу доклада или попытаться подвести итог обсуждению.

Алгоритм работы над рефератом

1. Выбор темы

Тема должна быть сформулирована грамотно (с литературной точки зрения);

В названии реферата следует поставить четкие рамки рассмотрения темы;

Желательно избегать слишком длинных названий;

Следует по возможности воздерживаться от использования в названии спорных с научной точки зрения терминов, излишней наукообразности, а также чрезмерного упрощения формулировок.

2. Реферат следует составлять из пяти основных частей: введения; основной части; заключения; списка литературы; приложений.

3. Основные требования к введению:

Во введении не следует концентрироваться на содержании; введение должно включать краткое обоснование актуальности темы реферата, где требуется показать, почему данный вопрос может представлять научный интерес и есть ли связь представляемого материала с современностью. Таким образом, тема реферата должна быть актуальна либо с научной точки зрения, либо с современных позиций.

Очень важно выделить цель, а также задачи, которые требуется решить для выполнения цели.

Введение должно содержать краткий обзор изученной литературы, в котором указывается взятый из того или иного источника материал, кратко анализируются изученные источники, показываются их сильные и слабые стороны;

Объем введения составляет две страницы текста.

4. Требования к основной части реферата:

Основная часть содержит материал, отобранный для рассмотрения проблемы;

Также основная часть должна включать в себя собственно мнение обучающихся и сформулированные самостоятельные выводы, опирающиеся на приведенные факты;

Материал, представленный в основной части, должен быть логически изложен и распределен по параграфам, имеющим свои названия;

В изложении основной части необходимо использовать сноски (в первую очередь, когда приводятся цифры и чьи-то цитаты);

Основная часть должна содержать иллюстративный материал (графики, таблицы и т. д.);

Объем основной части составляет около 10 страниц.

5. Требования к заключению:

В заключении формулируются выводы по параграфам, обращается внимание на выдвинутые во введении задачи и цели;

Заключение должно быть четким, кратким, вытекающим из содержания основной части.

6. Требования к оформлению списка литературы (по ГОСТу):

Необходимо соблюдать правильность последовательности записи источников: сначала следует писать фамилию, а после инициалы; название работы не ставится в кавычки; после названия сокращенно пишется место издания; затем идет год издания; наконец, называется процитированная страница.

Критерии оценки реферата

Обучающийся, защищающий реферат, должен рассказать о его актуальности, поставленных целях и задачах, изученной литературе, структуре основной части, сделанных в ходе работы выводах.

По окончании выступления ему может быть задано несколько вопросов по представленной проблеме.

Оценка складывается из соблюдения требований к реферату, грамотного раскрытия темы, умения четко рассказывать о представленном реферате, способности понять суть задаваемых по работе вопросов и найти точные ответы на них.

Методические материалы к выполнению эссе

Эссе – литературное произведение небольшого объема, обычно прозаическое, свободной композиции, передающее индивидуальные впечатления, суждения, соображения автора о той или иной проблеме, теме, о том или ином событии или явлении. Это вид самостоятельной исследовательской работы обучающихся, с целью углубления и закрепления теоретических знаний и освоения практических навыков. Цель эссе состоит в развитии самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. При написании эссе обучающийся должен представить развернутый письменный ответ на теоретический или практический актуальный вопрос, объявленный преподавателем в аудитории непосредственно перед ее написанием. В процессе написания эссе разрешается пользоваться нормативно-правовыми актами, конспектом лекций (в печатном виде). Использование интернет-ресурсов не допускается. Темы эссе преподаватель предлагает из числа тех, которые обучающиеся уже рассматривали на лекциях или семинарских занятиях, исходя из содержания заданий в составе оценочных средств. По решению преподавателя, в качестве темы эссе может быть выбрана одна или несколько тем, которые могут быть распределены между обучающимися по желанию.

Требования к выполнению эссе:

1. Проводится письменно.

2. Эссе выполняется на компьютере (гарнитура Times New Roman, шрифт 14) через 1,5 интервала с полями: верхнее, нижнее – 2; правое – 3; левое – 1,5. Отступ первой строки абзаца – 1,25. Сноски – постраничные. Таблицы и рисунки встраиваются в текст работы. При этом обязательный заголовок таблицы надо размещать над табличным полем, а рисунки

сопровождать подрисуночными подписями. При включении в эссе нескольких таблиц и/или рисунков их нумерация обязательна. Обязательна и нумерация страниц. Их целесообразно проставлять внизу страницы – по середине или в правом углу. Номер страницы не ставится на титульном листе, но в общее число страниц он включается. Объем эссе, без учета приложений, не должен превышать 5 страниц. Значительное превышение установленного объема является недостатком работы и указывает на то, что обучающийся не сумел отобрать и переработать необходимый материал.

3. Работа должна содержать собственные умозаключения по сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ по сути этой проблемы, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

Критерии оценки эссе:

«Отлично» – исключительные знания материала, абсолютное понимание сути, безукоризненное знание основных понятий и положений, логически и лексически грамотно изложенный, содержательный, аргументированный, конкретный и исчерпывающий ответ.

«Хорошо» – глубокие знания материала, правильное понимание сути, знание основных понятий и положений, содержательный, полный и конкретный ответ.

«Удовлетворительно» – твердые, но недостаточно полные знания, верное понимание сути, в целом правильный ответ.

«Неудовлетворительно» – непонимание сущности задания, грубые ошибки в ответе.

Методические материалы по выполнению доклада.

Рекомендуется следующая структура доклада:

1. титульный лист, содержание доклада;
2. краткое изложение;
3. цели и задачи;
4. изложение характера исследований и рассмотренных проблем, гипотезы, спорные вопросы;
5. источники информации, методы сбора и анализа данных, степень их полноты и достоверности;
6. анализ и толкование полученных в работе результатов;
7. выводы и оценки;
8. библиография и приложения.

Время выступления докладчика не должно превышать 10 минут.

Основные требования к оформлению доклада:

- титульный лист должен включать название доклада, наименование предметной (цикловой) комиссии, фамилию обучающегося;
- все использованные литературные источники сопровождаются библиографическим описанием;
- приводимая цитата из источника берется в кавычки (оформляются сноски);
- единицы измерения должны применяться в соответствии с действующими стандартами;
- все названия литературных источников следует приводить в соответствии с новейшими изданиями;
- рекомендуется включение таблиц, графиков, схем, если они отражают основное содержание или улучшают ее наглядность;
- названия фирм, учреждений, организаций и предприятий должны именоваться так, как они указываются в источнике;

Критерии оценки доклада

При выполнении доклада обучающийся должен продемонстрировать умение кратко излагать прочитанный материал, а также умение обобщать и анализировать материал по теме доклада.

Презентация

Методические материалы к презентациям

1. Объём презентации 10 -20 слайдов.
2. На титульном слайде должно быть отражено:
 - наименование факультета;
 - тема презентации;
 - фамилия, имя, отчество, направление подготовки/ специальность, направленность (профиль)/ специализация, форма обучения, номер группы автора презентации;
 - фамилия, имя, отчество, степень, звание, должность руководитель работы;
 - год выполнения работы.
3. В презентации должны быть отражены обоснование актуальности представляемого материала, цели и задачи работы.
4. Содержание презентации должно включать наиболее значимый материал доклада, а также, при необходимости, таблицы, диаграммы, рисунки, фотографии, карты, видео – вставки, звуковое сопровождение.
5. Заключительный слайд должен содержать информацию об источниках информации для презентации.

Критерии оценки презентации

1. Объём презентации 10 -20 слайдов.
2. Правильность оформления титульного слайда.
3. Актуальность отобранного материала, обоснованность формулировки цели и задач работы.
4. Наглядность и логичность презентации, обоснованность использования таблиц, диаграмм, рисунков, фотографий, карт, видео – вставок, звукового сопровождения; правильный выбор шрифтов, фона, других элементов дизайна слайда.
5. Объём и качество источников информации (не менее 2-х интернет – источников и не менее 2-х литературных источников).

Методические материалы по подготовке к опросу

Самостоятельная работа обучающихся включает подготовку к опросу на практических занятиях. Для этого обучающийся изучает лекции, основную и дополнительную литературу, публикации, информацию из Интернет-ресурсов.

Тема и вопросы к практическим занятиям, вопросы для самоконтроля содержатся в рабочей программе и доводятся до студентов заранее.

Для подготовки к опросу обучающемуся необходимо ознакомиться с материалом, посвященным теме практического занятия, в учебнике или другой рекомендованной литературе, конспекте лекции, обратить внимание на усвоение основных понятий дисциплины, выявить неясные вопросы и подобрать дополнительную литературу для их освещения.

Критерии оценки опроса

«Отлично»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;
- знание по предмету демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- свободное владение терминологией;
- ответы на дополнительные вопросы четкие, краткие;

«Хорошо»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;
- ответ недостаточно логичен с единичными ошибками в частностях, исправленные студентом с помощью преподавателя;
- единичные ошибки в терминологии;
- ответы на дополнительные вопросы правильные, недостаточно полные и четкие.

«Удовлетворительно»:

– ответ не полный, с ошибками в деталях, умение раскрыть значение обобщённых знаний не показано, речевое оформление требует поправок, коррекции;

– логика и последовательность изложения имеют нарушения, студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи;

– ошибки в раскрываемых понятиях, терминах;

– студент не ориентируется в теме, допускает серьезные ошибки;

– студент не может ответить на большую часть дополнительных вопросов.

«Неудовлетворительно»:

– ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу;

– присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения, студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины, речь неграмотная;

– незнание терминологии;

– ответы на дополнительные вопросы неправильные.

Методические материалы по выполнению практического задания

При выполнении практического задания обучающийся придерживается следующего алгоритма:

1. Записать дату, тему и цель задания;

2. Ознакомиться с правилами и условия выполнения практического задания;

3. Повторить теоретические задания, необходимые для рациональной работы и других практических действий, используя конспекты лекций и рекомендованную литературу, представленной в программе;

4. Выполнить работу по предложенному алгоритму действий;

5. Обобщить результаты работы, сформулировать выводы / дать ответы на контрольные вопросы;

Работа должна быть выполнена грамотно, с соблюдением культуры изложения. При использовании данных из учебных, методических пособий и другой литературы, периодических изданий, Интернет-источников должны иметься ссылки на вышеперечисленные.

Критерии оценки практического задания:

«Отлично» – правильный ответ, дается четкое обоснование принятому решению; рассуждения четкие последовательные логические; используются ссылки на полученные при изучении дисциплины знания; правильно используются формулы, понятия, процедуры, имеющие прямое отношение к задаче для подтверждения принятого решения.

«Хорошо» – правильный ответ, дается обоснование принятому решению; но с не существенными ошибками, в рассуждениях отсутствует логическая последовательность; используются ссылки на полученные при изучении дисциплины знания, правильно используются формулы, понятия, процедуры, имеющие прямое отношение к задаче для подтверждения принятого решения.

«Удовлетворительно» – правильный ответ, допускаются грубые ошибки в обосновании принятого решения; рассуждения не последовательные сумбурные; используются ссылки на полученные при изучении дисциплины знания; используются формулы, процедуры, понятия, имеющие прямое значение для подтверждения принятого решения, однако, при обращении к ним допускаются серьезные ошибки, студент не может правильно ими воспользоваться.

«Неудовлетворительно, не зачтено» – ответ неверный, отсутствует обоснование принятому решению; студент демонстрирует полное непонимание сути вопроса.

Для оценки решения ситуационной задачи (аналитического задания):

Оценка «отлично» выставляется, если задача решена грамотно, ответы на вопросы сформулированы четко. Эталонный ответ полностью соответствует решению студента, которое хорошо обосновано теоретически.

Оценка «хорошо» выставляется, если задача решена, ответы на вопросы сформулированы не достаточно четко. Решение студента в целом соответствует эталонному ответу, но не достаточно хорошо обосновано теоретически.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если задача решена не полностью, ответы не содержат всех необходимых обоснований решения.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если задача не решена или имеет грубые теоретические ошибки в ответе на поставленные вопросы.

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение учебных дисциплин (модулей) завершается зачетом/зачетом с оценкой или экзаменом. Подготовка к промежуточной аттестации способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к экзамену, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На зачете или экзамене студент демонстрирует то, что он освоил в процессе обучения по дисциплине (модулю).

Вначале следует просмотреть весь материал по дисциплине (модулю), отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом листы опорных сигналов. Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время промежуточной аттестации для систематизации знаний.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

3.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

Оценка качества освоения обучающимися дисциплины (модуля) реализуется в формате балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся (БРСО).

БРСО в ходе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации осуществляется по 100-балльной шкале.

Академический рейтинг обучающегося по дисциплине (модулю) складывается из результатов:

- текущего контроля успеваемости (максимальный текущий рейтинг обучающегося 80 рейтинговых баллов);
- промежуточной аттестации (максимальный рубежный рейтинг обучающегося 20 рейтинговых баллов).

Условия оценки освоения обучающимся дисциплины (модуля) в формате БРСО доводятся преподавателем до сведения обучающихся на первом учебном занятии, а также размещены в свободном доступе в электронной информационно-образовательной среде Университета.

3.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

В течение учебного семестра до промежуточной аттестации на основании утвержденной рабочей программы дисциплины (модуля) формируется текущий рейтинг обучающегося. Текущий рейтинг обучающегося складывается как сумма рейтинговых баллов, полученных им в течение учебного семестра по всем видам учебных занятий по учебной дисциплине.

В процессе текущего контроля оцениваются следующие действия обучающегося, направленные на освоение компетенций в рамках изучения учебной дисциплины:

– академическая активность (посещаемость учебных занятий, самостоятельное изучение содержания учебной дисциплины в электронной информационно-образовательной среде, соблюдение сроков сдачи практических заданий и текущих контрольных мероприятий и др.);

– выполнение и сдача текущих и итогового практических заданий (эссе, рефераты, творческие задания, кейс-задания, лабораторные работы, расчетные задания и др., активное участие в групповых интерактивных занятиях (дискуссии, WiKi-проекты и др.), защита проектов и др.);

– прохождение рубежей текущего контроля, включая соблюдение графика их прохождения в электронной информационно-образовательной среде.

Для планирования расчета текущего рейтинга обучающегося используются следующие пропорции:

Вид учебного действия	Максимальная рейтинговая оценка, баллов
академическая активность	10
практические задания	40
<i>из них: текущие практические задания</i>	20
<i>итоговое практическое задание</i>	20
рубежи текущего контроля	30
<i>ИТОГО:</i>	80

В течение учебного семестра по дисциплине (модулю) обучающимся должен быть накоплен текущий рейтинг не менее 52 рейтинговых баллов (65% от максимального значения текущего рейтинга).

Необходимыми условиями допуска обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине являются положительное прохождение обучающимся не менее 65% рубежей текущего контроля с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла за каждый рубеж текущего контроля и положительное выполнение итогового практического задания с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла, установленного за итоговое практическое задание.

Невыполнение вышеуказанных условий является текущей академической задолженностью, которая должна быть ликвидирована обучающимся до контрольного мероприятия промежуточной аттестации.

Сведения о наличии у обучающихся текущей академической задолженности, сроках и порядке добора рейтинговых баллов для её ликвидации доводятся до обучающихся педагогическим работником.

В случае не ликвидации текущей академической задолженности, педагогический работник обязан во время контрольного мероприятия промежуточной аттестации поставить обучающемуся 0 рейтинговых баллов. В этом случае ликвидация текущей академической задолженности возможна в периоды проведения повторной промежуточной аттестации.

3.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования – программ специалитета в Российском государственном социальном университете и Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в Российском государственном социальном университете.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по дисциплине (модулю) выставляется по пятибалльной системе для по системе зачтено/не зачтено для зачета.

Критерии выставления оценки определяются Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в Российском государственном социальном университете.

В процессе определения рубежного рейтинга обучающегося используется следующая шкала:

Рубежный рейтинг	Критерии оценки освоения обучающимся учебной дисциплины в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации
19-20 рейтинговых баллов	обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская
16-18 рейтинговых баллов	обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических
13-15 рейтинговых баллов	обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий
1-12 рейтинговых баллов	обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания
0 рейтинговых баллов	не аттестован

Если результат контроля успеваемости в рамках проведения контрольных мероприятий промежуточной аттестации (рубежный рейтинг обучающегося) неудовлетворительный (получено менее 13 рейтинговых баллов), то промежуточная аттестация по учебной дисциплине (модулю) невозможна даже при наличии высокого текущего рейтинга, полученного по итогам текущего контроля по учебной дисциплине (модулю).

**Приложение № 1 к методическим материалам
по дисциплине (модулю). Конспекты
лекционных занятий по дисциплине (модулю)**

КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. Технологии спортивной тренировки в игровых видах спорта.
2. Тема 5.2 Основы планирования тренировочного процесса
3. Цели занятия: *сформировать у студентов систему* планирования результатов в тренировочном и соревновательном периодах.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА ПО ВОЛЕЙБОЛУ (мужчины)	лекция, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Тема 5.2 Основы планирования тренировочного процесса.

1. Тема лекционного занятия.

I. Основные принципы комплектования команды

Особенность подготовки волейболистов заключается в создании боеспособного коллектива из нескольких игроков. Для этого требуется длительное время. Кроме того, необходимо «увязать» подготовку игроков в разных командах. Поэтому каждого спортсмена в течение года необходимо дважды подвести к наивысшей спортивной форме, не считая промежуточных этапов подготовки, где он также должен показать лучшие качества, выполняя поставленные перед ним задачи на данный промежуток времени.

Если говорить о принципиальной схеме подготовки, то процесс обновления состава команды ведется постоянно в течение нескольких лет, как правило, в течение 4-летнего Олимпийского цикла, по окончании которого в команде могут смениться сразу 3—4 игрока. Умение вовремя ввести способную молодежь и сочетать ее подготовку с подготовкой опытных игроков — искусство комплектования, которое позволяет не «лихорадить» команду.

В составе команды не должно быть резких изменений, так как до основных соревнований ежегодно проводятся международные соревнования, где выступают все сильнейшие команды.

В основу подбора игроков и комплектования команды положены два критерия: первый — уровень развития общих и специальных физических качеств волейболистов (прыгучесть, подвижность, ловкость, координация, ориентировка — особенно в безопорных положениях), техническое совершенство и тактическое мышление; второй — взаимопонимание, взаимоуважение, умение подчинить себя действиям всего коллектива.

Все это вместе позволяет создать единый игровой ансамбль, проникнутый высоким боевым духом победы.

В последние годы вопрос комплектования команды связан с полноценной взаимозаменяемостью игроков вовремя игры и на протяжении всего турнира соревнования. На любом крупнейшем соревновании сезона за 11—14 дней приходится провести 9—11 встреч. Поэтому необходимо, чтобы все игроки находились в постоянной боевой готовности не только для сохранения свежести, желания играть и правильного распределения сил в команде, но и, что особенно важно, для тактических вариантов ведения игры. Чувство ответственности, доверие коллектива вселяют в игрока еще большую уверенность.

В связи с этим особый интерес и актуальность представляет вопрос об универсализации игроков, совершенствовании их по выполняемым функциям и взаимозаменяемости по условным номерам (зонам) площадки.

Дело в том, что с повышением класса игры к игрокам предъявляются все большие требования в универсальной, т. е. всесторонней, физической и технико-тактической подготовке и исполнительском мастерстве. Поэтому условное деление по функциям необходимо для правильной организации действий команды, что никак не исключает всестороннего совершенствования игроков.

По функциям игроки условно делятся на нападающих и связующих, а нападающие — на угловых и вспомогательных. Умение действовать во всех зонах площадки передней и задней линий требует, например, от угловых нападающих, чтобы они были более гибкими в своих действиях и умело использовали вспомогательных нападающих не только в нападении, но и при выполнении других технических приемов. А связующие игроки кроме своей основной функции должны полноценно участвовать в нападении и блокировании. Совершенствование игроков в таком плане позволит тренеру тактически маневрировать не только стартовым составом, но и во время замен, когда игроки смогут выходить на любое место нападающего.

При подборе игроков очень разумно надо относиться к вопросу омоложения команды, помня, что главное в том, какую пользу игрок приносит коллективу, помогает ли он росту других игроков и решает ли судьбу команды или тормозит продвижение молодежи и его

держат только как опытного ветерана.

Учитывая подготовку игроков в клубных командах, особое значение следует придавать срокам проведения соревнований для команд класса «А». Дело в том, что розыгрыш первенства СССР длится почти 5 месяцев и кандидаты в сборную команду, естественно, должны выступать за свои коллективы. Несколько лет назад несоответствие между сроками проведения первенства СССР и планом подготовки команды к крупнейшим международным соревнованиям вынуждало иногда прерывать участие спортсменов в первенстве СССР. Безусловно, это лихорадило клубные команды, у которых шансы на победу оказывались неравными, да и первенство проходило неполноценно. Сейчас участие в первенстве за клубный коллектив считается обязательным. Для этого иногда первенство СССР начинается не в январе, а в декабре предыдущего года и заканчивается к 20-м числам апреля. Причем розыгрыш первенства стал полноценным и по составу команд и по числу проведенных игр — 12 команд играют в три или два круга турами, что дает возможность увидеть готовность всех кандидатов. Кроме того, они проходят туровую систему соревнований, что соответствует международным встречам.

II. Принципы планирования подготовки

Большое значение имеет четкость планирования контрольных, всесоюзных и международных соревнований. При этом главными становятся следующие вопросы: когда, с какими командами, сколько раз и в каких странах проводятся соревнования. Это, в свою очередь, накладывает отпечаток на следующие факторы:

- длительность подготовки команды;
- состав не только команды, но и стартовой шестерки или восьмерки;
- значение предстоящих соревнований;
- состояние игроков на день начала подготовки;
- определение основных соперников на предстоящий год;
- место проведения главного первенства;
- результаты, показанные командой в прошедшем году, и т. п.

До начала официального первенства команда должна провести не менее 20—25 контрольных игр, примерно 8—10 встреч всесоюзного значения — с командами класса «А», сборными союзных республик, молодежной командой и 15 международных контрольных игр. Особое внимание следует обратить на то, чтобы игры проводились с противниками, разными по силе и стилю игры и в разных странах, поскольку окружающая обстановка (реакция зрителей, качество судейства, внимание со стороны организаторов и условия) везде различная. Это серьезный психологический фактор, который оказывает существенное влияние на результат выступлений, поскольку не каждому спортсмену удастся сразу почувствовать себя хорошо, непринужденно в новой обстановке. (Недаром бытуют выражения: «дома и стены помогают», «у себя играет, а там — не узнать», «не хватает еще опыта выступлений».)

