



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 ТРУДОУСТРОЙСТВА**

Направление подготовки
49.03.01. «Физическая культура»

Направленность
«Физкультурное образование»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА
БАКАЛАВРИАТА**

Форма обучения
Очная, заочная

Москва, 2023г.

Методические материалы по дисциплине (модулю) «Технологии трудоустройства» 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: рабочей группой в составе: Сытник А.А., Новицкая О.Н., Скрипко О.В.

Методические материалы по дисциплине (модулю) обсуждены и утверждены на заседании ученого совета факультета экономики и управления

Протокол № 9 от 26 апреля 2023 года

Декан
Д-р экон. наук, профессор

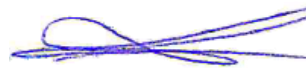


П.В. Солодуха

(подпись)

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

Акционерное общество «АНКОР»
Заместитель генерального директора



Т.В. БАСКИНА

(подпись)

Закрытое акционерное общество
«ЭКОПСИ Консалтинг»
Директор проектов



С.В. БАРАНОВ

(подпись)

Методические материалы по дисциплине рекомендованы к утверждению:

Канд. экон. наук, доцент кафедры
математических методов и бизнес-
информатики МГИМО МИД РФ



Н.И. МАРАКОВА

(подпись)

Д-р экон. наук, профессор
кафедры управления, маркетинга и
продаж



А.А. САФРОНОВА

(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	11
3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ	20
3.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)	20
3.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося	20
3.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося	21
Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю)	23
КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	23
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	27

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 внутрисубъектной 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. Профессиональное самоопределение	
Тема 1.1. Рынок труда	Определение понятия «рынок труда». Структура современного рынка труда РФ. Занятость населения как показатель баланса спроса и предложения рабочей силы. Региональные особенности рынка труда. Закон РФ от 19.04.1991 № 1032-1 – «О занятости населения в Российской Федерации». Высвобождение рабочей силы, его причины в регионе. Безработица. Виды безработицы. Последствия безработицы. Социально-правовая защита безработных в РФ.
Тема 1.2. Профессиональная деятельность	Понятие «профессиональная деятельность». Понятие о профессии, специальности, должности. Классификация профессий. Формула профессии. Профпригодность. Требования, предъявляемые к профессиям. Смежные профессии. Сферы профессиональной деятельности. Разделение и специализация труда. Мотивация деятельности как целеполагание, самоопределение. Факторы, которые влияют на эффективное осуществление профессиональной деятельности.
Раздел 2. Технологии поиска работы	
Тема 2.1. Понятие карьеры	Понятие «карьера» в узком и широком смысле. Карьера и личностное самоопределение человека. Типология карьеры (вертикальна, горизонтальная, профессиональная, должностная и др.). Этапы карьеры и мотивы карьерного роста. Проектирование карьеры. Карьерный рост и личностное

	развитие как предмет проектирования самого себя. Планирование карьеры и необходимые для нее условия. Методы управления карьерой в организации.
Тема 2.2. Планирование трудоустройства	<p>Планирование трудоустройства. Этапы трудоустройства (постановка цели, поиск работы, прохождение собеседования и испытаний, заключение контракта). Поиск работы – это поиск информации. Источники информации (в том числе неформальные) о возможностях трудоустройства, ценность и важность использования этих источников при поисках работы. Каналы распространения сведений о себе: объявление, помощь знакомых, электронные СМИ, работа с сайтами, печатные СМИ, распространение по каналам профессиональных и общественных организаций, массовая («веерная» рассылка) собственными силами. Эффективность использования источников информации о возможностях трудоустройства.</p> <p>Эффективные способы самопрезентации. Формы самопрезентации. Повышение конкурентных возможностей на рынке труда. Интервью. Формирование уверенного поведения при взаимодействии с работодателями. Резюме. Цели написания резюме. Виды и структура резюме. Ошибки при составлении резюме. Правила составления сопроводительных писем. Предварительные телефонные переговоры с потенциальным работодателем.</p>

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 фантастических. 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. ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ

Тема 1.1. Рынок труда

Вопросы для самоподготовки:

1. Занятость населения как объект государственного регулирования.
2. Новые формы занятости в рыночной экономике.
3. Особенности занятости студентов.
4. Классификация профессий для целей профориентации.
5. Профессиональные типы личности по Дж. Холланд.

Тема 1.2. Профессиональная деятельность

Вопросы для самоподготовки:

1. Типы профессий в классификации Е.А. Климова.
2. Психомоторные показатели в профконсультировании.
3. Роль нейродинамических особенностей в выборе профессии.
4. Личностные факторы профессионального выбора.
5. Становление интересов личности.
6. Профессиональная идентичность.