Число контрольных международных встреч зависит от того, насколько укомплектован состав команды игроками прошлых лет подготовки (с учетом стартовой шестерки). Если в команде осталось до 75% игроков, то число контрольных встреч может быть увеличено. Причем при таком составе можно проводить кратковременную подготовку. Если состав изменился до 50%, имеет смысл проводить более длительную подготовку и меньше контрольных международных встреч, особенно с сильными соперниками.

В контрольных матчах и турнирах не всегда должна ставиться задача обязательно победить. В них решается ряд вопросов подготовки команды к тому результату, который она должна показать позже, на официальном первенстве: проверяются эффективность избранных тактических систем и вариантов ведения игры, стабильность выполнения технических приемов в игровых ситуациях, состояние готовности кандидатов, их волевые качества и т. д. Идет процесс именно подготовки. Команда еще не в состоянии показать наивысший результат, поэтому возможны срывы разного характера. И задача «только победа!» на этом этапе может оказать отрицательное психологическое воздействие на игроков. Тем более что волейбол по своей специфике требует исключительного нервного напряжения и колоссальной выдержки спортсмена; в этой игре большие физические нагрузки: игрок выполняет в среднем за игру до 200—250 максимальных по усилиям прыжков, как правило, с двух ног, множество падений, бросков, скоростных (стартовых) перемещений (рывков) и

различных технических приемов. Все это требует от него универсальной подготовки.

Подготовка кандидатов в сборную команду проводится в клубной и частично сборной командах. Поэтому для более качественной и быстрой подготовки игрока должен быть налажен постоянный деловой контакт между тренерами клубных команд, которые фактически вместе готовят отдельных игроков. Все те требования и задания, которые ставятся перед игроком, тренеры клубных команд должны решать совместно.

III. Динамика нагрузки

В настоящее время ведущие команды мастеров тренируются по определенному режиму. В зависимости от длительности всей подготовки, а также этапов подготовки применяются различные микроциклы. Если подготовку условно разделить на два этапа, то на первом этапе в основном применяется недельный цикл 5—1 (пять дней тренировочных, шестой день — отдых) с переходом к циклу 4—1. На втором этапе — цикл 4—1 с переходом к циклу 3—1. Иногда на первом, а больше на втором этапе подготовки практикуется цикл 3—1—2—1, т. е. три дня тренировочных, четвертый день — отдых, затем два дня тренировочных и седьмой день — отдых. Микроциклы могут чередоваться не только на протяжении этапов подготовки, но и в течение одного сбора.

На протяжении всего периода подготовки в режиме тренировочного дня практикуются одноразовые и двухразовые тренировки, не считая утренней зарядки (30—40 мин.), которая проводится ежедневно. Одноразовые тренировки более интенсивные, с повышенными нагрузками в течение всей тренировки. При двухразовых тренировках утром раздельно в двух подгруппах проводится более спокойная работа над совершенствованием, например, приема подач или отрабатываются тактические варианты игры; вечером в командной тренировке — сочетание игровых упражнений с двусторонней игрой или полностью игровая тренировка с определенными индивидуальными и командными задачами.

Чередование таких тренировок в одном микроцикле может быть следующим: при цикле 5—1 в первый день — одна тренировка, во второй — две, в третий — одна, в четвертый — две, в пятый — одна; при цикле 4—1 в первый день — две тренировки, во второй — одна, в третий — две, в четвертый — одна; при цикле 3—1, как правило, проводятся одноразовые тренировки с целью сохранить желание тренироваться и играть, но возможен и такой вариант: в первый день — одна тренировка, во второй — две, в третий — одна; при цикле 3—1—2—1 могут быть два варианта: в первый день — две тренировки, во второй — одна, в третий — две, в четвертый — отдых, в пятый — две, в шестой — одна, в седьмой — отдых (за пять дней восемь тренировочных занятий) или в первый день — одна тренировка, во второй — две, в третий — одна, в четвертый — отдых, в пятый — две, в шестой — одна, в седьмой — отдых.

В любом тренировочном микроцикле обязательно выделяется время (отдельные тренировки) для индивидуальных занятий.

Таким образом, вся подготовка складывается из командных, групповых и индивидуальных занятий. Например, содержание микроцикла 5—1:

Первый день. Одноразовая командная тренировка с технической направленностью.

Второй день. Двухразовая тренировка. Утренняя — индивидуальная тренировка в упражнениях по специальной физической подготовке и техническому совершенствованию (в подгруппах). Вечерняя — командная тренировка с тактической направленностью.

Третий день. Одноразовая командная тренировка с тактической направленностью.

Четвертый день. Двухразовая тренировка. Утренняя — индивидуальная тренировка в упражнениях по специальной физической подготовке и техническому совершенствованию (в подгруппах). Вечерняя — командная игровая тренировка.

Пятый день. Одноразовая командная игровая тренировка.

Направленность тренировочных занятий также зависит от периода и этапа подготовки. В клубных командах, например, в подготовительном периоде больше времени уделяется занятиям по ОФП, СФП и по технической подготовке. На предсоревновательном этапе преобладает тактическая направленность, техническая и игровая. В соревновательном периоде команда тренируется с меньшим объемом и интенсивностью. Причем упражнения по технической, тактической и игровой подготовке чередуются с упражнениями по ОФП и СФП в малых дозах. С этой целью волейболисты часто используют плавание, баскетбол, футбол, лыжи, упражнения с тяжестями (штанга, гири и др.), кроссы. Это благотворно

влияет на восстановительный процесс, снимает напряжение и оказывает положительное психологическое воздействие. Если соревнования проходят турами, т. е. надо играть несколько дней подряд, то в день отдыха тренеры, как правило, проводят тренировку до 1—1,5 часа, дабы не выводить спортсменов из игрового тонуса. Во время тренировочного сбора накануне соревнований никогда не делают день отдыха, лучше его планировать на один день раньше.

В сборной команде тренировочный процесс организован несколько специфично: ОФП проводится в незначительном объеме, так как не хватает времени на совершенствование тактики игры, сыгровку, отработку нового, техническое совершенствование; зато СФП уделяется много внимания.

В практике работы постоянно применяются следующие упражнения.

Упражнения, вырабатывающие выносливость к скоростным повторно-переменным нагрузкам.

1. Перемещение на скорость (по секундомеру) в пределах площадки поочередно вправо и влево с касанием рукой отметок на боковых линиях на определенных отрезках. Общее расстояние — 94 м.

2. Стартовый рывок с изменением направления по трем диагоналям вдоль всей площадки. Общее расстояние — 33 м.

3. Перемещение по площадке на время, начиная рывок из зоны 1 (5) в зону 3, затем перемещение спиной вперед в зону 6, рывок в зону 4 (2) и перемещение спиной вперед в зону 5(1).

4. Стартовые рывки (от лицевой до средней и до другой лицевой линии) из положения сидя, лежа на груди и на спине. Подниматься с помощью и без помощи рук.

Упражнения, вырабатывающие прыгучесть.

Для измерения прыгучести с места применяется прибор Абалакова. Упражнение состоит из трех, семи и десяти прыжков подряд. Измерения проводятся в каждом отдельно.

Измерение прыгучести является также контролем состояния тренированности и самочувствия игрока. Снижение оптимальной прыгучести игрока—первый признак его плохого состояния.

Для волейболиста очень важно развитие не только прыгучести, но и прыжковой выносливости. Чтобы на протяжении 2—2,5 часа оптимальный уровень его прыжка не снижался, кроме общих упражнений применяются серийные прыжки на максимальный и оптимальный уровень.

Например:

1. У прибора с отметками высоты максимальный по усилию прыжок с места (с одного шага) с доставанием правой, левой и двумя руками указателей высоты. Несколько серий, не менее 10—15 прыжков подряд.

2. То же, но с разбега 4—5 м.

3. Серийные прыжки на оптимальную высоту (например, на 1 м), доставая отметку двумя руками, как при блокировании. Прыжки делаются без остановки и дополнительного подскока, сразу после приземления. Выполняются 3—4 серии по 20—30 прыжков с перерывами между сериями.

Большую пользу в подготовке оказывают акробатические упражнения, которые не только вырабатывают прыгучесть, прыжковую выносливость, но и совершенствуют координацию движений, ловкость, реакцию, «чувство тела» в пространстве и ориентировку в безопасном положении. Кроме обычных элементарных упражнений (кувырков, переворотов, стоек, полетов-кувырков, сальто и пр.) применяются различные упражнения на батуте.

Важный раздел в подготовке команды составляют теоретические занятия по вопросам анализа технического совершенствования, тактики ведения игры, умения самостоятельно готовиться к соревнованиям, особенно настраивать себя на активную борьбу, правильно проводить самостоятельную разминку до игры и готовиться к заменам в процессе самого матча и т. п. Большую пользу в этом оказывает метод индивидуального собеседования. Проводятся беседы по выполнению индивидуальных планов. Постоянно анализируются подготовка и игры сильнейших соперников по специальным записям и киноматериалам. На каждую команду соперника составляется специальная картотека, которая ежегодно

пополняется новыми материалами.

В порядке психологической подготовки необходимо формировать у игроков умение бороться со значительным утомлением после высокоинтенсивных нагрузок.

Особое внимание в тренировочном процессе и контрольных играх уделяется выработке бойцовских качеств, умения в трудных условиях бороться до конца, воспитанию смелости и решительности, уверенности в своих силах, умения навязывать противнику свой стиль игры, постоянно на протяжении длительного турнира показывать стабильную игру.

Учет выполняемой работы ведется на каждом сборе и соревновании. Итоги обсуждаются на заседаниях научно-исследовательской бригады и тренерском совете. Индивидуальный учет работы проводится игроками и фиксируется в дневнике. Там же отмечаются данные самоконтроля. Комплексный врачебно-физиологический и педагогический контроль проводится систематически, поэтапно и индивидуализированно. Проводится оперативная информация о динамике изменений объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, а также комплексное определение состояния тренированности игроков. Анализируется эффективность технико-тактического арсенала команды и каждого игрока.

IV. Совершенствование специальной подготовки

В чем же заключаются основное содержание, средства и контрольные требования тактической, технической и специальной физической подготовки команды?

Тактика. Главное в тактической подготовке—правильное комплектование команды, умелое использование командных и индивидуальных действий; постоянная острокомбинационная игра как при приеме подач, так и в контратаках; активное включение в каждую игру всех игроков, замены не только по функциям на передней или задней линиях, но и линиями (звеньями), а также всего состава; своевременное изменение темпа игры, постоянное навязывание противнику своего стиля игры, умение «сбивать» игру противника.

Непосредственно в нападении необходимо:

- увеличивать удельный вес тактических комбинаций с выходом игрока задней линии для передачи, а также в доигровках—игры с первой передачи и с откидки;

- увеличивать число и повышать эффективность выводов трех игроков в нападении;

- применять сочетание вариантов комплектования стартовой шестерки по принципу 4—2 (2—2—2) (четыре нападающих и двое связующих) и 5—1 как в начале игры (партии), так и по ходу встречи;

- обогащать и автоматизировать уже освоенные комбинации, увеличивая скорость разыгрывания мяча от его приема до завершения атаки или контратаки, больше стремиться применять сложные варианты;

- стабилизировать уверенную игру в нападении с передач из глубины площадки, а также подключать в нападение игрока задней линии.

В защите необходимо Совершенствовать:

- в первой линии обороны зонный групповой блок против основных направлений ударов;

- тактику индивидуального блока, как зонного, так и подвижного, дифференцируя действия с учетом положения мяча относительно сетки;

- взаимодействие всех игроков в роли центрального и крайнего блокирующего;

- при защите в поле подвижность системы углом назад с двойной страховкой и некоторой специализацией игроков по зонам;

- умение переключаться с одной системы на другую с учетом противника и ситуации игры, особое внимание уделять страховке.

Техника. Эту сторону подготовки надо совершенствовать в состоянии значительного утомления, эмоционального напряжения при выполнении упражнений по специальной физической подготовке, затрудняя координационные движения и ориентировку, особенно в безопорном положении и в падении; при этом особое внимание следует обращать на точность выполнения подач, передач на удар, точность направления приема подач и точность направления ударов.

Совершенствование качества технических приемов найдет свое отражение в повышении процента их результативности и в снижении процента ошибок.

**Динамика выполнения технических приемов в сборной команде СССР
(%) в 1967—1968 гг.**

Технические приемы	1967 г.	1968 г.	
	Первенство Европы	Международные турниры	XIX Олимпийские игры
Потери при приеме подач (допустимый процент)	3,5	4—3,5	3,5—3,3
Доводка при приеме подач	73	70—73	73—75
Выигрыш в нападении	48	45—48	48—50
Прогрыш в нападении	14	15—14	14—12
Полезный блок	50	45—50	50—55

Контрольные требования в сборной команде СССР (в процентном отношении) приведены в табл. 1. Такие требования в конкретных выражениях планируются для каждого игрока индивидуально (табл. 2)

Таблица 2

Динамика некоторых физических качеств высококвалифицированных игроков

Главная функция игроков	Прыгучесть с места и прыжковая выносливость (серийные прыжки) (см/раз)		Выносливость и скоростным повторным переменным нагрузкам (перемещение 94 м/сек.)		Отжимание (число раз)	
	1967 г.	1968 г.	1967 г.	1968 г.	1967 г.	1968 г.
Угловой						
1) нападающий (К-о)	78/40	85/100	24,9	24,5	23	30
2) нападающий (Б-в)	98/60	98/100	23,0	22,8	24	30
3) связующий (Т-к)	85/35	88/100	24,0	23,0	20	30

Планируемые нормативные требования не обязательно должны повышаться для всех игроков. Для некоторых из них важно поддерживать определенный уровень результатов.

Безусловно, в большинстве упражнений техника шлифуется при выполнении тактических задач. Но, учитывая, что волейбол—игра прежде всего технического мастерства (судья может фиксировать ошибки при выполнении любого технического приема), даются усложненные упражнения. Вот некоторые из них:

1. После каждого специального перемещения выполнить отдельно несколько раз подряд подачу на точность, вторую передачу в баскетбольное кольцо, нападающий удар по зонам.

2. Выполнить те же технические приемы после серийных прыжков.

3. Произвести нападающий удар, после чего тут же поставить блок, потом снова—удар (в быстром темпе несколько раз подряд).

4. Произвести нападающий удар, после чего тут же принять мяч в падении и снова—нападающий удар (несколько раз подряд).

5. Произвести нападающий удар, после чего тут же поставить блок, затем принять мяч в падении и снова—нападающий удар (несколько раз подряд).

6. Выполнить вторую передачу на удар (или просто на точность), после чего поставить блок и снова—вторую передачу на точность (несколько раз подряд).

7. Выполнить вторую передачу на удар, после чего принять мяч в падении (в броске) и снова—вторую передачу.

8. Принять мяч в падении в разные стороны 10 раз подряд в быстром темпе.

9. После нескольких кувырков (3—4) выполнить различные технические приемы: подачу на точность, нападающий удар в определенную зону, принять подачу или наброшенный мяч в защите и направить его в определенную зону, вторую передачу на точность в стойке или в прыжке.

Кроме того, используются игровые упражнения типа:

1. «Салки» с имитацией технических приемов—блокирования, нападающего удара, падения (кто успел выполнить, того салить нельзя).

2. «Выбей из круга» (кто выполнит прием снизу или сверху, тот из круга не уходит).

3. «Вратарь». Ширина «ворот» 4—5 м. Один или два игрока направляют мяч в ворота

разными способами. Вратарь принимает его способом снизу или сверху или просто отбивает. Ведется счет по очкам. Игру до условленного числа очков со сменой вратаря; в парах, тройках.

4. Игра в баскетбол только посредством второй волейбольной передачи с попаданием в корзину.

5. Волейбол двумя мячами одновременно с разным числом игроков: 3 : 3; 4 : 4; 5 : 5; 6 : 6. Игра ведется только посредством передач или с нападением.

6. Чередование волейбола с баскетболом: играют 1—2 партии в волейбол, затем 10 мин. в баскетбол, затем снова в волейбол и т. д.

7. Волейбол в разных составах: 2 : 2; 3 : 3; 4 : 4; 5 : 5; 2 : 3; 3 : 4; 4 : 5; 5 : 6.

Или такие упражнения:

1. Два игрока на противоположных сторонах площадки одновременно подают и принимают мяч.

2. Игроки одновременно передают друг другу мяч и с этих передач выполняют нападающий удар.

3. Игроки одновременно бьют или бросают мяч друг в друга (без сетки) и играют в защите.

4. В парах одним мячом выполняется вторая передача со сниженной траекторией, после каждой передачи — падение в разные стороны, затем снова передача и т. д.

В конце тренировки, в состоянии утомления, рекомендуется выполнять упражнения на точность.

На заключительном тренировочном сборе первые дни должны носить полуоздоровительный-полутренировочный характер, в зависимости от уровня подготовленности команды и состояния игроков.

Учитывая выработанный регламент всех ежегодных крупнейших международных соревнований, где, как правило, чередуется не более трех игровых дней подряд с последующим выходным днем (например, на олимпийских играх участвуют 10 команд по круговой системе с регламентом 3—1—3—1—3), последний этап подготовки проводится с микроциклом 3—1. Первая половина этапа содержит в микроцикле четыре тренировки: первый день—одноразовая длительная тренировка, второй день—двухразовая (утром 1,5 часа, вечером 2—2,5 часа) и третий день—одноразовая. Во второй половине проводятся одноразовые тренировки продолжительностью до 2,5 часа. Основная задача последнего этапа — подведение каждого игрока и команды в целом к наивысшей спортивной форме и сохранение ее на протяжении длительного турнира.

Большое значение в этом имеет правильная организация отдыха. Многое зависит еще от того, как каждый спортсмен умеет самостоятельно готовить себя к предстоящим соревнованиям.

В предпоследнем или последнем микроцикле, непосредственно перед соревнованиями, проводятся подряд три контрольные встречи, но не с основными соперниками, претендующими на первые три места. Такие игры можно провести и в середине последнего этапа, но ни в коем случае нельзя оставлять команду без контрольных встреч в последние дни. Она должна как бы набирать игровой разбег, чтобы «с ходу» начать официальные соревнования в хорошем игровом тоне, а не «раскачиваться» в процессе турнира.

Последний день отдыха должен быть за день до начала соревнований. А накануне соревнований обязательно следует провести хорошую разминку-тренировку продолжительностью не более 1,5 часа. Это благотворно влияет на вратываемость команды, на ее готовность и снимает напряжение.

В последние дни не следует много говорить о предстоящих соревнованиях, проводить по этому поводу много собраний, анализировать игру отдельных противников и предстоящие игры в целом, взвешивать предполагаемые результаты. Все это разумнее делать гораздо раньше, в процессе подготовки. А в последние дни надо, наоборот, по возможности отвлекать игроков от этих мыслей. Лишь в день игры нужно собираться для разбора предстоящей встречи, но только в связи с противником. Разбор требует четкости, определения конкретных задач для команды и каждого игрока, чтобы было ясно, в каких моментах и как нужно действовать. Неотъемлемой задачей является умение настроить команду, каждого игрока на активную игру, на большое желание победить.

Кроме общего собрания команды перед игрой и бесед с каждым игроком в отдельности не исключается разбор самими спортсменами некоторых моментов взаимодействия во время

игры.

В последние годы быстро прогрессирует команда Японии, которая отличается своеобразной манерой игры, быстрым темпом и комбинационностью. Поэтому советские тренеры внимательно изучают методику тренировок, технику, тактику и стиль игры японских волейболистов. Дело в том, что вопрос изучения скорости интересен для каждого вида спорта. А в волейболе исполнение технических приемов и тактических вариантов игры на большой скорости является проявлением наивысшей формы мастерства. Скоростная «обработка» мяча требует в первую очередь технического совершенства и специальных физических качеств, способствующих этому.

Взаимодействие с аудиторией (метод получения обратной связи, вопросы и ответы, последовательная коммуникация, примеры, изучение потребностей, групповые предложения.)

Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических (семинарских) занятий по дисциплине (модулю)

КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ (СЕМИНАРСКИХ) ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. **Технологии спортивной тренировки в игровых видах спорта.**
2. Тема практического занятия: **Тема 2.1.** Средства и методы тренировки в баскетболе.
3. Цели занятия: формировать способности самостоятельно проводить тренировочные занятия по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов
- 4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Классификация средств и методов спортивной тренировки. Упражнения по технике, упражнения по тактике; специально-подготовительные и дополнительные упражнения (подводящие, обще подготовительные). Методы тренировки: равномерный, повторный, интервальный, переменный, игровой, комплексный, контрольный. Назначение каждого метода. Методика проведения занятий различной направленности. Организация занятий баскетболом и стрит-болом на открытых площадках.	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, указания, команды, выполнение упражнений).

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Задачи на занятие:

Написать реферат из перечисленных ниже тем, одну из тем провести на учебном занятии для получения аттестационной оценки.

Оборудование: ручка, тетрадь, баскетбольные мячи, спортивная площадка, баскетбольное кольцо и щит.



**Российский государственный социальный
университет**

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ 2

**по дисциплине «Технологии спортивной тренировки в игровых видах
спорта»**

«Средства и методы тренировки в баскетболе»

(тема практического задания)

ФИО студента	
Направление подготовки	
Группа	

Москва 2023

Темы реферата:

1. Методика обучения техники передвижения баскетболиста.
2. Методика обучения техники ловли мяча в баскетболе.
3. Методика обучения техники броска в баскетбольное кольцо.
4. Методика обучения техники ведения мяча в баскетболе.
5. Методика обучения техники овладения мячом в баскетболе.
6. Методика обучения технике финтов и сочетания технических приемов в баскетболе.
7. Методы обучения и тренировки в спортивных играх.
8. Структура и методика обучения техническим приемам и тактическим действиям в спортивных играх.
9. Методика тестирования специальной физической подготовленности баскетболистов. Выбор средств тестирования, прогноз результатов для баскетболистов разного пола, возраста и квалификации.

10. Методика тестирования технической подготовленности баскетболистов. Выбор средств тестирования, прогноз результатов для баскетболистов разного пола, возраста и квалификации.
11. Методика занятий с лицами старшего и пожилого возраста в спортивных играх.
12. Методика обучения тактическим действиям в баскетболе.
13. Методика обучения техники нападения в баскетболе.
14. Ошибки при обучении техники нападения в баскетболе.
15. Основы методики баскетбольного судейства в поле.
16. Способы обучение судей для назначения в проведении соревнований в баскетболе.
17. Требования к современным броскам и методика начального обучения.
18. Теоретические основы обучения младших школьников игре в баскетбол.
19. Особенности обучения баскетболом упражнениям в младшем школьном возрасте.
20. Обучение контратакам у баскетболистов старшего школьного возраста.
21. Методика преподавания при обучении тактики коллективной защиты в баскетболе.
22. Методика преподавания при обучении тактики индивидуальной защиты в баскетболе.

Требования к выполнению практического задания:

При выполнении заданий в форме реферата следует придерживаться следующей структуры:

Реферат – это обзор точек зрения различных авторов по рассматриваемой теме (проблеме).

Критерии оценивания:

1. Оглавление
2. Введение. Во введении дать обоснование выбора темы, раскрыть проблематику выбранной темы (объем 1 – 2 с).
3. Основная часть. Привести и аргументировать основные тезисы каждого произведения. Провести их сопоставление. Высказать собственную точку зрения и обосновать ее (объем 5 – 7 с).
4. Заключение. Сделать общие выводы по проблеме, заявленной в реферате (объем 1 – 2 с).
5. Список реферируемой литературы.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждены и введены в действие решением кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни на основании Федерального государственного образовательного стандарта бакалавриата по направлению подготовки <i>49.03.01 Физическая культура</i> , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017гг № 940	Протокол заседания кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни № 7 от «06» марта 2023 года	01.09.2023



**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный социальный университет»**

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой физической культуры,
спорта и здорового образа жизни

А. С. Махов

30 марта 2023 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

СТУДЕНТ В СРЕДЕ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Направление подготовки
49.03.01. «Физическая культура»

Направленность
«Физкультурное образование»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА
БАКАЛАВРИАТА**

Форма обучения
Очная, заочная

Москва, 2023 г.

Методические материалы по дисциплине (модулю) «Студент в среде электронного обучения» разработаны на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017гг № 940, с изменениями от 26.11.2020 № 1456, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*.

Методические материалы по дисциплине (модулю) разработаны рабочей группой в составе: канд. экон. наук А.В. Медведева, канд. пед. наук, доцент С.В. Крапивка.

Методические материалы по дисциплине (модулю) обсуждены и утверждены на заседании кафедры информационных технологий, искусственного интеллекта и общественно-социальных технологий цифрового общества факультета социальных и политических технологий. Протокол № 7 от «28» марта 2023 года.

Заведующий кафедрой
канд. пед. наук, доцент



С.В. Крапивка

(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ И ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ	4
1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	4
1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю)	6
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ	10
3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ.....	18
3.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)	19
3.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося	19
3.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося	20
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	22

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ И ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю)

Лекция - один из методов обучения, одна из основных системообразующих форм организации учебного процесса в вузе. Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение педагогическим работником учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом дисциплины (модуля). Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. В ряде случаев лекция выполняет функцию основного источника информации: при отсутствии учебников и учебных пособий, чаще по новым курсам; в случае, когда новые научные данные по той или иной теме не нашли отражения в учебниках; отдельные разделы и темы очень сложны для самостоятельного изучения. В таких случаях только лектор может методически помочь обучающимся в освоении сложного материала.

Возможные формы проведения лекций:

- Вводная лекция – один из наиболее важных и трудных видов лекции при чтении систематических курсов. От успеха этой лекции во многом зависит успех усвоения всего курса. Она может содержать: определение дисциплины (модуля); краткую историческую справку о дисциплине (модуле); цели и задачи дисциплины (модуля), ее роль в общей системе обучения и связь со смежными дисциплинами (модулями); основные проблемы (понятия и определения) данной науки; основную и дополнительную учебную литературу; особенности самостоятельной работы обучающихся над дисциплиной (модулем) и формы участия в научно-исследовательской работе; отчетность по курсу.

- Информационная лекция ориентирована на изложение и объяснение обучающимся научной информации, подлежащей осмыслению и запоминанию. Это самый традиционный тип лекций в практике высшей школы.

- Заключительная лекция предназначена для обобщения полученных знаний и раскрытия перспектив дальнейшего развития данной науки.

- Обзорная лекция – это систематизация научных знаний на высоком уровне, допускающая большое число ассоциативных связей в процессе осмысления информации, излагаемой при раскрытии внутрипредметной и межпредметной связей, исключая детализацию и конкретизацию. Как правило, стержень излагаемых теоретических положений составляет научно-понятийная и концептуальная основа всего курса или крупных его разделов.

- Лекция-беседа - непосредственный контакт педагогического работника с аудиторией - диалог. По ходу лекции педагогический работник задает вопросы для выяснения мнений и уровня осведомленности обучающихся по рассматриваемой проблеме.

- Лекция-дискуссия - свободный обмен мнениями в ходе изложения лекционного материала. Педагогический работник активизирует участие в обсуждении отдельными вопросами, сопоставляет между собой различные мнения и тем самым развивает дискуссию, стремясь направить ее в нужное русло.

- Лекция с применением обратной связи включает в себе то, что в начале и конце каждого раздела лекции задаются вопросы. Первый - для того, чтобы узнать, насколько обучающиеся ориентируются в излагаемом материале, вопрос в конце раздела предназначен для выяснения степени усвоения только что изложенного материала. При

неудовлетворительных результатах контрольного опроса педагогический работник возвращается к уже прочитанному разделу, изменив при этом методику подачи материала.

- Проблемная лекция опирается на логику последовательно моделируемых проблемных ситуаций путем постановки проблемных вопросов или предъявления проблемных задач. Проблемный вопрос - это диалектическое противоречие, требующее для своего решения размышления, сравнения, поиска, приобретения и применения новых знаний. Проблемная задача содержит дополнительную вводную информацию и при необходимости некоторые ориентиры поиска ее решения.

- Программированная лекция - консультация – педагогический работник сам составляет и предлагает обучающимся вопросы. На подготовленные вопросы педагогический работник сначала просит ответить обучающихся, а затем проводит анализ и обсуждение неправильных ответов. В лекциях можно использовать наглядные материалы, а также подготовить презентацию. Что касается презентации, то в качестве визуальной поддержки ее можно органично интегрировать во все вышеупомянутые лекции. В то же время лекцию-презентацию возможно выделить и в качестве самостоятельной формы. Лекция-презентация должна отражать суть основных и (или) проблемных вопросов лекции, на которые особо следует обратить внимание обучающихся. В условиях применения активного метода проведения занятий презентация представляется весьма удачным способом донесения информации до слушателей. Единственное, на что следует обратить внимание при подготовке слайдов, - это их оформление и текст. Слайд не должен быть перегружен картинками и лишней информацией, которая будет отвлекать от основного аспекта того или иного вопроса лекции. Во время лекции можно задавать вопросы аудитории в отношении того или иного слайда, тем самым еще больше вовлекая обучающихся в проблематику.

Краткое содержание лекционных занятий

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала
РАЗДЕЛ 1. Электронные технологии в образовании	
Тема 1.1. Основные понятия электронного обучения	Инновационные технологии в образовании. Электронное обучение и электронная педагогика. Особенности инноваций в сфере образования, преимущества и недостатки электронного обучения. Потенциальные выгоды виртуальной системы образования в России, инструменты доставки знаний студенту
Тема 1.2. Формы и технологии обучения	Самостоятельная работа в виртуальной образовательной среде. Общие понятия «электронного обучения». Использование программно-аппаратной платформы электронного обучения. Принципы дистанционного обучения. Электронные учебные курсы. Основные причины перехода к использованию информационно-коммуникационных технологий в учебном процессе.
Тема 1.3. Модель электронного обучения	Архитектура различных моделей электронного обучения. Виды учебных занятий и организация самостоятельной работы студента при электронном обучении. Организация учебного процесса при использовании электронного типа обучения. Основные виды учебных материалов, используемые в СДО.
РАЗДЕЛ 2. Система дистанционного образования «Виртуальная образовательная среда РГСУ»	
Тема 2.1. Общие сведения об СДО и интерфейс «Виртуальной	Процедуры авторизации в системе дистанционного образования (СДО). Интерфейс СДО. Основные меню интерфейса. Разделы «Деканат», «Мои курсы».

образовательной среды РГСУ»	
Тема 2.2. Изучение учебной дисциплины в СДО	Доступ к учебным материалам дисциплины. Виды электронных учебных пособий. Практические задания, правила их выполнения. Вебинар, режим реального времени. Трансляция, использование веб-камеры. Чат, правила введение текстовых сообщений. Видеоролик, размещение записи в списке материалов курса для использования в учебном процессе. Рубежные тесты к разделам. Итоговое тестирование. Информационные ресурсы разделов.
Тема 2.3. Сервисы взаимодействия в СДО	Новостные сообщения. Авторизованные пользователи, доступ к информации. Обмен сообщениями. Оповещение о получаемых сообщениях. Уведомления системы. Возможные ограничения и сроки выполнения задания. Тьютор, общение с тьютором. Служба технической поддержки.

1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю)

Практические (семинарские) занятия - одна из форм учебного занятия, направленная на развитие самостоятельности обучающихся и приобретение умений и навыков. Данные учебные занятия углубляют, расширяют, детализируют полученные ранее знания. Практическое занятие предполагает выполнение обучающимися по заданию и под руководством преподавателей одной или нескольких практических работ.

Цель практических занятий и семинаров состоит в развитии познавательных способностей, самостоятельности мышления и творческой активности обучающихся; углублении, расширении, детализировании знаний, полученных на лекции в обобщенной форме, и содействии выработке навыков профессиональной деятельности. В отдельных случаях на практических занятиях и семинарах руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

Для достижения поставленных целей и решения требуемого перечня задач практические занятия и семинары проводятся традиционными технологиями или с использованием активных и интерактивных образовательных технологий.

Возможные формы проведения практических (семинарских) занятий:

- Деловая игра - это метод группового обучения совместной деятельности в процессе решения общих задач в условиях максимально возможного приближения к реальным проблемным ситуациям. Имитационные игры - на занятиях имитируется деятельность какой-либо организации, предприятия или его подразделения. Имитироваться могут события, конкретная деятельность людей (деловое совещание, обсуждение плана) и обстановка, условия, в которых происходит событие или осуществляется деятельность (кабинет начальника цеха, зал заседаний). Исполнение ролей (ролевые игры) - в этих играх отрабатывается тактика поведения, действий, выполнение функций и обязанностей конкретного лица. Для проведения игр с исполнением роли разрабатывается модель-пьеса ситуации, между студентами распределяются роли с «обязательным содержанием», характеризующиеся различными интересами; в процессе их взаимодействия должно быть найдено компромиссное решение. «Деловой театр» (метод инсценировки) - в нем разыгрывается какая-либо ситуация, поведение человека в этой обстановке, обучающийся должен вжиться в образ определенного лица, понять его действия, оценить обстановку и найти правильную линию поведения. Основная задача метода инсценировки - научить ориентироваться в различных обстоятельствах, давать объективную оценку своему

поведению, учитывать возможности других людей, влиять на их интересы, потребности и деятельность, не прибегая к формальным атрибутам власти, к приказу.

- Игровое проектирование - является практическим занятием или циклом занятий, суть которых состоит в разработке инженерного, конструкторского, технологического и других видов проектов в игровых условиях, максимально воссоздающих реальность. Этот метод отличается высокой степенью сочетания индивидуальной и совместной работы обучающихся.

- Познавательно-дидактические игры не относятся к деловым играм. Они предполагают лишь включение изучаемого материала в необычный игровой контекст и иногда содержат лишь элементы ролевых игр. Такие игры могут проводиться в виде копирования научных, культурных, социальных явлений (конкурс знатоков, «Поле чудес», КВН и т.д.) и в виде предметно-содержательных моделей, (например, игры-путешествия, когда надо разработать рациональный маршрут, пользуясь различными картами).

- Анализ конкретных ситуаций. Конкретная ситуация – это любое событие, которое содержит в себе противоречие или вступает в противоречие с окружающей средой. Ситуации могут нести в себе как позитивный, так и отрицательный опыт. Все ситуации делятся на простые, критические и экстремальные.

- Кейс-метод (от английского case – случай, ситуация) – усовершенствованный метод анализа конкретных ситуаций, метод активного проблемно-ситуационного анализа, основанный на обучении путем решения конкретных задач – ситуаций (решение кейсов). Непосредственная цель метода case-study - обучающиеся должны проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них. Кейсы делятся на практические (отражающие реальные жизненные ситуации), обучающие (искусственно созданные, содержащие значительные элементы условности при отражении в нем жизни) и исследовательские (ориентированные на проведение исследовательской деятельности посредством применения метода моделирования). Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения.

- Тренинг (англ. training от train — обучать, воспитывать) – метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков и социальных установок. Тренинг – форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении. Достоинство тренинга заключается в том, что он обеспечивает активное вовлечение всех участников в процесс обучения. Можно выделить основные типы тренингов по критерию направленности воздействия и изменений – навыковый, психотерапевтический, социально-психологический, бизнес-тренинг.

- Метод Сократа (Майевтика) – метод вопросов, предполагающих критическое отношение к догматическим утверждениям, называется еще как метод «сократовской иронии». Это умение извлекать скрытое в человеке знание с помощью искусных наводящих вопросов, подразумевающего короткий, простой и заранее предсказуемый ответ.

- Интерактивная лекция – выступление ведущего обучающего перед большой аудиторией с применением следующих активных форм обучения: дискуссия, беседа, демонстрация слайдов или учебных фильмов, мозговой штурм.

- Групповая, научная дискуссия, диспут. Дискуссия — это целенаправленное обсуждение конкретного вопроса, сопровождающееся обменом мнениями, идеями между двумя и более лицами. Задача дискуссии - обнаружить различия в понимании вопроса и в споре установить истину. Дискуссии могут быть свободными и управляемыми. К технике управляемой дискуссии относятся: четкое определение цели, прогнозирование реакции оппонентов, планирование своего поведения, ограничение времени на выступления и их заданная очередность. Разновидностью свободной дискуссии является форум, где каждому желающему дается неограниченное время на выступление, при условии, что его выступление вызывает интерес аудитории. Каждый конкретный форум имеет свою тематику — достаточно широкую, чтобы в её пределах можно было вести многоплановое обсуждение.

- Дебаты – это чётко структурированный и специально организованный публичный обмен мыслями между двумя сторонами по актуальным темам. Это разновидность публичной дискуссии участников дебатов, направляющая на переубеждение в своей правоте третьей стороны, а не друг друга. Поэтому вербальные и невербальные средства, которые используются участниками дебатов, имеют целью получения определённого результата — сформировать у слушателей положительное впечатление от собственной позиции.

- Метод работы в малых группах. Групповое обсуждение кого-либо вопроса направлено на достижение лучшего взаимопонимания и нахождения истины. Групповое обсуждение способствует лучшему усвоению изучаемого материала. Оптимальное количество участников - 5-7 человек. Перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого они должны подготовить аргументированный обдуманный ответ. Педагогический работник может устанавливать правила проведения группового обсуждения – задавать определенные рамки обсуждения, ввести алгоритм выработки общего мнения, назначить лидера и др.

- Круглый стол - общество, собрание в рамках более крупного мероприятия (съезда, симпозиума, конференции). Мероприятие, как правило, на которое приглашаются эксперты и специалисты из разных сфер деятельности для обсуждения актуальных вопросов. Данная модель обсуждения, основываясь на соглашениях, в качестве итогов даёт результаты, которые, в свою очередь, являются новыми соглашениями.

- Коллоквиум - (лат. colloquium — разговор, беседа) - одна из форм учебных занятий в системе образования, имеющая целью выяснение и повышение знаний обучающихся. На коллоквиумах обсуждаются: отдельные части, разделы, темы, вопросы изучаемого курса (обычно не включаемые в тематику семинарских и других практических учебных занятий), рефераты, проекты и др. работы обучающихся. Это научные собрания, на которых заслушиваются и обсуждаются доклады. Коллоквиум – это и форма контроля, массового опроса, позволяющая преподавателю в сравнительно небольшой срок выяснить уровень знаний студентов по данной теме дисциплины. Коллоквиум проходит обычно в форме дискуссии, в ходе которой обучающимся предоставляется возможность высказать свою точку зрения на рассматриваемую проблему, учиться обосновывать и защищать ее. Аргументируя и отстаивая свое мнение, обучающийся в то же время демонстрирует, насколько глубоко и осознанно он усвоил изученный материал.

- Метод «мозговой штурм» (мозговой штурм, мозговая атака, англ. brainstorming) — оперативный метод решения проблемы на основе стимулирования творческой активности, при котором участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастичных. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные, которые могут быть использованы на практике. Является методом экспертного оценивания.

- Метод проектов - это способ достижения дидактической цели через детальную разработку проблемы (технологию), которая должна завершиться вполне реальным, осязаемым практическим результатом, оформленным тем или иным образом; это совокупность приёмов, действий обучающихся в их определённой последовательности для достижения поставленной задачи – решения проблемы, лично значимой для учащихся и оформленной в виде некоего конечного продукта. Основное предназначение метода проектов состоит в предоставлении учащимся возможности самостоятельного приобретения знаний в процессе решения практических задач или проблем, требующего интеграции знаний из различных предметных областей.

- Брифинг - (англ. briefing от англ. brief – короткий, недолгий) – краткая пресс-конференция, посвященная одному вопросу. Основное отличие: отсутствует презентационная часть. То есть практически сразу идут ответы на вопросы журналистов.

- Метод портфолио (итал. portfolio — 'портфель, англ. - папка для документов) - современная образовательная технология, в основе которой используется метод аутентичного

оценивания результатов образовательной и профессиональной деятельности. Портфолио как подборка сертифицированных достижений, наиболее значимых работ и отзывов на них.

Вопросы для самоподготовки к практическим (семинарским) занятиям по разделам (темам) дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. Электронные технологии в образовании.

Тема 1.1. Основные понятия электронного обучения.

Вопросы для самоподготовки:

1. Особенности электронного обучения.
2. Инструменты электронного обучения.
3. Технологии электронного обучения.
4. Требования к организации электронного обучения.

Тема 1.2. Формы и технологии обучения.

Вопросы для самоподготовки:

1. Использование программно-аппаратной платформы электронного обучения.
2. Принципы дистанционного обучения.
3. Электронные учебные курсы.
4. Основные причины перехода к использованию информационно-коммуникационных технологий в учебном процессе.

Тема 1.3. Модель электронного обучения.

Вопросы для самоподготовки:

1. Архитектура различных моделей электронного обучения.
2. Виды учебных занятий и организация самостоятельной работы студента при электронном обучении.
3. Организация учебного процесса при использовании электронного типа обучения.
4. Основные виды учебных материалов, используемые в СДО.

РАЗДЕЛ 2. Система дистанционного образования «Виртуальная образовательная среда РГСУ».

Тема 2.1. Общие сведения об СДО и интерфейс «Виртуальной образовательной среды РГСУ».

Вопросы для самоподготовки:

1. Процедуры авторизации в системе дистанционного образования (СДО).
2. Интерфейс СДО.
3. Основные меню интерфейса.
4. Разделы «Деканат», «Мои курсы».

Тема 2.2. Изучение учебной дисциплины в СДО.

Вопросы для самоподготовки:

1. Доступ к учебным материалам дисциплины.
2. Структура учебного курса.
3. Виды электронных учебных пособий.
4. Практические задания, правила их выполнения.
5. Рубежные тесты к разделам. Итоговое тестирование.
6. Информационные ресурсы разделов.

Тема 2.3. Сервисы взаимодействия в СДО.

Вопросы для самоподготовки:

1. Новостные сообщения.
2. Авторизованные пользователи, доступ к информации.

3. Обмен сообщениями. Оповещение о получаемых сообщениях.
4. Уведомления системы.
5. Возможные ограничения и сроки выполнения задания.
6. Тьютор, общение с тьютором.
7. Служба технической поддержки.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения дисциплины (модуля) и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к занятию семинарского типа.

При подготовке и работе во время проведения занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия, техники безопасности при работе с приборами, веществами.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач.

– самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной рабочей программой дисциплины (модуля) тематики.

Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа - планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Самостоятельная работа студентов в ВУЗе является важным видом учебной и научной деятельности студента. Самостоятельная работа студентов играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения.

К современному специалисту в области медицины общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных навыков (компетенций) и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной профессиональной ситуации. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения.

В процессе самостоятельной работы студент приобретает необходимые для будущей специальности компетенции, навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления, саморефлексии и становится активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

Самостоятельная работа студентов должна оказывать важное влияние на формирование личности будущего специалиста, его компетентность. Каждый студент самостоятельно определяет режим своей работы и меру труда, затрачиваемого на овладение учебным содержанием по каждой дисциплине. Он выполняет внеаудиторную работу по личному индивидуальному плану, в зависимости от его подготовки, времени и других условий.

Виды самостоятельной работы.

Работа с литературой.

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги. Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой - это всегда большая экономия времени и сил. Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу. Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода). При изучении любой дисциплины большую и важную роль играет самостоятельная индивидуальная работа. Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем. Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались. Опыт показывает, что многим студентам помогает составление листа опорных сигналов, содержащего важнейшие и наиболее часто употребляемые формулы и понятия. Такой лист помогает запомнить формулы, основные положения лекции, а также может служить постоянным справочником для студента.

Различают два вида чтения: первичное и вторичное. Первичное - это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах.

Задача вторичного чтения - полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым). Самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания.

Чтение научного текста является частью познавательной деятельности. Ее цель – извлечение из текста необходимой информации. От того на сколько осознанна читающим собственная внутренняя установка при обращении к печатному слову (найти нужные сведения, усвоить информацию полностью или частично, критически проанализировать материал и т.п.) во многом зависит эффективность осуществляемого действия.

Методические рекомендации по составлению конспекта:

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;

2. Выделите главное, составьте план;

3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;

4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.

5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли. В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля. Овладение навыками конспектирования требует от студента целеустремленности, повседневной самостоятельной работы.

Методические материалы по самостоятельному решению задач

При самостоятельном решении задач нужно обосновывать каждый этап решения, исходя из теоретических положений курса. Если студент видит несколько путей решения проблемы (задачи), то нужно сравнить их и выбрать самый рациональный. Полезно до начала вычислений составить краткий план решения проблемы (задачи). Решение проблемных задач или примеров следует излагать подробно, вычисления располагать в строгом порядке, отделяя вспомогательные вычисления от основных. Решения при необходимости нужно сопровождать комментариями, схемами, чертежами и рисунками. Следует помнить, что решение каждой учебной задачи должно доводиться до окончательного логического ответа, которого требует условие, и по возможности с выводом. Полученный ответ следует проверить способами, вытекающими из существа данной задачи. Полезно также (если возможно) решать несколькими способами и сравнить полученные результаты. Решение задач данного типа нужно продолжать до приобретения твердых навыков в их решении.

Методические материалы к выполнению реферата

Реферат (от лат. *refere* – сообщать) – краткое изложение в письменном виде или в форме публикации доклада, содержания научного труда (трудов), литературы по теме. Работа над рефератом условно разделяется на выбор темы, подбор литературы, подготовку и защиту плана; написание теоретической части и всего текста с указанием библиографических данных используемых источников, подготовку доклада, выступление с ним. Тематика рефератов полностью связана с основными вопросами изучаемого курса.

Список литературы к темам не дается, и обучающиеся самостоятельно ведут библиографический поиск, причем им не рекомендуется ограничиваться университетской библиотекой.

Важно учитывать, что написание реферата требует от обучающихся определенных усилий. Особое внимание следует уделить подбору литературы, методике ее изучения с целью отбора и обработки собранного материала, обоснованию актуальности темы и теоретического уровня обоснованности используемых в качестве примеров фактов какой-либо деятельности.

Выбрав тему реферата, начав работу над литературой, необходимо составить план. Изучая литературу, продолжается обдумывание темы, осмысливание прочитанного, делаются выписки, сопоставляются точки зрения разных авторов и т.д. Реферативная работа сводится к тому, чтобы в ней выделились две взаимосвязанные стороны: во-первых, ее следует рассматривать как учебное задание, которое должен выполнить обучаемый, а во-вторых, как форму научной работы, творческого воображения при выполнении учебного задания.

Наличие плана реферата позволяет контролировать ход работы, избежать формального переписывания текстов из первоисточников.

Оформление реферата включает титульный лист, оглавление и краткий список использованной литературы. Список использованной литературы размещается на последней странице рукописи или печатной форме реферата. Реферат выполняется в письменной или печатной форме на белых листах формата А4 (210 x 297 мм). Шрифт Times New Roman, кегель 14, через 1,5 интервала при соблюдении следующих размеров текста: верхнее поле – 25 мм, нижнее – 20 мм, левое – 30 мм, правое – 15 мм. Нумерация страниц производится сверху листа, по центру. Титульный лист нумерации не подлежит.

Рефераты должны быть написаны простым, ясным языком, без претензий на наукообразность. Следует избегать сложных грамматических оборотов, непривычных терминов и символов. Если же такие термины и символы все-таки приводятся, то необходимо разъяснять их значение при первом упоминании в тексте реферата.

Объем реферата предполагает тщательный отбор информации, необходимой для краткого изложения вопроса. Важнейший этап – редактирование готового текста реферата и подготовка к обсуждению. Обсуждение требует хорошей ориентации в материале темы, умения выделить главное, поставить дискуссионный вопрос, привлечь внимание слушателей к интересной литературе, логично и убедительно изложить свои мысли.

Рефераты обязательно подлежат защите. Процедура защиты начинается с определения оппонентов защищающего свою работу. Они стремятся дать основательный анализ работы обучающимся, обращают внимание на положительные моменты и недостатки реферата, дают общую оценку содержанию, форме преподнесения материала, характеру использованной литературы. Иногда они дополняют тот или иной раздел реферата. Последнее особенно ценно, ибо говорит о глубоком знании обучающимся-оппонентом изучаемой проблемы.

Обсуждение не ограничивается заслушиванием оппонентов. Другие обучающиеся имеют право уточнить или опровергнуть какое-либо утверждение. Преподаватель предлагает любому обучающемуся задать вопрос по существу доклада или попытаться подвести итог обсуждению.

Алгоритм работы над рефератом

1. Выбор темы

Тема должна быть сформулирована грамотно (с литературной точки зрения);

В названии реферата следует поставить четкие рамки рассмотрения темы;

Желательно избегать слишком длинных названий;

Следует по возможности воздерживаться от использования в названии спорных с научной точки зрения терминов, излишней наукообразности, а также чрезмерного упрощения формулировок.

2. Реферат следует составлять из пяти основных частей: введения; основной части; заключения; списка литературы; приложений.

3. Основные требования к введению:

Во введении не следует концентрироваться на содержании; введение должно включать краткое обоснование актуальности темы реферата, где требуется показать, почему данный вопрос может представлять научный интерес и есть ли связь представляемого материала с

современностью. Таким образом, тема реферата должна быть актуальна либо с научной точки зрения, либо с современных позиций.

Очень важно выделить цель, а также задачи, которые требуется решить для выполнения цели.

Введение должно содержать краткий обзор изученной литературы, в котором указывается взятый из того или иного источника материал, кратко анализируются изученные источники, показываются их сильные и слабые стороны;

Объем введения составляет две страницы текста.

4. Требования к основной части реферата:

Основная часть содержит материал, отобранный для рассмотрения проблемы;

Также основная часть должна включать в себя собственно мнение обучающихся и сформулированные самостоятельные выводы, опирающиеся на приведенные факты;

Материал, представленный в основной части, должен быть логически изложен и распределен по параграфам, имеющим свои названия;

В изложении основной части необходимо использовать сноски (в первую очередь, когда приводятся цифры и чьи-то цитаты);

Основная часть должна содержать иллюстративный материал (графики, таблицы и т. д.);

Объем основной части составляет около 10 страниц.

5. Требования к заключению:

В заключении формулируются выводы по параграфам, обращается внимание на выдвинутые во введении задачи и цели;

Заключение должно быть четким, кратким, вытекающим из содержания основной части.

6. Требования к оформлению списка литературы (по ГОСТу):

Необходимо соблюдать правильность последовательности записи источников: сначала следует писать фамилию, а после инициалы; название работы не ставится в кавычки; после названия сокращенно пишется место издания; затем идет год издания; наконец, называется процитированная страница.

Критерии оценки реферата

Обучающийся, защищающий реферат, должен рассказать о его актуальности, поставленных целях и задачах, изученной литературе, структуре основной части, сделанных в ходе работы выводах.

По окончании выступления ему может быть задано несколько вопросов по представленной проблеме.

Оценка складывается из соблюдения требований к реферату, грамотного раскрытия темы, умения четко рассказывать о представленном реферате, способности понять суть задаваемых по работе вопросов и найти точные ответы на них.

Методические материалы к выполнению эссе

Эссе – литературное произведение небольшого объема, обычно прозаическое, свободной композиции, передающее индивидуальные впечатления, суждения, соображения автора о той или иной проблеме, теме, о том или ином событии или явлении. Это вид самостоятельной исследовательской работы обучающихся, с целью углубления и закрепления теоретических знаний и освоения практических навыков. Цель эссе состоит в развитии самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. При написании эссе обучающийся должен представить развернутый письменный ответ на теоретический или практический актуальный вопрос, объявленный преподавателем в аудитории непосредственно перед ее написанием. В процессе написания эссе разрешается пользоваться нормативно-правовыми актами, конспектом лекций (в печатном виде). Использование интернет-ресурсов не допускается. Темы эссе преподаватель предлагает из числа тех, которые обучающиеся уже рассматривали на лекциях или семинарских занятиях, исходя из содержания заданий в составе оценочных средств. По решению преподавателя, в

качестве темы эссе может быть выбрана одна или несколько тем, которые могут быть распределены между обучающимися по желанию.

Требования к выполнению эссе:

1. Проводится письменно.

2. Эссе выполняется на компьютере (гарнитура Times New Roman, шрифт 14) через 1,5 интервала с полями: верхнее, нижнее – 2; правое – 3; левое – 1,5. Отступ первой строки абзаца – 1,25. Сноски – постраничные. Таблицы и рисунки встраиваются в текст работы. При этом обязательный заголовок таблицы надо размещать над табличным полем, а рисунки сопровождать подрисуночными подписями. При включении в эссе нескольких таблиц и/или рисунков их нумерация обязательна. Обязательна и нумерация страниц. Их целесообразно проставлять внизу страницы – по середине или в правом углу. Номер страницы не ставится на титульном листе, но в общее число страниц он включается. Объем эссе, без учета приложений, не должен превышать 5 страниц. Значительное превышение установленного объема является недостатком работы и указывает на то, что обучающийся не сумел отобрать и переработать необходимый материал.

3. Работа должна содержать собственные умозаключения по сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ по сути этой проблемы, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

Критерии оценки эссе:

«Отлично» – исключительные знания материала, абсолютное понимание сути, безукоризненное знание основных понятий и положений, логически и лексически грамотно изложенный, содержательный, аргументированный, конкретный и исчерпывающий ответ.

«Хорошо» – глубокие знания материала, правильное понимание сути, знание основных понятий и положений, содержательный, полный и конкретный ответ.

«Удовлетворительно» – твердые, но недостаточно полные знания, верное понимание сути, в целом правильный ответ.

«Неудовлетворительно» – непонимание сущности задания, грубые ошибки в ответе.

Методические материалы по выполнению тестирования.

Тестовые задания содержат вопросы и 3-4 варианта ответа по базовым положениям изучаемой темы/раздела, составлены с расчетом на знания, полученные обучающимся в процессе изучения темы/раздела.

Тестовые задания выполняются в письменной форме и сдаются преподавателю, ведущему дисциплину (модуль). На выполнение тестовых заданий обучающимся отводится 45 минут.

При обработке результатов оценочной процедуры используются: критерии оценки по содержанию и качеству полученных ответов, ключи, оценочные листы.

Критерии оценки теста:

«Зачтено» - если обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.

«Не зачтено» - если число ошибок и недочетов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 всей работы.

Методические материалы по выполнению доклада.

Рекомендуется следующая структура доклада:

1. титульный лист, содержание доклада;
2. краткое изложение;
3. цели и задачи;
4. изложение характера исследований и рассмотренных проблем, гипотезы, спорные вопросы;
5. источники информации, методы сбора и анализа данных, степень их полноты и достоверности;

6. анализ и толкование полученных в работе результатов;
7. выводы и оценки;
8. библиография и приложения.

Время выступления докладчика не должно превышать 10 минут.

Основные требования к оформлению доклада:

- титульный лист должен включать название доклада, наименование предметной (цикловой) комиссии, фамилию обучающегося;
- все использованные литературные источники сопровождаются библиографическим описанием;
- приводимая цитата из источника берется в кавычки (оформляются сноски);
- единицы измерения должны применяться в соответствии с действующими стандартами;
- все названия литературных источников следует приводить в соответствии с новейшими изданиями;
- рекомендуется включение таблиц, графиков, схем, если они отражают основное содержание или улучшают ее наглядность;
- названия фирм, учреждений, организаций и предприятий должны именоваться так, как они указываются в источнике;

Критерии оценки доклада

При выполнении доклада обучающийся должен продемонстрировать умение кратко излагать прочитанный материал, а также умение обобщать и анализировать материал по теме доклада.

Презентация

Методические материалы к презентациям

1. Объем презентации 10 -20 слайдов.
2. На титульном слайде должно быть отражено:
 - наименование факультета;
 - тема презентации;
 - фамилия, имя, отчество, направление подготовки/ специальность, направленность (профиль)/ специализация, форма обучения, номер группы автора презентации;
 - фамилия, имя, отчество, степень, звание, должность руководитель работы;
 - год выполнения работы.
3. В презентации должны быть отражены обоснование актуальности представляемого материала, цели и задачи работы.
4. Содержание презентации должно включать наиболее значимый материал доклада, а также, при необходимости, таблицы, диаграммы, рисунки, фотографии, карты, видео – вставки, звуковое сопровождение.
5. Заключительный слайд должен содержать информацию об источниках информации для презентации.

Критерии оценки презентации

1. Объем презентации 10 -20 слайдов.
2. Правильность оформления титульного слайда.
3. Актуальность отобранного материала, обоснованность формулировки цели и задач работы.
4. Наглядность и логичность презентации, обоснованность использования таблиц, диаграмм, рисунков, фотографий, карт, видео – вставок, звукового сопровождения; правильный выбор шрифтов, фона, других элементов дизайна слайда.
5. Объем и качество источников информации (не менее 2-х интернет – источников и не менее 2-х литературных источников).

Методические материалы по подготовке к опросу

Самостоятельная работа обучающихся включает подготовку к опросу на практических занятиях. Для этого обучающийся изучает лекции, основную и дополнительную литературу, публикации, информацию из Интернет-ресурсов.

Тема и вопросы к практическим занятиям, вопросы для самоконтроля содержатся в рабочей программе и доводятся до студентов заранее.

Для подготовки к опросу обучающемуся необходимо ознакомиться с материалом, посвященным теме практического занятия, в учебнике или другой рекомендованной литературе, конспекте лекции, обратить внимание на усвоение основных понятий дисциплины, выявить неясные вопросы и подобрать дополнительную литературу для их освещения.

Критерии оценки опроса

«Отлично»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;
- знание по предмету демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- свободное владение терминологией;
- ответы на дополнительные вопросы четкие, краткие;

«Хорошо»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;
- ответ недостаточно логичен с единичными ошибками в частностях, исправленные студентом с помощью преподавателя;
- единичные ошибки в терминологии;
- ответы на дополнительные вопросы правильные, недостаточно полные и четкие.

«Удовлетворительно»:

- ответ не полный, с ошибками в деталях, умение раскрыть значение обобщённых знаний не показано, речевое оформление требует поправок, коррекции;
- логика и последовательность изложения имеют нарушения, студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи;
- ошибки в раскрываемых понятиях, терминах;
- студент не ориентируется в теме, допускает серьезные ошибки;
- студент не может ответить на большую часть дополнительных вопросов.

«Неудовлетворительно»:

- ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу;
- присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения, студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины, речь неграмотная;
- незнание терминологии;
- ответы на дополнительные вопросы неправильные.

Методические материалы по выполнению практического задания

При выполнении практического задания обучающийся придерживается следующего алгоритма:

1. Записать дату, тему и цель задания;
2. Ознакомиться с правилами и условиями выполнения практического задания;
3. Повторить теоретические задания, необходимые для рациональной работы и других практических действий, используя конспекты лекций и рекомендованную литературу, представленную в программе;
4. Выполнить работу по предложенному алгоритму действий;

5. Обобщить результаты работы, сформулировать выводы / дать ответы на контрольные вопросы;

Работа должна быть выполнена грамотно, с соблюдением культуры изложения. При использовании данных из учебных, методических пособий и другой литературы, периодических изданий, Интернет-источников должны иметься ссылки на вышеперечисленные.

Критерии оценки практического задания:

«Отлично» – правильный ответ, дается четкое обоснование принятому решению; рассуждения четкие последовательные логические; используются ссылки на полученные при изучении дисциплины знания; правильно используются формулы, понятия, процедуры, имеющие прямое отношение к задаче для подтверждения принятого решения.

«Хорошо» – правильный ответ, дается обоснование принятому решению; но с не существенными ошибками, в рассуждениях отсутствует логическая последовательность; используются ссылки на полученные при изучении дисциплины знания, правильно используются формулы, понятия, процедуры, имеющие прямое отношение к задаче для подтверждения принятого решения.

«Удовлетворительно» – правильный ответ, допускаются грубые ошибки в обосновании принятого решения; рассуждения не последовательные сумбурные; используются ссылки на полученные при изучении дисциплины знания; используются формулы, процедуры, понятия, имеющие прямое значение для подтверждения принятого решения, однако, при обращении к ним допускаются серьезные ошибки, студент не может правильно ими воспользоваться.

«Неудовлетворительно, не зачтено» – ответ неверный, отсутствует обоснование принятому решению; студент демонстрирует полное непонимание сути вопроса.

Для оценки решения ситуационной задачи (аналитического задания):

Оценка «отлично» выставляется, если задача решена грамотно, ответы на вопросы сформулированы четко. Эталонный ответ полностью соответствует решению студента, которое хорошо обосновано теоретически.

Оценка «хорошо» выставляется, если задача решена, ответы на вопросы сформулированы не достаточно четко. Решение студента в целом соответствует эталонному ответу, но не достаточно хорошо обосновано теоретически.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если задача решена не полностью, ответы не содержат всех необходимых обоснований решения.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если задача не решена или имеет грубые теоретические ошибки в ответе на поставленные вопросы.

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение учебных дисциплин (модулей) завершается зачетом. Подготовка к промежуточной аттестации способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к зачету, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На зачете студент демонстрирует то, что он освоил в процессе обучения по дисциплине (модулю).

Вначале следует просмотреть весь материал по дисциплине (модулю), отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом листы опорных сигналов. Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время промежуточной аттестации для систематизации знаний.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

3.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

Оценка качества освоения обучающимися дисциплины (модуля) реализуется в формате балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся (БРСО).

БРСО в ходе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации осуществляется по 100-балльной шкале.

Академический рейтинг обучающегося по дисциплине (модулю) складывается из результатов:

- текущего контроля успеваемости (максимальный текущий рейтинг обучающегося 80 рейтинговых баллов);
- промежуточной аттестации (максимальный рубежный рейтинг обучающегося 20 рейтинговых баллов).

Условия оценки освоения обучающимся дисциплины (модуля) в формате БРСО доводятся преподавателем до сведения обучающихся на первом учебном занятии, а также размещены в свободном доступе в электронной информационно-образовательной среде Университета.

3.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

В течение учебного семестра до промежуточной аттестации на основании утвержденной рабочей программы дисциплины (модуля) формируется текущий рейтинг обучающегося. Текущий рейтинг обучающегося складывается как сумма рейтинговых баллов, полученных им в течение учебного семестра по всем видам учебных занятий по учебной дисциплине.

В процессе текущего контроля оцениваются следующие действия обучающегося, направленные на освоение компетенций в рамках изучения учебной дисциплины:

- академическая активность (посещаемость учебных занятий, самостоятельное изучение содержания учебной дисциплины в электронной информационно-образовательной среде, соблюдение сроков сдачи практических заданий и текущих контрольных мероприятий и др.);
- выполнение и сдача текущих и итогового практических заданий (эссе, рефераты, творческие задания, кейс-задания, лабораторные работы, расчетные задания и др., активное участие в групповых интерактивных занятиях (дискуссии, WiKi-проекты и др.), защита проектов и др.);
- прохождение рубежей текущего контроля, включая соблюдение графика их прохождения в электронной информационно-образовательной среде.

Для планирования расчета текущего рейтинга обучающегося используются следующие пропорции:

Вид учебного действия	Максимальная рейтинговая оценка, баллов
академическая активность	10
практические задания	40
<i>из них: текущие практические задания</i>	20
<i>итоговое практическое задание</i>	20
рубежи текущего контроля	30
<i>ИТОГО:</i>	80

В течение учебного семестра по дисциплине (модулю) обучающимся должен быть накоплен текущий рейтинг не менее 52 рейтинговых баллов (65% от максимального значения текущего рейтинга).

Необходимыми условиями допуска обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине являются положительное прохождение обучающимся не менее 65% рубежей текущего контроля с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла за каждый рубеж текущего контроля и положительное выполнение итогового практического задания с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла, установленного за итоговое практическое задание.

Невыполнение вышеуказанных условий является текущей академической задолженностью, которая должна быть ликвидирована обучающимся до контрольного мероприятия промежуточной аттестации.

Сведения о наличии у обучающихся текущей академической задолженности, сроках и порядке добора рейтинговых баллов для её ликвидации доводятся до обучающихся педагогическим работником.

В случае неликвидации текущей академической задолженности, педагогический работник обязан во время контрольного мероприятия промежуточной аттестации поставить обучающемуся 0 рейтинговых баллов. В этом случае ликвидация текущей академической задолженности возможна в периоды проведения повторной промежуточной аттестации.

3.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете и Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по дисциплине (модулю) выставляется по системе зачтено/не зачтено для зачета.

Критерии выставления оценки определяются Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в Российском государственном социальном университете.

В процессе определения рубежного рейтинга обучающегося используется следующая шкала:

Рубежный рейтинг	Критерии оценки освоения обучающимся учебной дисциплины в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации
19-20 рейтинговых баллов	обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская
16-18 рейтинговых баллов	обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических

13-15 рейтинговых баллов	обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий
1-12 рейтинговых баллов	обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания
0 рейтинговых баллов	не аттестован

Если результат контроля успеваемости в рамках проведения контрольных мероприятий промежуточной аттестации (рубежный рейтинг обучающегося) неудовлетворительный (получено менее 13 рейтинговых баллов), то промежуточная аттестация по учебной дисциплине (модулю) невозможна даже при наличии высокого текущего рейтинга, полученного по итогам текущего контроля по учебной дисциплине (модулю).

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	<p>Утверждены и введены в действие решением кафедры информационных технологий, искусственного интеллекта и общественно-социальных технологий цифрового общества на основании Федерального государственного образовательного стандарта бакалавриата по направлению подготовки <i>49.03.01 Физическая культура</i>, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017гг № 940</p>	<p>Протокол заседания кафедры информационных технологий, искусственного интеллекта и общественно-социальных технологий цифрового общества № 07 от <u>«28» марта</u> 2023 года</p>	<p>01.09.2023</p>



**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный социальный университет»**

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой физической культуры,
спорта и здорового образа жизни

А. С. Махов

07 марта 2023 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Теория и методика физической культуры и спорта (МОДУЛЯ)

**Направление подготовки
49.03.01. «Физическая культура»**

**Направленность
«Физкультурное образование»**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА
БАКАЛАВРИАТА**

**Форма обучения
Очная, заочная**

Москва 2023

Методические материалы по дисциплине (модулю) «Теория и методика физической культуры и спорта (модуля)» разработаны на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017гг № 940, с изменениями от 26.11.2020 № 1456, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

Методические материалы по дисциплине (модулю) разработаны рабочей группой в составе: кандидата педагогических наук, доцента Правдова Д. М., кандидата педагогических наук, доцента Петровой М. А.

Методические материалы по дисциплине (модулю) обсуждены и утверждены на заседании кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни

Протокол № 7 от 06 марта 2023 года

Заведующий кафедрой
Доктор педагогических
наук, доцент

А.С. Махов

(подпись)

Методические материалы по дисциплине (модулю) рекомендованы к утверждению представителями организаций-работодателей:

Автономная некоммерческая организация
«Профессиональный клуб женской
гимнастики «Олимпия»,
Президент, тренер-преподаватель по спорту

Л.Н. Ступаченко

(подпись)

Методические материалы по дисциплине (модулю) рецензированы и рекомендованы к утверждению:

Кандидат педагогических наук, доцент,
доцент, РГСУ

Е.Н. Латушкина

(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ, ЛАБОРАТОРНЫМ ЗАНЯТИЯМ	4
1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю)	4
1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю)	6
1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля)	12
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ	38
3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ	46
3.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)	46
3.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося	46
3.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося	47
Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю)	49
КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	49
Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических (семинарских) занятий по дисциплине (модулю)	53
КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ (СЕМИНАРСКИХ) ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	53
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	60

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ, ЗАНЯТИЯМ

1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю)

Лекция - один из методов обучения, одна из основных системообразующих форм организации учебного процесса в вузе. Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение педагогическим работником учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом дисциплины (модуля). Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. В ряде случаев лекция выполняет функцию основного источника информации: при отсутствии учебников и учебных пособий, чаще по новым курсам; в случае, когда новые научные данные по той или иной теме не нашли отражения в учебниках; отдельные разделы и темы очень сложны для самостоятельного изучения. В таких случаях только лектор может методически помочь обучающимся в освоении сложного материала.

Возможные формы проведения лекций:

- Вводная лекция – один из наиболее важных и трудных видов лекции при чтении систематических курсов. От успеха этой лекции во многом зависит успех усвоения всего курса. Она может содержать: определение дисциплины (модуля); краткую историческую справку о дисциплине (модуле); цели и задачи дисциплины (модуля), ее роль в общей системе обучения и связь со смежными дисциплинами (модулями); основные проблемы (понятия и определения) данной науки; основную и дополнительную учебную литературу; особенности самостоятельной работы обучающихся над дисциплиной (модулем) и формы участия в научно-исследовательской работе; отчетность по курсу.

- Информационная лекция ориентирована на изложение и объяснение обучающимся научной информации, подлежащей осмыслению и запоминанию. Это самый традиционный тип лекций в практике высшей школы.

- Заключительная лекция предназначена для обобщения полученных знаний и раскрытия перспектив дальнейшего развития данной науки.

- Обзорная лекция – это систематизация научных знаний на высоком уровне, допускающая большое число ассоциативных связей в процессе осмысления информации, излагаемой при раскрытии внутрипредметной и межпредметной связей, исключая детализацию и конкретизацию. Как правило, стержень излагаемых теоретических положений составляет научно-понятийная и концептуальная основа всего курса или крупных его разделов.

- Лекция-беседа - непосредственный контакт педагогического работника с аудиторией - диалог. По ходу лекции педагогический работник задает вопросы для выяснения мнений и уровня осведомленности обучающихся по рассматриваемой проблеме.

- Лекция-дискуссия - свободный обмен мнениями в ходе изложения лекционного материала. Педагогический работник активизирует участие в обсуждении отдельными вопросами, сопоставляет между собой различные мнения и тем самым развивает дискуссию, стремясь направить ее в нужное русло.

- Лекция с применением обратной связи включает в себе то, что в начале и конце каждого раздела лекции задаются вопросы. Первый - для того, чтобы узнать, насколько обучающиеся ориентируются в излагаемом материале, вопрос в конце раздела предназначен для выяснения степени усвоения только что изложенного материала. При

неудовлетворительных результатах контрольного опроса педагогический работник возвращается к уже прочитанному разделу, изменив при этом методику подачи материала.

- Проблемная лекция опирается на логику последовательно моделируемых проблемных ситуаций путем постановки проблемных вопросов или предъявления проблемных задач. Проблемный вопрос - это диалектическое противоречие, требующее для своего решения размышления, сравнения, поиска, приобретения и применения новых знаний. Проблемная задача содержит дополнительную вводную информацию и при необходимости некоторые ориентиры поиска ее решения.

- Программированная лекция - консультация – педагогический работник сам составляет и предлагает обучающимся вопросы. На подготовленные вопросы педагогический работник сначала просит ответить обучающихся, а затем проводит анализ и обсуждение неправильных ответов. В лекциях можно использовать наглядные материалы, а также подготовить презентацию. Что касается презентации, то в качестве визуальной поддержки ее можно органично интегрировать во все вышеупомянутые лекции. В то же время лекцию-презентацию возможно выделить и в качестве самостоятельной формы. Лекция-презентация должна отражать суть основных и (или) проблемных вопросов лекции, на которые особо следует обратить внимание обучающихся. В условиях применения активного метода проведения занятий презентация представляется весьма удачным способом донесения информации до слушателей. Единственное, на что следует обратить внимание при подготовке слайдов, - это их оформление и текст. Слайд не должен быть перегружен картинками и лишней информацией, которая будет отвлекать от основного аспекта того или иного вопроса лекции. Во время лекции можно задавать вопросы аудитории в отношении того или иного слайда, тем самым еще больше вовлекая обучающихся в проблематику.

Краткое содержание лекционных занятий

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала
РАЗДЕЛ 1. Общие основы теории физической культуры	
Тема 1.1. Физическая культура как социальное явление.	Создать представление о физической культуре как социальном явлении, основных направлениях ее развития в обществе.
Тема 1.2. Функции физической культуры в обществе.	Создать представление о родовых и социальных функциях физической культуры, их связь с жизнедеятельностью современного человека.
Тема 1.3. Методологические основы научных исследований в теории физической культуры	Создать представление о физической культуре как научной дисциплине, ее современных методах исследования
РАЗДЕЛ 2. Характеристика базовых средств физического воспитания	
Тема 2.1. Характеристика базовых средств физического воспитания.	охарактеризовать базовые средства физического воспитания, ориентированно их использовать в профессиональной деятельности специалиста в области физического воспитания
Тема 2.2. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания.	сформировать систему знаний о педагогических методах, регламентирующих деятельность специалиста в области физического воспитания и спортивной тренировки, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.
РАЗДЕЛ 3. Характеристика базовых принципов в физическом воспитании	
Тема 3.1. Физическая нагрузка в системе занятий физическими упражнениями.	сформировать систему профессиональных знаний о физической нагрузке в области физической культуры и физического воспитания
Тема 3.2. Характеристика методических приемов регулирования величины физической нагрузки на занятиях физической культурой.	сформировать систему методических принципов регулирования физической нагрузки в области физической культуры и физического воспитания
РАЗДЕЛ 4. Теоретико-методические основы развития физических качеств	

Тема 4.1. Физические качества и закономерности их развития	сформировать систему современных знаний по основам развития физических качеств в процессе занятий физической культурой и спортивной тренировкой.
Тема 4.2. Сила и быстрота как физическое качество человека.	сформировать современные представления о качестве «сила», «быстрота» и основах методики ее развития в процессе занятий физической культурой.
Тема 4.3. Выносливость и гибкость как физическое качество	сформировать современные представления о качестве «выносливости» и основах методики ее развития в процессе занятий физической культурой.
Тема 4.4. Ловкость и координация как психофизические способности, лежащие в основе управления двигательными действиями.	сформировать современные представления о ловкости и координации как психофизических способностях человека, обеспечивающих возможность управлять двигательными действиями.
РАЗДЕЛ 5. Физическая культура в системе образования	
Тема 5.1. Урок физической культуры как основная форма организации образовательного процесса.	сформировать систему знаний по основам методики организации и проведения урочных форм занятий по дисциплине «физическая культура».
Тема 5.2. Планирование как условие программно-методического сопровождения образовательного процесса по физической культуре.	сформировать первичные умения по основам планирования программного материала по дисциплине «физическая культура»
Тема 5.3. Основы контроля успеваемости учащихся по предмету физической культуры.	сформировать элементарные умения по основам организации и проведения контрольных занятий по дисциплине «физическая культура»
РАЗДЕЛ 6. Общие основы теории спортивной тренировки.	
Тема 6.1. Принципы спортивной тренировки.	сформировать представления об основных закономерностях спортивной тренировки, принципах поступательного развития тренированности спортсмена.
Тема 6.2. Структурные основы спортивной тренировки	сформировать представления о структурных основаниях спортивной тренировки и их взаимосвязи в целостном процессе подготовки спортсмена
Тема 6.3. Основы построения процесса спортивной подготовки.	сформировать представления о современных подходах к построению спортивной подготовки как многолетнего педагогического процесса

1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю)

Практические (семинарские) занятия - одна из форм учебного занятия, направленная на развитие самостоятельности обучающихся и приобретение умений и навыков. Данные учебные занятия углубляют, расширяют, детализируют полученные ранее знания. Практическое занятие предполагает выполнение обучающимися по заданию и под руководством преподавателей одной или нескольких практических работ.

Цель практических занятий и семинаров состоит в развитии познавательных способностей, самостоятельности мышления и творческой активности обучающихся; углублении, расширении, детализировании знаний, полученных на лекции в обобщенной форме, и содействии выработке навыков профессиональной деятельности. В отдельных случаях на практических занятиях и семинарах руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

Для достижения поставленных целей и решения требуемого перечня задач практические занятия и семинары проводятся традиционными технологиями или с использованием активных и интерактивных образовательных технологий.

Возможные формы проведения практических (семинарских) занятий:

- Деловая игра - это метод группового обучения совместной деятельности в процессе решения общих задач в условиях максимально возможного приближения к реальным проблемным ситуациям. Имитационные игры - на занятиях имитируется деятельность какой-

либо организации, предприятия или его подразделения. Имитироваться могут события, конкретная деятельность людей (деловое совещание, обсуждение плана) и обстановка, условия, в которых происходит событие или осуществляется деятельность (кабинет начальника цеха, зал заседаний). Исполнение ролей (ролевые игры) - в этих играх отрабатывается тактика поведения, действий, выполнение функций и обязанностей конкретного лица. Для проведения игр с исполнением роли разрабатывается модель-пьеса ситуации, между студентами распределяются роли с «обязательным содержанием», характеризующиеся различными интересами; в процессе их взаимодействия должно быть найдено компромиссное решение. «Деловой театр» (метод инсценировки) - в нем разыгрывается какая-либо ситуация, поведение человека в этой обстановке, обучающийся должен вжиться в образ определенного лица, понять его действия, оценить обстановку и найти правильную линию поведения. Основная задача метода инсценировки - научить ориентироваться в различных обстоятельствах, давать объективную оценку своему поведению, учитывать возможности других людей, влиять на их интересы, потребности и деятельность, не прибегая к формальным атрибутам власти, к приказу.

- Игровое проектирование - является практическим занятием или циклом занятий, суть которых состоит в разработке инженерного, конструкторского, технологического и других видов проектов в игровых условиях, максимально воссоздающих реальность. Этот метод отличается высокой степенью сочетания индивидуальной и совместной работы обучающихся.

- Познавательно-дидактические игры не относятся к деловым играм. Они предполагают лишь включение изучаемого материала в необычный игровой контекст и иногда содержат лишь элементы ролевых игр. Такие игры могут проводиться в виде копирования научных, культурных, социальных явлений (конкурс знатоков, «Поле чудес», КВН и т.д.) и в виде предметно-содержательных моделей, (например, игры-путешествия, когда надо разработать рациональный маршрут, пользуясь различными картами).

- Анализ конкретных ситуаций. Конкретная ситуация – это любое событие, которое содержит в себе противоречие или вступает в противоречие с окружающей средой. Ситуации могут нести в себе как позитивный, так и отрицательный опыт. Все ситуации делятся на простые, критические и экстремальные.

- Кейс-метод (от английского case – случай, ситуация) – усовершенствованный метод анализа конкретных ситуаций, метод активного проблемно-ситуационного анализа, основанный на обучении путем решения конкретных задач – ситуаций (решение кейсов). Непосредственная цель метода case-study - обучающиеся должны проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них. Кейсы делятся на практические (отражающие реальные жизненные ситуации), обучающие (искусственно созданные, содержащие значительные элементы условности при отражении в нем жизни) и исследовательские (ориентированные на проведение исследовательской деятельности посредством применения метода моделирования). Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения.

- Тренинг (англ. training от train — обучать, воспитывать) – метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков и социальных установок. Тренинг – форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении. Достоинство тренинга заключается в том, что он обеспечивает активное вовлечение всех участников в процесс обучения. Можно выделить основные типы тренингов по критерию направленности воздействия и изменений – навыковый, психотерапевтический, социально-психологический, бизнес-тренинг.

- Метод Сократа (Майевтика) – метод вопросов, предполагающих критическое отношение к догматическим утверждениям, называется еще как метод «сократовской иронии». Это умение извлекать скрытое в человеке знание с помощью искусных наводящих вопросов, подразумевающего короткий, простой и заранее предсказуемый ответ.

- Интерактивная лекция – выступление ведущего обучающего перед большой аудиторией с применением следующих активных форм обучения: дискуссия, беседа, демонстрация слайдов или учебных фильмов, мозговой штурм.

- Групповая, научная дискуссия, диспут. Дискуссия — это целенаправленное обсуждение конкретного вопроса, сопровождающееся обменом мнениями, идеями между двумя и более лицами. Задача дискуссии - обнаружить различия в понимании вопроса и в споре установить истину. Дискуссии могут быть свободными и управляемыми. К технике управляемой дискуссии относятся: четкое определение цели, прогнозирование реакции оппонентов, планирование своего поведения, ограничение времени на выступления и их заданная очередность. Разновидностью свободной дискуссии является форум, где каждому желающему дается неограниченное время на выступление, при условии, что его выступление вызывает интерес аудитории. Каждый конкретный форум имеет свою тематику — достаточно широкую, чтобы в её пределах можно было вести многоплановое обсуждение.

- Дебаты – это чётко структурированный и специально организованный публичный обмен мыслями между двумя сторонами по актуальным темам. Это разновидность публичной дискуссии участников дебатов, направляющая на переубеждение в своей правоте третьей стороны, а не друг друга. Поэтому вербальные и невербальные средства, которые используются участниками дебатов, имеют целью получения определённого результата — сформировать у слушателей положительное впечатление от собственной позиции.

- Метод работы в малых группах. Групповое обсуждение кого-либо вопроса направлено на достижение лучшего взаимопонимания и нахождения истины. Групповое обсуждение способствует лучшему усвоению изучаемого материала. Оптимальное количество участников - 5-7 человек. Перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого они должны подготовить аргументированный обдуманный ответ. Педагогический работник может устанавливать правила проведения группового обсуждения – задавать определенные рамки обсуждения, ввести алгоритм выработки общего мнения, назначить лидера и др.

- Круглый стол - общество, собрание в рамках более крупного мероприятия (съезда, симпозиума, конференции). Мероприятие, как правило, на которое приглашаются эксперты и специалисты из разных сфер деятельности для обсуждения актуальных вопросов. Данная модель обсуждения, основываясь на соглашениях, в качестве итогов даёт результаты, которые, в свою очередь, являются новыми соглашениями.

- Коллоквиум - (лат. colloquium — разговор, беседа) - одна из форм учебных занятий в системе образования, имеющая целью выяснение и повышение знаний обучающихся. На коллоквиумах обсуждаются: отдельные части, разделы, темы, вопросы изучаемого курса (обычно не включаемые в тематику семинарских и других практических учебных занятий), рефераты, проекты и др. работы обучающихся. Это научные собрания, на которых заслушиваются и обсуждаются доклады. Коллоквиум – это и форма контроля, массового опроса, позволяющая преподавателю в сравнительно небольшой срок выяснить уровень знаний студентов по данной теме дисциплины. Коллоквиум проходит обычно в форме дискуссии, в ходе которой обучающимся предоставляется возможность высказать свою точку зрения на рассматриваемую проблему, учиться обосновывать и защищать ее. Аргументируя и отстаивая свое мнение, обучающийся в то же время демонстрирует, насколько глубоко и осознанно он усвоил изученный материал.

- Метод «мозговой штурм» (мозговой штурм, мозговая атака, англ. brainstorming) — оперативный метод решения проблемы на основе стимулирования творческой активности, при котором участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастичных. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные, которые могут быть использованы на практике. Является методом экспертного оценивания.

- Метод проектов - это способ достижения дидактической цели через детальную разработку проблемы (технологию), которая должна завершиться вполне реальным,

осязаемым практическим результатом, оформленным тем или иным образом; это совокупность приёмов, действий обучающихся в их определённой последовательности для достижения поставленной задачи – решения проблемы, лично значимой для учащихся и оформленной в виде некоего конечного продукта. Основное предназначение метода проектов состоит в предоставлении учащимся возможности самостоятельного приобретения знаний в процессе решения практических задач или проблем, требующего интеграции знаний из различных предметных областей.

- Брифинг - (англ. briefing от англ. brief – короткий, недолгий) – краткая пресс-конференция, посвященная одному вопросу. Основное отличие: отсутствует презентационная часть. То есть практически сразу идут ответы на вопросы журналистов.

- Метод портфолио (итал. portfolio — 'портфель, англ. - папка для документов) - современная образовательная технология, в основе которой используется метод аутентичного оценивания результатов образовательной и профессиональной деятельности. Портфолио как подборка сертифицированных достижений, наиболее значимых работ и отзывов на них.

Вопросы для самоподготовки к практическим (семинарским) занятиям по разделам (темам) дисциплины (модуля)

Раздел 1. Общие основы теории физической культуры

Тема 1.1. Физическая культура как социальное явление.

Вопросы для самоподготовки:

1. Дать развернутую характеристику явлению «физическая культура», раскрыть общность и различия с другими явлениями культуры
2. Раскрыть истоки становления физической культуры, ее общекультурные и родовые ценности
3. Обосновать двигательную деятельность как процесс преобразования физической природы человека

Тема 1.2. Функции физической культуры в обществе.

Вопросы для самоподготовки:

1. Дать определение понятию «функция физической культуры»
2. Дать характеристику общекультурным функциям физической культуры
3. Дать характеристику специфическим (родовым) функциям физической культуры

Тема 1.3. Методологические основы научных исследований в теории физической культуры.

Вопросы для самоподготовки:

1. Охарактеризовать общенаучные подходы в исследованиях по физической культуре.
2. Охарактеризовать общепедагогические методы исследования в физическом воспитании и спортивной тренировке
3. Охарактеризовать специфические методы исследования в физическом воспитании и спортивной тренировке.

Раздел 2. Характеристика базовых средств физического воспитания

Тема 2.1. Характеристика базовых средств физического воспитания.

Вопросы для самоподготовки:

1. Дать определение понятию «физическое упражнение» и охарактеризовать его отличия от понятия «двигательное действие»
2. Что следует понимать под содержанием и формой физического упражнения, характеристика их взаимосвязи

3. Дать современные классификации физических упражнений и раскрыть их основные признаки

Тема 2.2. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания.

Вопросы для самоподготовки:

1. Что понимается под терминами «метод», «методический прием», «методика», их общность и различия
2. Охарактеризовать группу методов словесной информации и их целевую ориентацию в педагогическом процессе
3. Охарактеризовать группу методов непосредственной наглядности и их целевую ориентацию в педагогическом процессе
4. Охарактеризовать специфические методы обучения двигательным действиям и их педагогическое предназначение
5. Охарактеризовать специфические методы развития физических качеств и их педагогическое предназначение
6. Раскрыть общность и различия игрового и соревновательного методов и их педагогическое предназначение.

Раздел 3. Характеристика базовых принципов в физическом воспитании

Тема 3.1. Физическая нагрузка в системе занятий физическими упражнениями.

Вопросы для самоподготовки:

1. Что понимается под «физической нагрузкой», ее внешним и внутренним содержанием
2. Какими конкретными параметрами характеризуется физическая нагрузка

Тема 3.2. Характеристика методических приемов регулирования величины физической нагрузки на занятиях физической культурой.

Вопросы для самоподготовки:

1. Что понимается под «величиной физических нагрузок».
2. Характеристика физической работоспособности человека.

Раздел 4. Теоретико-методические основы развития физических качеств

Тема 4.1. Физические качества и закономерности их развития

Вопросы для самоподготовки:

1. Что понимается под физическими качествами и их сопряженностью с физическими способностями
2. Охарактеризовать основные закономерности развития физических качеств и их проявления в процессе мышечной деятельности
3. Охарактеризовать основные принципы направленного развития физических качеств в процессе занятий физической культурой и спортивной тренировкой

Тема 4.2. Сила и быстрота как физическое качество человека.

Вопросы для самоподготовки:

1. Дать характеристику качеству «Сила» и физическим способностям, в которых она проявляется.
2. Охарактеризовать основные средства развития силовых способностей, их общность и различия
3. Охарактеризовать основные методы развития силовых способностей и их функциональную направленность
4. Дать характеристику качеству «Быстроты» и физическим способностям, в которых она проявляется.
5. Охарактеризовать основные средства и методы развития скорости реакции (простой и сложной);
6. Охарактеризовать основные средства и методы развития скорости передвижения

Тема 4.3. Выносливость и гибкость как физическое качество

Вопросы для самоподготовки:

1. Дать характеристику качеству «Выносливости» и физическим способностям, в которых она проявляется (общая, силовая и скоростная выносливость).
2. Охарактеризовать основные средства и методы развития общей выносливости
3. Охарактеризовать основные средства и методы развития специальной выносливости
4. Охарактеризовать особенности взаимосвязи выносливости и утомления при выполнении физических нагрузок
5. Дать определение гибкости и охарактеризовать факторы ее определяющие
6. Раскрыть основные виды гибкости и особенности их проявления в процессе мышечной деятельности
7. Охарактеризовать основные методические подходы по развитию гибкости в процессе занятий физической культурой и спортивной тренировкой.
8. Дать определение «осанка человека» и охарактеризовать основные причины нарушения правильной осанки
9. Охарактеризовать основные методические подходы по формированию правильной осанки, раскрыть состав средств и методов педагогического воздействия
10. Методические подходы к регулированию массы тела в системе занятий физическими упражнениями.
11. Охарактеризовать основные средства развития координационных способностей

Тема 4.4. Ловкость и координация как психофизические способности, лежащие в основе управления двигательными действиями.

Вопросы для самоподготовки:

1. Дать определение ловкости и охарактеризовать ее взаимосвязь с координационными способностями
2. Раскрыть основные группы координационных способностей и охарактеризовать их специфические признаки
3. Охарактеризовать основные методические подходы по развитию координационных способностей в процессе занятий физической культурой и спортивной тренировкой.
4. Охарактеризовать методы вариативного упражнения, используемые для развития
5. Охарактеризовать основные средства развития координационных способностей

Раздел 5. Физическая культура в системе образования

Тема 5.1. Урок физической культуры как основная форма организации образовательного процесса.

Вопросы для самоподготовки:

1. Дать характеристику основным формам занятий физической культурой, их целям и содержательному наполнению
2. Дать определение основным типам уроков физической культуры, раскрыть общность и различия в их планировании, педагогическую направленность в решении учебных задач (комплексный урок, целевой урок, комбинированный урок)
3. Охарактеризовать современные требования к уроку физической культуры

Тема 5.2. Планирование как условие программно-методического сопровождения образовательного процесса по физической культуре.

Вопросы для самоподготовки:

1. Дать характеристику базовым положениям «концепции сенситивных периодов» и «ведущего вида деятельности в онтогенезе» и раскрыть их суть для теории и методики физического воспитания
2. В каких базовых положениях раскрывается возрастная парадигма образования школьников по физической культуре, и какими возрастными процессами она обуславливается.
3. Охарактеризовать цель, задачи и содержательное наполнение основных видов планирования программного материала по дисциплине физической культуры (перспективное, текущее и оперативное)

4. Раскрыть основное содержание деятельности учителя на подготовительном этапе планирования программного материала
5. Раскрыть основное содержание деятельности учителя на основном этапе планирования программного материала

Тема 5.3. Основы контроля успеваемости учащихся по предмету физической культуры.

Вопросы для самоподготовки:

1. Охарактеризовать виды контроля, используемые в физическом воспитании, их цель и педагогическое предназначение
2. Раскрыть особенности педагогического контроля качества освоения учебного материала по дисциплине «физическая культура» (знания и двигательные умения)
3. Охарактеризовать основные требования к проведению тестовых упражнений по оценке физической подготовленности учащихся

Раздел 6. Общие основы теории спортивной тренировки.

Тема 6.1. Принципы спортивной тренировки.

Вопросы для самоподготовки:

1. Раскрыть базовые положения принципа единства общей и специальной спортивной подготовки и их отражение в процессе спортивной тренировки.
2. Раскрыть базовые положения принципа непрерывности тренировочного процесса и их отражение в процессе спортивной тренировки.
3. Раскрыть базовые положения принципа «волнообразности динамики нагрузок и цикличности тренировочного
4. Раскрыть базовые положения принципа «направленности на максимально возможные достижения» и их отражение в процессе спортивной тренировки.

Тема 6.2. Структурные основы спортивной тренировки

Вопросы для самоподготовки:

1. Охарактеризовать основные средства и методы психической подготовки спортсмена
2. Охарактеризовать основные средства и методы физической подготовки спортсмена
3. Охарактеризовать основные средства и методы технико-тактической подготовки спортсмена

Тема 6.3. Основы построения процесса спортивной подготовки.

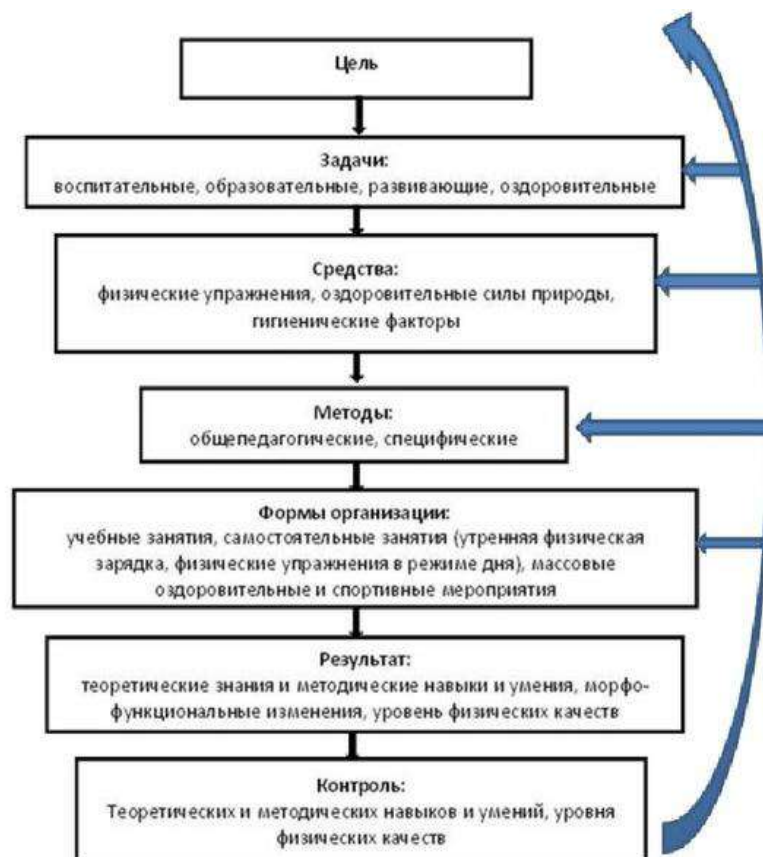
Вопросы для самоподготовки:

1. Охарактеризовать циклы тренировочного процесса и их функциональную взаимосвязь между собой
2. Охарактеризовать основные этапы спортивной подготовки в годичном тренировочном цикле
3. Охарактеризовать этапы спортивной подготовки как многолетнего педагогического процесса.

1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля)

Раздел 1. Общие основы теории физической культуры

Тема 1.1. Физическая культура как социальное явление.





Тема 1.2. Функции физической культуры в обществе.



Общекультурные (социальные) функции физической культуры

- это функции присущие всей культуре в целом, в том числе и культуре физической:

- **образовательная,**
- **воспитательная,**
- **нормативная,**
- **информативная,**
- **познавательная,**
- **экономическая,**
- **ценностно-ориентационная,**
- **эстетическая,**
- **коммуникативная и**
- **функция социальной интеграции.**

Специфические функции физической культуры

- это функции, свойственные ей как особой стороне культуры, которая

- **удовлетворяет естественную потребность человека в двигательной активности;**
- **оптимизирует физического состояния;**
- **обеспечивает гармоничное физическое развитие и**
- **оптимальную физическую дееспособности в жизни.**

ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



Тема 1.3. Методологические основы научных исследований в теории физической культуры.

Методы педагогических исследований





Тема 2.1. Характеристика базовых средств физического воспитания.



Тема 2.2. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания.



Общепедагогические методы

- Метод слова
- Метод обеспечения наглядности:
 - 1. Метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся).
 - 2. Методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, кинограмм двигательных действий, рисунков, схем и др.).
 - 3. Методы направленного прочувствования движений.
 - 4. Методы «срочной информации».

Методы физического воспитания



Раздел 3. Характеристика базовых принципов в физическом воспитании

Виды физических нагрузок

- **Аэробные нагрузки** (кардионагрузки) направлены на повышение выносливости.

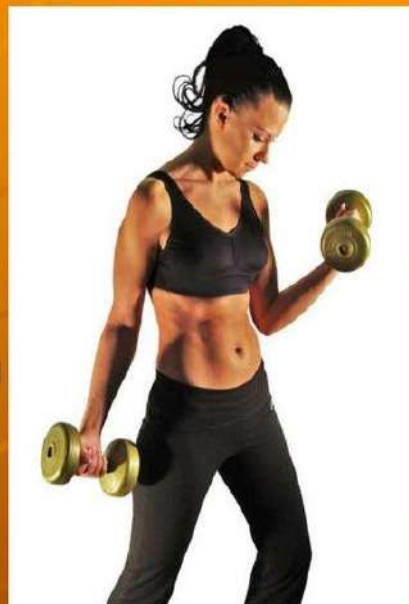
- **Анаэробные нагрузки** направлены на развитие силы и скорости, за что их также называют **силовыми нагрузками**.

- **Упражнения на растяжку мышц** способствуют сохранению и увеличению эластичности мышц и связок организма.



Физические нагрузки

- Регулярные физические нагрузки приводят организм в состояние тренированности, в основе которого лежит процесс адаптации, т.е. приспособления функций разных органов к новым условиям их деятельности. Приспособляемость координируется центральной нервной системой. Ее тонус под влиянием систематических занятий повышается, улучшается подвижность нервных процессов, их сила, уравновешенность,



Функции утомления



- Служит естественным сигналом возможного **истощения организма** и предохранительным биологическим механизмом, защищающим его от **перенапряжения**.
- Утомление, возникающее в процессе упражнения, это еще и **стимулятор**, мобилизующий как резервы организма, его органов и систем, так и восстановительные процессы.

Тема 3.2. Характеристика методических приемов регулирования величины физической нагрузки на занятиях физической культурой.

Нормирование нагрузок на уроке в зависимости от задач физического воспитания.

Регулирование параметров нагрузки на уроке физической культуры достигается многими разнообразными способами и методическими приемами; наиболее эффективные и доступные из них следующие:

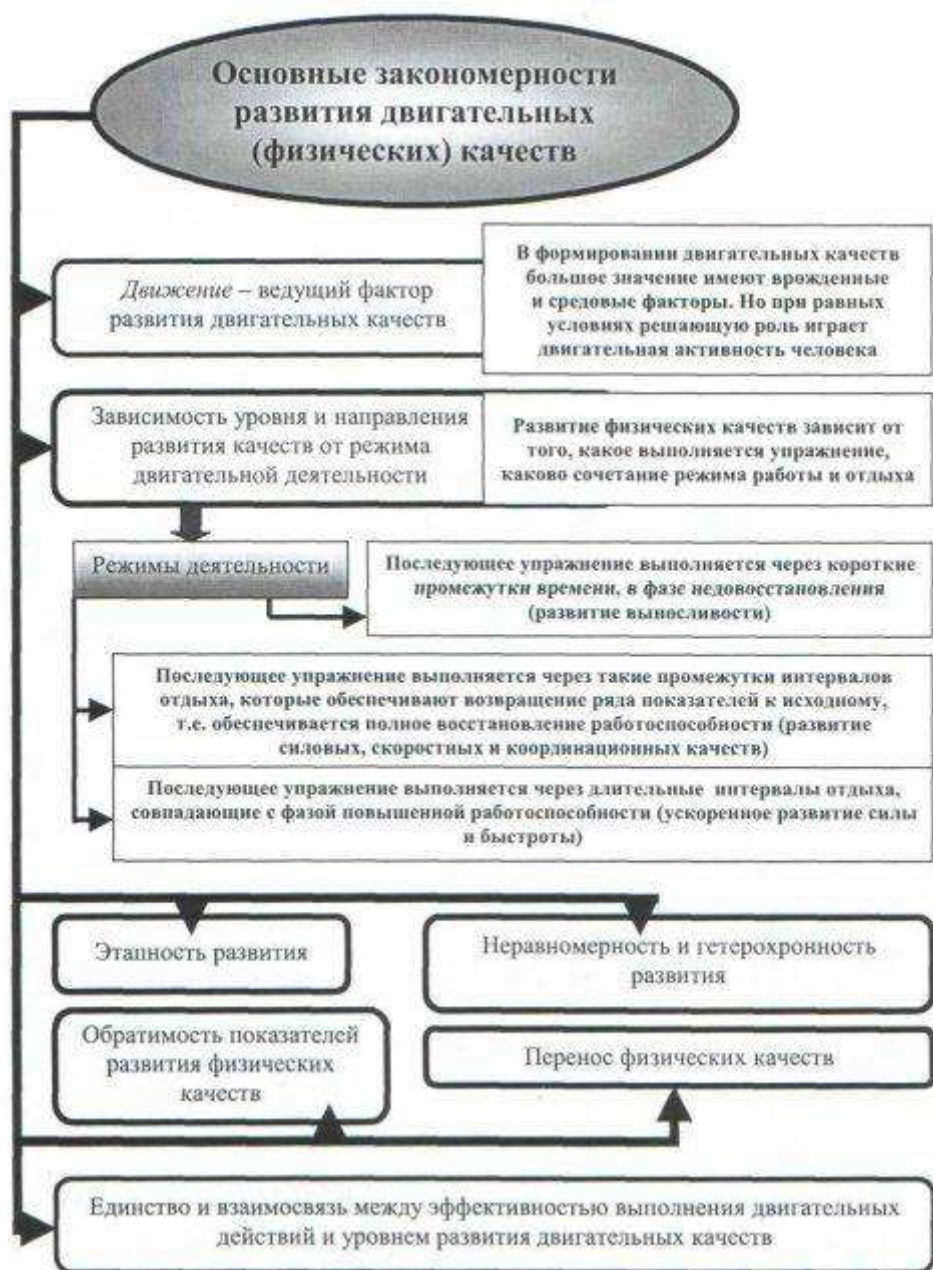
- изменение количества повторений одного и того же упражнения;
- изменение суммарного количества упражнений;
- изменение скорости выполнения одного и того же упражнения;
- увеличение или уменьшение амплитуды движений;
- варьирование величин внешних отягощений;

Дозирование физических нагрузок на уроке

- * **Физическая нагрузка** — это определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся. *Доза нагрузки* — это определенная ее величина, измеряемая параметрами объема и интенсивности. *Дозировать нагрузку* — значит строго регламентировать ее объем и интенсивность.
- * *Объем нагрузки* определяется количеством выполненных упражнений, затратами времени на занятия, километражем преодоленного расстояния (дистанции) и другими показателями.
- * *Интенсивность* характеризуется показателями темпа и скорости движений, ускорения, частоты сердечных сокращений и др.

Раздел 4. Теоретико-методические основы развития физических качеств

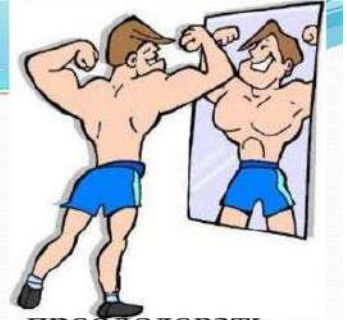
Тема 4.1. Физические качества и закономерности их развития





Тема 4.2. Сила и быстрота как физическое качество человека.

Физическое качество — сила



- **Сила** - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.



Наилучшим временем для развития силы являются:

- а) средний школьный возраст
(от 9-10 до 11-12 лет)
- б) старший школьный возраст
(от 14-15 до 17-18 лет)

Физическое качество — быстрота

- **Быстрота** - способность человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью

- Наилучшим временем для развития быстроты являются:

- а) младший школьный возраст
(от 7 до 8 лет)
- б) средний школьный возраст
(от 10-11 до 12-13 лет)
- в) старший школьный возраст
(от 15-16 до 17-18 лет)



Физическое качество – выносливость

- **Выносливость** – это способность выполнять какую-либо деятельность длительное время, не снижая эффективности

Наилучшем временем для развития выносливости являются:

- а) младший школьный возраст
(от 8-9 до 10-11 лет)
- б) старший школьный возраст
(от 15-16 до 17-18 лет)

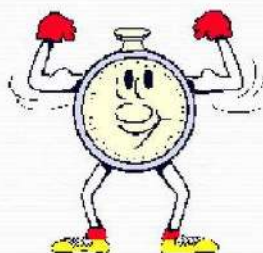


Физическое качество – гибкость

- **Гибкость** – это способность человека выполнять движения с большой амплитудой

Наилучшим временем для развития гибкости являются:

- а) дошкольный возраст
(от 3 до 7 лет)
- б) младший школьный возраст
(от 7 до 9-10 лет)
- в) средний школьный возраст
(от 10 до 14 лет)



Тема 4.4. Ловкость и координация как психофизические способности, лежащие в основе управления двигательными действиями.

Ловкость



способность точно управлять своими движениями в различных условиях окружающей обстановки



Это комплекс психических и двигательных способностей, обеспечивающих выполнение любой двигательной задачи правильно, точно, быстро, рационально, экономно и находчиво.

Виды ловкости:

- телесная ловкость;
- ловкость при передвижениях;
- ловкость при единоборствах;
- синхронная ловкость (ритмическая);
- предметная ловкость (локомоторная);
- ловкость при коллективных взаимодействиях



Тестовое упражнение: варианты челночного бега (5 x 6 м).

Важно знать:

упражнения на развитие ловкости надо выполнять до силовых упражнений.

Формирование координационных способностей



Способность к реагированию – это способность быстро и точно начать движения соответственно определенному сигналу.



Способность к равновесию – это сохранение устойчивого положения тела в условиях разнообразных движений и поз. Различают статическое и динамическое равновесие.



Ориентационная способность – это способность к определению и изменению положения тела в пространстве и во времени, особенно с учетом изменяющихся ситуации или движущегося объекта.

Классификации координационных способностей



Способность к дифференцированию – это способность к достижению высокой точности и экономичности отдельных частей и фаз движения, а также движения в целом.



Ритмическая способность – это способность определять и реализовывать характерные динамические изменения в процессе двигательного акта.


Урок физической культуры - основная форма обучения



- Урок физической культуры - основная форма обучения жизненно-важным видам движения, которые имеют, практически, главное значение в укреплении здоровья школьника.

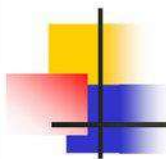


Тема 5.2. Планирование как условие программно-методического сопровождения образовательного процесса по физической культуре.



Планирование физического воспитания

— это предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся.

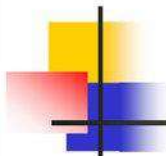


Виды планирования

Перспективное планирование – это планирование на длительный срок, обычно на несколько лет. В образовательных учреждениях на год.

Текущее (этапное) планирование охватывает периоды средней продолжительности (месяц, четверть, семестр, мезоцикл).

Оперативное (краткосрочное) планирование осуществляется на ближайшее время (микроциклы и отдельные занятия).



Требования к планированию в физическом воспитании

1. Целевая направленность педагогического процесса,
2. Всесторонность планирования задач педагогического процесса,
3. Учет закономерностей физического воспитания,
4. Конкретность планирования



Основные документы планирования в физическом воспитании

Учебная программа – это документ планирования учебной работы, в котором определяются:

- а) целевые установки и общие задачи педагогического процесса: в общеобразовательной школе – курса физического воспитания, в ДЮСШ – спортивной тренировки по избранному виду спорта;



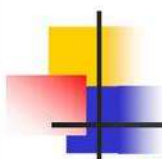
Требования к планированию в физическом воспитании

1. Целевая направленность педагогического процесса

Содержание педагогического процесса (средства, методы и формы организации), должно обеспечивать достижение поставленной цели.

Намеченная цель должна быть реальной. Поэтому необходимо трезво оценить возможности для ее достижения.

Основой для разработки целевых установок служат программно-нормативные положения (разрядные нормы и требования спортивной классификации, требования государственных программ по физическому воспитанию для различных контингентов населения).



Требования к планированию в физическом воспитании

- 2. Всесторонность планирования задач педагогического процесса.* В плане рекомендуется предусматривать образовательные, оздоровительные и общевоспитательные задачи и намечать соответствующие им средства, методы и формы организации занятий.
- 3. Учет закономерностей физического воспитания.* Необходимо учитывать объективные закономерности формирования двигательных умений и навыков, развития двигательных способностей и усвоения знаний.



Требования к планированию в физическом воспитании

4. Конкретность планирования.

Требование состоит в строгом соответствии намечаемых задач, средств и методов физического воспитания подготовленности занимающихся и условиям занятий (учебно-материальная база, климатические условия и пр.).

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

Знания. При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Критерии учета успеваемости.

Знания	Умения и навыки.	Физическая подготовленность	Домашние задания	Прилежание
Общие теоретические сведения о социальной сущности физической культуры, медико-биологические основы развития организма, история физической культуры, знания основ видов движений, правил подвижных и спортивных игр, проведения соревнований, обеспечения безопасности при занятиях физическими упражнениями и т.д.	Контроль не только за результатом, но и за процессом освоения учащимися техники физических упражнений. Отметка выставляется как за законченное движение, так и за отдельные его элементы. Вместе с тем, учитель может оценивать методические, организаторские, инструкторские способности учащихся.	Уровень развития двигательных способностей в соответствии с программой, а также специальной физической подготовленности по различным видам физических упражнений, изучаемых в школе. (физическая подготовленность учащихся оценивается с помощью следующих контрольных упражнений)	Самостоятельное разучивание упражнений, выполнение упражнений тренировочного характера, написание рефератов на физкультурную тематику, сбор и анализ спортивной информации. По направленности домашние задания могут быть трех видов: а) на освоение техники отдельных упражнений или комплексов; б) на развитие одного или нескольких двигательных качеств; в) на усвоение теоретических знаний.	Должная оценка выставляется ученику за сознательную дисциплину, чувство ответственности, добросовестное отношение к труду, спортивному оборудованию, инвентарю

Раздел 6. Общие основы теории спортивной тренировки.

Тема 6.1. Принципы спортивной тренировки.

Принципы спортивной тренировки:

- -Направленности к высшим достижениям;
- -Углубленная специализация;
- - Волнообразности и вариативности нагрузок;
- -Непрерывность тренировочного процесса;
- -Постепенности и тенденции к предельным нагрузкам (к нагрузкам происходит адаптация – нагрузки перестают быть достаточными раздражителями – регулярное повышение нагрузки до предельного уровня);

ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

4.

- **Принцип постепенности и тенденция к максимальным нагрузкам. Нагрузки в спортивной тренировке должны нарастать постепенно. Это связано с физиологией человеческого организма. Резкое увеличение нагрузок при недостаточных функциональных возможностях спортсмена, могут привести к перетренированности. В то же время весь тренировочный процесс должен быть направлен к выполнению максимальных тренировочных нагрузок, так как именно нагрузки близкие к предельным и приводят к увеличению функциональных возможностей спортсмена. Максимальные нагрузки позволяют достигать эффекта перехода количества в качество, или "скачков"**



Структура годичного цикла подготовки. Задачи и длительность.

■ Подготовительный период

- Общеподготовительный этап
- Специально – подготовительный этап

■ Соревновательный период

- Ранний соревновательный этап
- Соревновательный отборочный этап (как правило, Чемпионат Страны)
- Контрольно – подготовительный этап
- Главный соревновательный этап.

Переходный период

Структура тренировочного процесса

- **Микроциклы** – серии занятий, проводимых от 3 до 14 дней. Выделяют втягивающие, ударные, подводящие, восстановительные и соревновательные микроциклы.
- **Мезоциклы** – этапы тренировочного процесса продолжительностью от 3 до 6 недель. Выделяют втягивающие, базовые, контрольно – подготовительные, предсоревновательные и соревновательные мезоциклы.
- **Макроциклы** – их продолжительность может быть от нескольких месяцев до 4 лет.
- **Олимпийский** – 4 года, годичный, сезонный макроциклы.

Задачи главного соревновательного этапа

- определить рациональное соотношение упражнений, направленных на развитие различных качеств;
- установить оптимальное сочетание больших нагрузок и полноценного отдыха;
- научиться представлять тренировочные нагрузки, восстановительные мероприятия и питание в виде единого процесса;
- усовершенствовать диагностику оценки функционального состояния спортсменов, их реакций на нагрузки с целью индивидуального планирования и коррекции тренировочного процесса;
- разработать комплекс физиотерапевтических и психологических мероприятий, позволяющих наилучшим образом подготовить спортсмена к конкретному старту уже в процессе соревнований

Тема 6.3. Основы построения процесса спортивной подготовки.

ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ



СТРУКТУРА СРЕДНИХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЦИКЛОВ. МЕЗОЦИКЛЫ

Мезоциклы, как правило, состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность близкую к месячной.



2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «Теория и методика физической культуры и спорта (модуля)» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров, практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения дисциплины (модуля) и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к занятию семинарского типа.

При подготовке и работе во время проведения занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия, техники безопасности при работе.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач.
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной рабочей программой дисциплины (модуля) тематики.

Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа - планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного

участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Самостоятельная работа студентов в ВУЗе является важным видом учебной и научной деятельности студента. Самостоятельная работа студентов играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения.

К современному специалисту в области медицины общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных навыков (компетенций) и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной профессиональной ситуации. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения.

В процессе самостоятельной работы студент приобретает необходимые для будущей специальности компетенции, навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления, саморефлексии и становится активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

Самостоятельная работа студентов должна оказывать важное влияние на формирование личности будущего специалиста, его компетентность. Каждый студент самостоятельно определяет режим своей работы и меру труда, затрачиваемого на овладение учебным содержанием по каждой дисциплине. Он выполняет внеаудиторную работу по личному индивидуальному плану, в зависимости от его подготовки, времени и других условий.

Виды самостоятельной работы.

Работа с литературой.

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги. Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой - это всегда большая экономия времени и сил. Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу. Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода). При изучении любой дисциплины большую и важную роль играет самостоятельная индивидуальная работа. Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем. Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались. Опыт показывает, что многим студентам помогает составление листа опорных сигналов, содержащего важнейшие и наиболее часто употребляемые формулы и понятия. Такой лист помогает запомнить формулы, основные положения лекции, а также может служить постоянным справочником для студента. Различают два вида чтения: первичное и вторичное. Первичное - это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах.

Задача вторичного чтения - полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым). Самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания.

Чтение научного текста является частью познавательной деятельности. Ее цель – извлечение из текста необходимой информации. От того на сколько осознанна читающим собственная внутренняя установка при обращении к печатному слову (найти нужные сведения, усвоить информацию полностью или частично, критически проанализировать материал и т.п.) во многом зависит эффективность осуществляемого действия.

Методические рекомендации по составлению конспекта:

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;
2. Выделите главное, составьте план;
3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;
4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.
5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли. В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля. Овладение навыками конспектирования требует от студента целеустремленности, повседневной самостоятельной работы.

Методические материалы по самостоятельному решению задач

При самостоятельном решении задач нужно обосновывать каждый этап решения, исходя из теоретических положений курса. Если студент видит несколько путей решения проблемы (задачи), то нужно сравнить их и выбрать самый рациональный. Полезно до начала вычислений составить краткий план решения проблемы (задачи). Решение проблемных задач или примеров следует излагать подробно, вычисления располагать в строгом порядке, отделяя вспомогательные вычисления от основных. Решения при необходимости нужно сопровождать комментариями, схемами, чертежами и рисунками. Следует помнить, что решение каждой учебной задачи должно доводиться до окончательного логического ответа, которого требует условие, и по возможности с выводом. Полученный ответ следует проверить способами, вытекающими из существа данной задачи. Полезно также (если возможно) решать несколькими способами и сравнить полученные результаты. Решение задач данного типа нужно продолжать до приобретения твердых навыков в их решении.

Методические материалы к выполнению реферата

Реферат (от лат. *refere* – сообщать) – краткое изложение в письменном виде или в форме публикации доклада, содержания научного труда (трудов), литературы по теме. Работа над рефератом условно разделяется на выбор темы, подбор литературы, подготовку и защиту плана; написание теоретической части и всего текста с указанием библиографических данных используемых источников, подготовку доклада, выступление с ним. Тематика рефератов полностью связана с основными вопросами изучаемого курса.

Список литературы к темам не дается, и обучающиеся самостоятельно ведут библиографический поиск, причем им не рекомендуется ограничиваться университетской библиотекой.

Важно учитывать, что написание реферата требует от обучающихся определенных усилий. Особое внимание следует уделить подбору литературы, методике ее изучения с целью отбора и обработки собранного материала, обоснованию актуальности темы и теоретического уровня обоснованности используемых в качестве примеров фактов какой-либо деятельности.

Выбрав тему реферата, начав работу над литературой, необходимо составить план. Изучая литературу, продолжается обдумывание темы, осмысливание прочитанного, делаются выписки, сопоставляются точки зрения разных авторов и т.д. Реферативная работа сводится к тому, чтобы в ней выделились две взаимосвязанные стороны: во-первых, ее следует

рассматривать как учебное задание, которое должен выполнить обучаемый, а во-вторых, как форму научной работы, творческого воображения при выполнении учебного задания.

Наличие плана реферата позволяет контролировать ход работы, избежать формального переписывания текстов из первоисточников.

Оформление реферата включает титульный лист, оглавление и краткий список использованной литературы. Список использованной литературы размещается на последней странице рукописи или печатной форме реферата. Реферат выполняется в письменной или печатной форме на белых листах формата А4 (210 x 297 мм). Шрифт Times New Roman, кегель 14, через 1,5 интервала при соблюдении следующих размеров текста: верхнее поле – 25 мм, нижнее – 20 мм, левое – 30 мм, правое – 15 мм. Нумерация страниц производится сверху листа, по центру. Титульный лист нумерации не подлежит.

Рефераты должны быть написаны простым, ясным языком, без претензий на наукообразность. Следует избегать сложных грамматических оборотов, непривычных терминов и символов. Если же такие термины и символы все-таки приводятся, то необходимо разъяснять их значение при первом упоминании в тексте реферата.

Объем реферата предполагает тщательный отбор информации, необходимой для краткого изложения вопроса. Важнейший этап – редактирование готового текста реферата и подготовка к обсуждению. Обсуждение требует хорошей ориентации в материале темы, умения выделить главное, поставить дискуссионный вопрос, привлечь внимание слушателей к интересной литературе, логично и убедительно изложить свои мысли.

Рефераты обязательно подлежат защите. Процедура защиты начинается с определения оппонентов защищающего свою работу. Они стремятся дать основательный анализ работы обучающимся, обращают внимание на положительные моменты и недостатки реферата, дают общую оценку содержанию, форме преподнесения материала, характеру использованной литературы. Иногда они дополняют тот или иной раздел реферата. Последнее особенно ценно, ибо говорит о глубоком знании обучающимся-оппонентом изучаемой проблемы.

Обсуждение не ограничивается заслушиванием оппонентов. Другие обучающиеся имеют право уточнить или опровергнуть какое-либо утверждение. Преподаватель предлагает любому обучающемуся задать вопрос по существу доклада или попытаться подвести итог обсуждению.

Алгоритм работы над рефератом

1. Выбор темы

Тема должна быть сформулирована грамотно (с литературной точки зрения);

В названии реферата следует поставить четкие рамки рассмотрения темы;

Желательно избегать слишком длинных названий;

Следует по возможности воздерживаться от использования в названии спорных с научной точки зрения терминов, излишней наукообразности, а также чрезмерного упрощения формулировок.

2. Реферат следует составлять из пяти основных частей: введения; основной части; заключения; списка литературы; приложений.

3. Основные требования к введению:

Во введении не следует концентрироваться на содержании; введение должно включать краткое обоснование актуальности темы реферата, где требуется показать, почему данный вопрос может представлять научный интерес и есть ли связь представляемого материала с современностью. Таким образом, тема реферата должна быть актуальна либо с научной точки зрения, либо с современных позиций.

Очень важно выделить цель, а также задачи, которые требуется решить для выполнения цели.

Введение должно содержать краткий обзор изученной литературы, в котором указывается взятый из того или иного источника материал, кратко анализируются изученные источники, показываются их сильные и слабые стороны;

Объем введения составляет две страницы текста.

4. Требования к основной части реферата:

Основная часть содержит материал, отобранный для рассмотрения проблемы;

Также основная часть должна включать в себя собственно мнение обучающихся и сформулированные самостоятельные выводы, опирающиеся на приведенные факты;

Материал, представленный в основной части, должен быть логически изложен и распределен по параграфам, имеющим свои названия;

В изложении основной части необходимо использовать сноски (в первую очередь, когда приводятся цифры и чьи-то цитаты);

Основная часть должна содержать иллюстративный материал (графики, таблицы и т. д.);

Объем основной части составляет около 10 страниц.

5. Требования к заключению:

В заключении формулируются выводы по параграфам, обращается внимание на выдвинутые во введении задачи и цели;

Заключение должно быть четким, кратким, вытекающим из содержания основной части.

6. Требования к оформлению списка литературы (по ГОСТу):

Необходимо соблюдать правильность последовательности записи источников: сначала следует писать фамилию, а после инициалы; название работы не ставится в кавычки; после названия сокращенно пишется место издания; затем идет год издания; наконец, называется процитированная страница.

Критерии оценки реферата

Обучающийся, защищающий реферат, должен рассказать о его актуальности, поставленных целях и задачах, изученной литературе, структуре основной части, сделанных в ходе работы выводах.

По окончании выступления ему может быть задано несколько вопросов по представленной проблеме.

Оценка складывается из соблюдения требований к реферату, грамотного раскрытия темы, умения четко рассказывать о представленном реферате, способности понять суть задаваемых по работе вопросов и найти точные ответы на них.

Методические материалы к выполнению эссе

Эссе – литературное произведение небольшого объема, обычно прозаическое, свободной композиции, передающее индивидуальные впечатления, суждения, соображения автора о той или иной проблеме, теме, о том или ином событии или явлении. Это вид самостоятельной исследовательской работы обучающихся, с целью углубления и закрепления теоретических знаний и освоения практических навыков. Цель эссе состоит в развитии самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. При написании эссе обучающийся должен представить развернутый письменный ответ на теоретический или практический актуальный вопрос, объявленный преподавателем в аудитории непосредственно перед ее написанием. В процессе написания эссе разрешается пользоваться нормативно-правовыми актами, конспектом лекций (в печатном виде). Использование интернет-ресурсов не допускается. Темы эссе преподаватель предлагает из числа тех, которые обучающиеся уже рассматривали на лекциях или семинарских занятиях, исходя из содержания заданий в составе оценочных средств. По решению преподавателя, в качестве темы эссе может быть выбрана одна или несколько тем, которые могут быть распределены между обучающимися по желанию.

Требования к выполнению эссе:

1. Проводится письменно.

2. Эссе выполняется на компьютере (гарнитура Times New Roman, шрифт 14) через 1,5 интервала с полями: верхнее, нижнее – 2; правое – 3; левое – 1,5. Отступ первой строки абзаца – 1,25. Сноски – постраничные. Таблицы и рисунки встраиваются в текст работы. При этом обязательный заголовок таблицы надо размещать над табличным полем, а рисунки

сопровождать подрисуночными подписями. При включении в эссе нескольких таблиц и/или рисунков их нумерация обязательна. Обязательна и нумерация страниц. Их целесообразно проставлять внизу страницы – по середине или в правом углу. Номер страницы не ставится на титульном листе, но в общее число страниц он включается. Объем эссе, без учета приложений, не должен превышать 5 страниц. Значительное превышение установленного объема является недостатком работы и указывает на то, что обучающийся не сумел отобрать и переработать необходимый материал.

3. Работа должна содержать собственные умозаключения по сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ по сути этой проблемы, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

Критерии оценки эссе:

«Отлично» – исключительные знания материала, абсолютное понимание сути, безукоризненное знание основных понятий и положений, логически и лексически грамотно изложенный, содержательный, аргументированный, конкретный и исчерпывающий ответ.

«Хорошо» – глубокие знания материала, правильное понимание сути, знание основных понятий и положений, содержательный, полный и конкретный ответ.

«Удовлетворительно» – твердые, но недостаточно полные знания, верное понимание сути, в целом правильный ответ.

«Неудовлетворительно» – непонимание сущности задания, грубые ошибки в ответе.

Методические материалы по выполнению доклада.

Рекомендуется следующая структура доклада:

1. титульный лист, содержание доклада;
2. краткое изложение;
3. цели и задачи;
4. изложение характера исследований и рассмотренных проблем, гипотезы, спорные вопросы;
5. источники информации, методы сбора и анализа данных, степень их полноты и достоверности;
6. анализ и толкование полученных в работе результатов;
7. выводы и оценки;
8. библиография и приложения.

Время выступления докладчика не должно превышать 10 минут.

Основные требования к оформлению доклада:

- титульный лист должен включать название доклада, наименование предметной (цикловой) комиссии, фамилию обучающегося;
- все использованные литературные источники сопровождаются библиографическим описанием;
- приводимая цитата из источника берется в кавычки (оформляются сноски);
- единицы измерения должны применяться в соответствии с действующими стандартами;
- все названия литературных источников следует приводить в соответствии с новейшими изданиями;
- рекомендуется включение таблиц, графиков, схем, если они отражают основное содержание или улучшают ее наглядность;
- названия фирм, учреждений, организаций и предприятий должны именоваться так, как они указываются в источнике;

Критерии оценки доклада

При выполнении доклада обучающийся должен продемонстрировать умение кратко излагать прочитанный материал, а также умение обобщать и анализировать материал по теме доклада.

Презентация

Методические материалы к презентациям

1. Объём презентации 10 -20 слайдов.
2. На титульном слайде должно быть отражено:
 - наименование факультета;
 - тема презентации;
 - фамилия, имя, отчество, направление подготовки/ специальность, направленность (профиль)/ специализация, форма обучения, номер группы автора презентации;
 - фамилия, имя, отчество, степень, звание, должность руководитель работы;
 - год выполнения работы.
3. В презентации должны быть отражены обоснование актуальности представляемого материала, цели и задачи работы.
4. Содержание презентации должно включать наиболее значимый материал доклада, а также, при необходимости, таблицы, диаграммы, рисунки, фотографии, карты, видео – вставки, звуковое сопровождение.
5. Заключительный слайд должен содержать информацию об источниках информации для презентации.

Критерии оценки презентации

1. Объём презентации 10 -20 слайдов.
2. Правильность оформления титульного слайда.
3. Актуальность отобранного материала, обоснованность формулировки цели и задач работы.
4. Наглядность и логичность презентации, обоснованность использования таблиц, диаграмм, рисунков, фотографий, карт, видео – вставок, звукового сопровождения; правильный выбор шрифтов, фона, других элементов дизайна слайда.
5. Объём и качество источников информации (не менее 2-х интернет – источников и не менее 2-х литературных источников).

Методические материалы по подготовке к опросу

Самостоятельная работа обучающихся включает подготовку к опросу на практических занятиях. Для этого обучающийся изучает лекции, основную и дополнительную литературу, публикации, информацию из Интернет-ресурсов.

Тема и вопросы к практическим занятиям, вопросы для самоконтроля содержатся в рабочей программе и доводятся до студентов заранее.

Для подготовки к опросу обучающемуся необходимо ознакомиться с материалом, посвященным теме практического занятия, в учебнике или другой рекомендованной литературе, конспекте лекции, обратить внимание на усвоение основных понятий дисциплины, выявить неясные вопросы и подобрать дополнительную литературу для их освещения.

Критерии оценки опроса

«Отлично»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;
- знание по предмету демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- свободное владение терминологией;
- ответы на дополнительные вопросы четкие, краткие;

«Хорошо»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;
- ответ недостаточно логичен с единичными ошибками в частностях, исправленные студентом с помощью преподавателя;
- единичные ошибки в терминологии;
- ответы на дополнительные вопросы правильные, недостаточно полные и четкие.

«Удовлетворительно»:

- ответ не полный, с ошибками в деталях, умение раскрыть значение обобщённых знаний не показано, речевое оформление требует поправок, коррекции;
- логика и последовательность изложения имеют нарушения, студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи;
- ошибки в раскрываемых понятиях, терминах;
- студент не ориентируется в теме, допускает серьезные ошибки;
- студент не может ответить на большую часть дополнительных вопросов.

«Неудовлетворительно»:

- ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу;
- присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения, студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины, речь неграмотная;
- незнание терминологии;
- ответы на дополнительные вопросы неправильные.

Методические материалы по выполнению практического задания

При выполнении практического задания обучающийся придерживается следующего алгоритма:

1. Записать дату, тему и цель задания;
2. Ознакомиться с правилами и условия выполнения практического задания;
3. Повторить теоретические задания, необходимые для рациональной работы и других практических действий, используя конспекты лекций и рекомендованную литературу, представленной в программе;
4. Выполнить работу по предложенному алгоритму действий;
5. Обобщить результаты работы, сформулировать выводы / дать ответы на контрольные вопросы;

Работа должна быть выполнена грамотно, с соблюдением культуры изложения. При использовании данных из учебных, методических пособий и другой литературы, периодических изданий, Интернет-источников должны иметься ссылки на вышеперечисленные.

Критерии оценки практического задания:

«Отлично» – правильный ответ, дается четкое обоснование принятому решению; рассуждения четкие последовательные логические; используются ссылки на полученные при изучении дисциплины знания; правильно используются формулы, понятия, процедуры, имеющие прямое отношение к задаче для подтверждения принятого решения.

«Хорошо» – правильный ответ, дается обоснование принятому решению; но с не существенными ошибками, в рассуждениях отсутствует логическая последовательность; используются ссылки на полученные при изучении дисциплины знания, правильно используются формулы, понятия, процедуры, имеющие прямое отношение к задаче для подтверждения принятого решения.

«Удовлетворительно» – правильный ответ, допускаются грубые ошибки в обосновании принятого решения; рассуждения не последовательные сумбурные; используются ссылки на полученные при изучении дисциплины знания; используются формулы, процедуры, понятия, имеющие прямое значение для подтверждения принятого решения, однако, при обращении к ним допускаются серьезные ошибки, студент не может правильно ими воспользоваться.

«Неудовлетворительно, не зачтено» – ответ неверный, отсутствует обоснование принятому решению; студент демонстрирует полное непонимание сути вопроса.

Для оценки решения ситуационной задачи (аналитического задания):

Оценка «отлично» выставляется, если задача решена грамотно, ответы на вопросы сформулированы четко. Эталонный ответ полностью соответствует решению студента, которое хорошо обосновано теоретически.

Оценка «хорошо» выставляется, если задача решена, ответы на вопросы сформулированы не достаточно четко. Решение студента в целом соответствует эталонному ответу, но не достаточно хорошо обосновано теоретически.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если задача решена не полностью, ответы не содержат всех необходимых обоснований решения.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если задача не решена или имеет грубые теоретические ошибки в ответе на поставленные вопросы.

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение учебных дисциплин (модулей) завершается зачетом/зачетом с оценкой или экзаменом. Подготовка к промежуточной аттестации способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к экзамену, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На зачете или экзамене студент демонстрирует то, что он освоил в процессе обучения по дисциплине (модулю).

Вначале следует просмотреть весь материал по дисциплине (модулю), отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом листы опорных сигналов. Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время промежуточной аттестации для систематизации знаний.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

3.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

Оценка качества освоения обучающимися дисциплины (модуля) реализуется в формате балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся (БРСО).

БРСО в ходе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации осуществляется по 100-балльной шкале.

Академический рейтинг обучающегося по дисциплине (модулю) складывается из результатов:

- текущего контроля успеваемости (максимальный текущий рейтинг обучающегося 80 рейтинговых баллов);
- промежуточной аттестации (максимальный рубежный рейтинг обучающегося 20 рейтинговых баллов).

Условия оценки освоения обучающимся дисциплины (модуля) в формате БРСО доводятся преподавателем до сведения обучающихся на первом учебном занятии, а также размещены в свободном доступе в электронной информационно-образовательной среде Университета.

3.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

В течение учебного семестра до промежуточной аттестации на основании утвержденной рабочей программы дисциплины (модуля) формируется текущий рейтинг обучающегося. Текущий рейтинг обучающегося складывается как сумма рейтинговых баллов, полученных им в течение учебного семестра по всем видам учебных занятий по учебной дисциплине.

В процессе текущего контроля оцениваются следующие действия обучающегося, направленные на освоение компетенций в рамках изучения учебной дисциплины:

– академическая активность (посещаемость учебных занятий, самостоятельное изучение содержания учебной дисциплины в электронной информационно-образовательной среде, соблюдение сроков сдачи практических заданий и текущих контрольных мероприятий и др.);

– выполнение и сдача текущих и итогового практических заданий (эссе, рефераты, творческие задания, кейс-задания, лабораторные работы, расчетные задания и др., активное участие в групповых интерактивных занятиях (дискуссии, WiKi-проекты и др.), защита проектов и др.);

– прохождение рубежей текущего контроля, включая соблюдение графика их прохождения в электронной информационно-образовательной среде.

Для планирования расчета текущего рейтинга обучающегося используются следующие пропорции:

Вид учебного действия	Максимальная рейтинговая оценка, баллов
академическая активность	10
практические задания	40
<i>из них: текущие практические задания</i>	20
<i>итоговое практическое задание</i>	20
рубежи текущего контроля	30
<i>ИТОГО:</i>	80

В течение учебного семестра по дисциплине (модулю) обучающимся должен быть накоплен текущий рейтинг не менее 52 рейтинговых баллов (65% от максимального значения текущего рейтинга).

Необходимыми условиями допуска обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине являются положительное прохождение обучающимся не менее 65% рубежей текущего контроля с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла за каждый рубеж текущего контроля и положительное выполнение итогового практического задания с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла, установленного за итоговое практическое задание.

Невыполнение вышеуказанных условий является текущей академической задолженностью, которая должна быть ликвидирована обучающимся до контрольного мероприятия промежуточной аттестации.

Сведения о наличии у обучающихся текущей академической задолженности, сроках и порядке добора рейтинговых баллов для её ликвидации доводятся до обучающихся педагогическим работником.

В случае не ликвидации текущей академической задолженности, педагогический работник обязан во время контрольного мероприятия промежуточной аттестации поставить обучающемуся 0 рейтинговых баллов. В этом случае ликвидация текущей академической задолженности возможна в периоды проведения повторной промежуточной аттестации.

3.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования – программ специалитета в Российском государственном социальном университете и Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в Российском государственном социальном университете.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по дисциплине (модулю) выставляется по пятибалльной системе для по системе зачтено/не зачтено для зачета.

Критерии выставления оценки определяются Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в Российском государственном социальном университете.

В процессе определения рубежного рейтинга обучающегося используется следующая шкала:

Рубежный рейтинг	Критерии оценки освоения обучающимся учебной дисциплины в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации
19-20 рейтинговых баллов	обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская
16-18 рейтинговых баллов	обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических
13-15 рейтинговых баллов	обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий
1-12 рейтинговых баллов	обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания
0 рейтинговых баллов	не аттестован

Если результат контроля успеваемости в рамках проведения контрольных мероприятий промежуточной аттестации (рубежный рейтинг обучающегося) неудовлетворительный (получено менее 13 рейтинговых баллов), то промежуточная аттестация по учебной дисциплине (модулю) невозможна даже при наличии высокого текущего рейтинга, полученного по итогам текущего контроля по учебной дисциплине (модулю).

КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. Теория и методика физической культуры и спорта.

2. Общие основы теории физической культуры.

3. Цели занятия: создать представление о физической культуре как социальном явлении, основных направлениях ее развития в обществе.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Исторические истоки возникновения, становления и развития физической культуры, характеристика ее общекультурных и специфических (родовых) ценностей.	Беседа, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Общие основы теории физической культуры.

1. Тема лекционного занятия.

Этапы развития теории и методики физ. воспитания

В своем развитии теория и методика физического воспитания прошли несколько этапов:

1 – ый этап. Накопление эмпирических знаний о влиянии двигательных действий на организм человека.

Движения живого организма интересовали человека с давних времен. Механикой движений животных и человека интересовались древнегреческие естествоиспытатели и философы в частности – Аристотель (384 – 322 г.г. до н. э.) Клавдий Гален (130-201 г.г. до н.э.) – римский врач школы гладиаторов, экспериментально доказал, что движения в суставах производят мышцы, которые напрягаются и сокращаются под влиянием импульсов, получаемых из мозга по нервам. Он ввел понятие о мышечном тоне. Авиценна, знаменитый учёный, философ, врач, живший в Средней Азии и Иране (980-1037. г. г. н. э.), изучил мышцы человека и применял физические упражнения с лечебной целью. Он признавал занятия физическими упражнениями самыми главными для сохранения здоровья; он дал определение и классификацию физических упражнений и необходимость индивидуального подхода при их выполнении.

Накопление эмпирических знаний привело человека к осознанию эффекта упражняемости, к познанию способов передачи опыта и создало предпосылки для возникновения физического воспитания.

2 – ый этап. Создание первых методик физического воспитания в эпоху античных рабовладельческих государств (средние века). В этот период об эффективности занятий физ. упражнениями судили, по внешним результатам (выносливость, сила, приобретения умений и навыков). Наиболее известные методики созданные в Древней Греции и дошедшие до наших дней, предусматривали современные методы развития силы, выносливости например в сфере обучения единоборствам и вошедшие в единую систему. Появляются первые пособия по гимнастике, плаванию, играм, стрельбе из лука и т.д.

3 – ый этап. Интенсивное накопление теоретических знаний о физическом воспитании. Эпоха Возрождения и конец XIX в. Развитие науки о человеке, о его воспитании и обучении, о его лечении побуждало философов обращать внимание на проблемы физ. воспитания. Они рассматривали физическое воспитание как обязательная часть общего воспитания. Леонардо да Винчи, итальянский художник, математик, механик уделял много вниманию анализу положений и движений человека. Примером разработки системы физических упражнений служит «Суставная гимнастика», созданная швейцарским педагогом – И. Г. Песталоцци (1746-1827). Третий этап развития является основоположником теории физического воспитания; формированием дисциплины как самостоятельной области научных знаний.

4 – ый этап. Создание отечественной теории методики физ. воспитания как самостоятельной научной и учебной дисциплины. Ведутся специальные исследования проблем физ. воспитания. Большое значение для развития научной мысли о роли физ. воспитания сыграла разработанная врачом-педагогом Лесгафтом (1837-1909) «Теория телесных движений». Его труды по истории, анатомии, биологии, педагогике, антропологии легли в основу современной теории и методики физического воспитания.

5 – ый этап. Подключение целых коллективов учёных, специализированных научных и учебных учреждений по проблематике физ. воспитания. Рост фактического материала, открытие новых закономерностей пед. процесса привели к дифференциации ранее единой научной и учебной дисциплины. Появляются новые дисциплины: организация физ. культуры, биомеханика физ. упражнений и др. Отдельные отрасли знаний в сфере физ. культуре предполагает широкое использование сведений всех смежных наук. Например, проблема спорт. специализации детей требует не только спортивно-педагогического

подхода, но и социального - социологического и биологического. Такой процесс интеграции не случаен. Физическое воспитание не может существовать самостоятельно, само по себе. Со своими функциями, целями, задачами физ. воспитание является составной частью в более широкое понятие - физ. культура, как процесс и результат деятельности человека по преобразованию своей физической природы, используя совокупность и уровень развития материальных и духовных ценностей общества, создаваемых и используемых им для физ. совершенствования людей.

Строение системы физич. воспитания.

Система физического воспитания, как и другая любая, состоит из частей, элементов. Взаимосвязь, способ организации этих частей составляет структуру системы. Одно из качеств системы-это целостность элементов, составных частей, которые должны обеспечить её функционирование. Ими являются следующие элементы:

1. **Цель**-системообразующий фактор, без цели и понятие «система» теряет смысл. Цели конкретизируются в различных показателях, по степени выполнения которых судят об эффективности физ. воспитания.
2. **Задачи**- обеспечивают реализацию целей (оздоровительные, образовательные, воспитательные).
3. **Основы**- создают предпосылки достижения цели. Сюда входят социально-экономические, программно-нормативные, научно-методические, организационно-управленческие основы.
4. **Принципы**- определяют направленность системы (формирование личности, оздоровительная направленность, связь с жизнью, с практикой).
5. **Направления** – практическая сторона системы (базовая физ. культура, профессиональная физ. культура, спорт. подготовка, реабилитационная и лечебная).
6. **Обучение** – предполагает методы, принципы и средства воздействия на человека (*методы*-словесные, наглядные, практические; к *принципам*-сознательность, активность, систематичность, индивидуальность, прогрессивность, научность, прочность; к *средствам* – упражнения, гигиенические факторы и естественные силы природы).
7. **Организационные формы реализации физ. воспитания** (дополнительные, школьные, внешкольные, в Вузах, в производственных коллективах, подготовка спортсменов, в вооружённых силах).
8. **Непрерывное физкультурное образование** предполагает этапы подготовки кадров (довузовский, вузовский, поствузовский).

9. *Материально-техническое и финансовое обеспечение* (спортивные сооружения, оборудование, инвентарь, экипировка занимающихся, финансирование).

Общекультурные социальные функции физической культуры

- - функции присущие всей культуре в целом, в том числе и культуре физической.

К ним можно отнести:

образовательные, воспитательные, нормативные, информативные, познавательные, экономические, ценностно-ориентационные, эстетические, коммуникативные и функции социальной интеграции.

Специфические функции физической культуры

- это функции, свойственные ей как особой стороне культуры:
удовлетворение естественной потребности человека в двигательной активности;
оптимизация физического состояния;
гармоничное физическое развитие;
обеспечение физической дееспособности, необходимой в жизни.

Взаимодействие с аудиторией (проблемные ситуации, эвристическая беседа.)

Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических (семинарских) занятий по дисциплине (модулю)

КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ (СЕМИНАРСКИХ) ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. Теория и методика физической культуры и спорта.
2. Тема практического занятия: Тема 5.1. Урок физической культуры как основная форма организации образовательного процесса.
3. Цели занятия: сформировать систему знаний по основам методики организации и проведения урочных форм занятий по дисциплине «физическая культура»
- 4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Разнообразие форм организации занятий физической культурой, их предметная классификация, целевое назначение и	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа,

	содержательная направленность: - основные формы занятий физической культурой (уроки физической культуры; утренняя зарядка; физкультминутки; физкульт паузы; занятия по выполнению домашних заданий).	диалог, контрольные измерения.
--	---	--------------------------------

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формы организации физ. воспитания.

1) Государственная форма реализуется в дошкольных детских учреждениях в соответствии с программой. На двигательную активность в режиме дня отводят в группе до 1 года 18-25 мин. в день, в группе 2 года 30-45 мин., 3-го года 35-50 мин., 4-5 г.г. 45-55 мин., 5-6 г.г. – 50-70 мин под руководством воспитателя.

2) Самодеятельная форма применяется в семье, учитывается роль индивидуального подхода по сравнению с яслями и детским садом.

Основными **формами** занятий физическими упражнениями являются: утренняя гимнастика, занятия урочного типа, подвижные игры, физкультпаузы и физкультминутки, физкультурные праздники, самостоятельные занятия.

Утренняя гимнастика направлена на активизацию деятельности организма, повышение его работоспособности и формирование правильной осанки. Средствами являются простые общеразвивающие упражнения в сочетании с водными процедурами, массажем, закаливанием. Ее продолжительность 5 мин для детей от 2 до 4 лет (3—4 упражнения игрового и подражательного характера), 6—8 мин — для детей 4—5 лет, 8—10 мин — для детей 6 лет.

Физкультурные занятия урочного типа являются основной формой работы с детьми от 3 до 6 лет в детском саду. Цель занятий — обучение новым движениям, закрепление ранее освоенных действий, воспитание физических способностей. Занятия проводятся не менее 2—3 раз в неделю под руководством воспитателя. Продолжительность занятий для детей 3—4 лет 15—20 мин, 4—5 лет — 20—25 мин, 5—6 лет — 25—30 мин.

Подвижные игры с разнообразным двигательным содержанием проводятся ежедневно, как правило, во время прогулок. Они увеличивают двигательную активность, вызывают у детей положительные эмоции. Физкультпаузы и физкультминутки используются с целью предупреждения утомления, отдыха, повышения умственной работоспособности, активизации двигательных функций при однообразных статических положениях тела.

Физкультурные праздники. Их назначение — демонстрация детьми в праздничной обстановке результатов, достигнутых в овладении физическими упражнениями, играми за определенный промежуток времени. Проводятся не реже 2—3 раз в год.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Разнообразная самостоятельная двигательная деятельность детей заключается в том, что они по своему желанию и инициативе выбирают себе вид занятий.

ЗАДАНИЕ. Составить конспект урока с детьми дошкольного возраста на основе измерений ЧСС (частота сердечных сокращений).

Конспект урока. Подготовительная группа. Пример.

Задачи: 1) Способствовать развитию быстроты или

2) Способствовать развитию координации движений

Типы занятий: 1) Учебный; 2) Тренировочный; 3) Контрольный; 4) Смешанный

Хронометраж занятий (контроль занятий)

Содержание занятий	Пульс за 10 с	Пульс за 1 мин	Время урока
Ходьба 10-15 с, Бег 3 мин	130	150	25-30 мин

Требования к выполнению практического задания:

Написать содержание занятий, обозначить тип занятий, измерить пульс за 10 с, 1 мин после выполнения упражнений студентами, обозначить время выполнения упражнений.

2. Тема практического занятия.

Тема 5.2. Планирование как условие программно-методического сопровождения образовательного процесса по физической культуре.

Вопросы к обсуждению:

Сущность и объективные основы планирования, его цель и задачи. Характеристика основных документов планирования, их цель, задачи и способы оформления:

ПЛАНИРОВАНИЕ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

5.1. Разновидности и требования к планированию в физическом воспитании

Планирование физического воспитания – это предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно – воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся. По срокам планирования различают следующие его виды: перспективное, текущее (этапное) и оперативное.

Перспективное планирование – это планирование на длительный срок: например, на несколько лет с распределением программного материала по годам обучения.

Текущее планирование охватывает этапы работы на отдельный отрезок времени, например, на учебную четверть.

Оперативное планирование осуществляется на предстоящее занятие.

Требования к планированию в физическом воспитании

Целевая направленность педагогического процесса

Заключается в требовании определения конечной цели этого процесса и подчинении (подборе) всего его содержания, методов и форм организации достижению поставленной цели.

Основой для разработки целевых установок служат программно – нормативные положения системы физического воспитания: требования Стандартов, программ по физическому воспитанию, другие нормативно – методические документы.

Всесторонность планирования задач педагогического процесса

Требование состоит в том, чтобы, исходя из поставленной цели достаточно полно предусматривать образовательные, оздоровительные и общевоспитательные задачи и намечать соответствующие им средства, методы и формы организации занятий.

Учёт закономерностей физического воспитания

Планирование только тогда эффективно, когда оно основывается на объективных закономерностях физического воспитания (на закономерностях формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств и параллельно усвоения знаний по данному предмету) и на соответствующих им педагогических принципах (систематичности, доступности и индивидуализации, прогрессирования и др.). В планировании процесса физического воспитания надо также учитывать биологические закономерности роста и развития организма человека, возрастные психологические особенности.

Конкретность планирования

Требование состоит в строгом соответствии намечаемых задач, средств и методов физического воспитания подготовленности занимающихся и условиям занятий (учебно – материальная база, климатические условия и прочее). Степень конкретизации зависит от временного периода, на который составляется план. План – это заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ. Чем меньше срок, на который составляется план, тем он в большей степени конкретизируется. Самым конкретным планом является план – конспект урока.



Практические задания:

- разработка плана-конспекта урока.
расчетное практическое задание

Примерный план-конспект урока физической культуры

План-конспект урока физической культуры № ..., дата проведения

Вид подготовки: *гимнастика* Класс: 1-ый

Продолжительность урока: 45 минут Место проведения: спортивный зал

Оборудование и инвентарь: гимнастические маты, скамейки.

Тема урока: «Начальное разучивание перекатов в группировке»

Задачи урока:

1. Добиться выполнения двигательного действия в общих чертах
2. Предупредить значительные искажения в технике двигательного действия.
3. Воспитание координационных способностей.

Частные задачи	Содержание урока	Дозировка нагрузки	Организационно-методические указания
Подготовительная часть – 10 мин.			
Проведение вводного ритуала	Построение в шеренгу Выполнение команд «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!» Сообщение задач урока	1 мин.	Равнение по носкам. Следить за правильным выполнением команд.
Выполнение разминки Общая разминка Ходьба и ее разновидности	«Напра - во!» «Налево в обход шагом – марш!» «Руки на пояс – ставь!» На носках – марш!» «Обычным шагом – марш!» (ОШМ) «Руки на пояс – ставь!» на пятках марш!»	5-6 м	Дистанция 2 шага! Спина прямая
	«ОШМ!» «Руки на пояс – ставь!» «На наружной части стопы – марш!» «ОШМ!» «Руки на пояс – ставь!» «На внутренней части стопы – марш!» «ОШМ!»	5-6 м. 5-6 м.	 Соблюдать дистанцию
ОРУ в движении	1. «Руки вперед – в стороны ладонями вниз – ставь!» Ходьба с отведением рук в стороны. «ОШМ!»	8-10 раз	Постепенно увеличивать амплитуду. Выполнять под счет.
	2. «Руки к плечам – ставь!» Круговые движения в плечевых суставах. «ОШМ!»	10-12 раз	Постепенно увеличивать амплитуду.
Бег и его разновидности	«Бегом – марш!» «Приставными шагами левым боком – марш!» «Приставными шагами правым боком – марш!» «Обычным бегом – марш!» (ОБМ) «Руки на пояс – ставь!»	2-3 круга 10-12 м. 10-12 м.	Спина прямая. Соблюдать дистанцию. Выполнять на носках.

	<p>С высоким подниманием бедра – марш!»</p> <p>«ОБМ!»</p> <p>«Руки за спину – ставь!</p> <p>Со сгибанием ног назад – марш!»</p> <p>«ОБМ!»</p> <p>«Короче шаг!»</p> <p>«Реже!»</p> <p>«Шагом – марш!»</p> <p>«Направляющий – на месте!»</p> <p>«Стой!»</p>	<p>5-6 м.</p> <p>5-6 м.</p>	<p>Выполнять на носках. Спина прямая.</p> <p>Выполнять на носках. Небольшой наклон вперед. Соблюдать дистанцию.</p>
Выполнить перестроение	Выполнить перестроение в колонну по 4-е на заранее установленные места для проведения ОРУ		
<p>Выполнить комплекс ОРУ по показу и рассказу</p> <p>Упражнение на ощущение правильной осанки</p> <p>Упражнение общего воздействия</p>	<p>1) Потягивания</p> <p>И.П: стойка руки на пояс</p> <p>1-левую назад на носок, руки вверх;</p> <p>2-И.П.;</p> <p>3-то же, правой;</p> <p>4-И.П.</p> <p>2) Повороты</p> <p>И.П. – упор стоя на коленях.</p> <p>1-поворот направо, правую руку в сторону;</p> <p>2-И.П.;</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Спина прямая, смотреть на кисти рук.</p> <p>Сохранять равновесие, рука прямая.</p>
<p>Упражнение общего воздействия</p> <p>Упражнение общего воздействия</p> <p>Упражнение для мышц ног</p> <p>Упражнение с повышенной интенсивностью</p>	<p>3-то же другой рукой;</p> <p>4-И.П.</p> <p>3) Наклоны</p> <p>И.П. – стойка ноги врозь, руки за голову.</p> <p>1-наклон вперед.</p> <p>2-И.П.;</p> <p>3-то же, к правой;</p> <p>4-И.П.</p> <p>4) Движения в седе</p> <p>И.П. – упор сидя.</p> <p>1- сед углом;</p> <p>2- сед согнув ноги;</p> <p>3- сед углом;</p> <p>4- И.П.</p> <p>5) Приседания</p> <p>И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс</p> <p>1-Присед, руки вперед;</p> <p>2-И.П.;</p> <p>3-4-то же.</p> <p>6) Движения в упоре</p> <p>И.П.: О.С.</p> <p>1-упор присев;</p> <p>2-упор лежа;</p> <p>3-упор присев;</p> <p>4-И.П.</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>девочки –15 р. мальчики–20 р</p> <p>девочки – 8 р. мальчики–10 р</p>	<p>Ноги не сгибать. Коснуться пальцами рук носка левой (правой) ноги.</p> <p>Ноги на пол не опускать.</p> <p>Пятки от пола не отрывать.</p> <p>Постепенно повышать темп.</p>
Упражнение для мышц рук	<p>7) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</p> <p>И.П. – упор лежа;</p> <p>1 – упор лежа согнув руки;</p> <p>2 – И.П.;</p> <p>3-4 = 1-2</p>	<p>девочки – 5 р. мальчики – 10р</p>	<p>Сохранять положение упора.</p>

Упражнение на растягивание мышц ног	8) Махи ногами И.П.: стойка руки в стороны 1-мах левой вперед, руки вперед; 2-И.П.; 3-4-то же другой ногой.	6-8 раз	Голеню касаться пальцев рук.
Прыжки с переходом на ходьбу	9) Прыжки на месте И.П.: стойка руки на пояс 1-4-прыжки на правой; 5-8- на левой; «На месте шагом – марш!» «Стой!»	6-8 раз	Приземляться на носок.
Провести специальную разминку	Из положения О.С. – принять положение упор – присев, подбородок прижать к груди	6 – 8 раз	Следить за тем, чтобы дети прижимали подбородок к груди
Основная часть – 30 мин.			
Осуществить подготовку зала к выполнению основной части урока	Разместить в зале скамейки и гимнастические маты на указанные преподавателем места.		Первая и вторая колонны ставят гимнастические скамейки. Третья и четвертая укладывают гимнастические маты.
Обучение перекатам в группировке Создать представление о двигательном действии (ориентировочная основа действия)	Осуществить показ двигательного действия преподавателем. Осуществить подробный рассказ и детальный показ двигательного действия.	1 раз	Занять удобное для просмотра положение Следить за порядком выполнения и сменой занимающихся
Выполнить подводящие упражнения	Выделить основные опорные точки – колени плотно прижаты к плечам – голова опущена на грудь, спина округлена. – руки захватывают середину голеней, локти прижаты. 1) Из положения лежа на спине руки вверх, по сигналу вернуться в исходное положение 2) Из положения лежа на спине, принять группировку и удерживать Из седа в группировке выполнить перекат, сохраняя группировку	3 раза 5 раз 5 раз	Сочетать словесный и наглядный методы Выполнять упражнения поточным способом, по два человека на одном гимнастическом мате Фиксация не более 3 сек.
Выполнить целевое упражнение			Следить за сохранением группировки, исправлять грубые ошибки.
Осуществить уборку оборудования и инвентаря Провести подвижную игру	Распределить детей для уборки гимнастических скамеек и матов. Игра «Белые медведи». «В одну шеренгу становись!» Выбрать водящих, объяснить правила игры. Провести игру. Подвести итоги игры.	5 мин	Следить за техникой безопасности. Следить за соблюдением правил по ходу игры.
Заключительная часть – 5 мин.			
Снизить функциональную активность организма	«Налево в обход шагом марш!» Выполнить дыхательные упражнения.	4-6 раз	Вдох глубокий, резкий выдох
Подвести итоги урока	«Направляющий на месте!» «Стой!» «Нале-во!» Указать на основные ошибки. Отметить лучших. Дать домашнее задание. Вывести класс из зала.		

Требования к выполнению практического задания:

Составить план-конспект урока по физической культуре в ДООУ, в школе основываясь на образец написания конспекта урока.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждены и введены в действие решением кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни на основании Федерального государственного образовательного стандарта бакалавриата по направлению подготовки <i>49.03.01 Физическая культура</i> , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017гг № 940	Протокол заседания кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни № 7 от «06» марта 2023 года	01.09.2023