РАЗДЕЛ 2. ТЕХНОЛОГИИ ПОИСКА РАБОТЫ

Тема 2.1. Понятие карьеры

Вопросы для самоподготовки:

1. Эффективные каналы поиска работы.
2. Стандарты составления документации для работника.
3. Форматы и технологии отбора.
4. Секреты успешного интервью.
5. Классификация профессий для целей профориентации.

Тема 2.2. Планирование трудоустройства

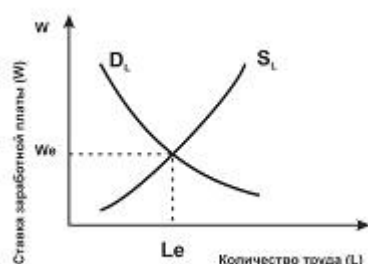
Вопросы для самоподготовки:

1. Форматы неполной занятости.
2. Определение оптимума занятости.
3. Взаимодействие работодателей и вузов: возможности для занятости и развития компетенций.
4. Основные универсальные компетенции для молодого специалиста.
5. Эффективная презентация – основные правила, технологии, примеры.

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

РАЗДЕЛ 1. ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ

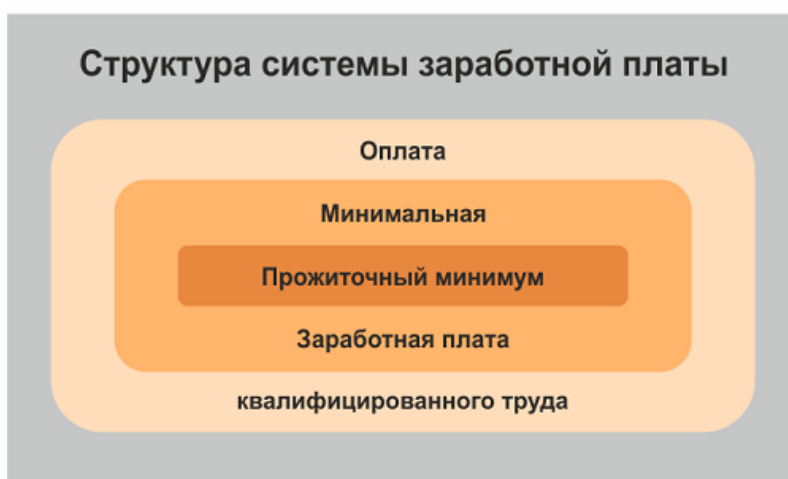
Тема 1.1. Рынок труда



Равновесие на рынке труда

Тема 1.2. Профессиональная деятельность

Зарботная плата



РАЗДЕЛ 2. ТЕХНОЛОГИИ ПОИСКА РАБОТЫ

Тема 2.1. Понятие карьеры

Факторы роста производительности труда		
Научно-технические	Организационно-экономические	Социально-психологические
Механизация, автоматизация, компьютеризация	Организация производства	Квалификация кадров
Модернизация производства	Организация труда	Инициатива
Новые материалы	Управление производством	Творчество
Внедрение научных разработок	Стандартизация, контроль качества	Социально-психологический климат

Тема 2.2. Планирование трудоустройства



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

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «Технологии трудоустройства» 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. referre – 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 вверху 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 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. 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 частности, 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. 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
из них: текущие практические задания	20
итоговое практическое задание	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 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.

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 ошибок
16-18	обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу

рейтинговых баллов	излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий
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 трудоустройства.
2. **Раздел 1.** Профессиональное самоопределение.
3. Цели занятия. Сформировать представление о рынке труда.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Тема 1.1. Рынок труда	Мультимедийная лекция
2	Тема 1.2. Профессиональная деятельность	Мультимедийная лекция

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема 1.1. Рынок труда.

Рынок труда — это составная часть структуры рыночной экономики, который функционирует в ней наряду с другими рынками: сырья, материалов, товаров народного потребления и услуг, жилья, ценных бумаг и др. В самом общем виде под рынком труда понимают систему общественных отношений, связанных с наймом и предложением рабочей силы, или с ее куплей и продажей. Ценой рабочей силы является заработная плата. На рынке труда одна сторона (продавцы) представлена лицами, ищущими подходящую работу, другая (покупатели) — работодателями — предпринимателями или их представителями. Рынок труда реализуется через государственную, коммерческую службы занятости (биржи труда), а также непосредственно через кадровые службы предприятий и учреждений или напрямую между работником и работодателем. Результатом удовлетворения взаимного интереса работника и работодателя является договор найма, трудовой договор или контракт. Рынок труда находится в непрерывном движении. Происходящие на рынке труда процессы неразрывно связаны с демографической ситуацией в стране, динамикой различных половозрастных групп, уровнями рождаемости и смертности, количеством заключаемых браков и совершаемых разводов, составом семей, средним числом, детей в семье и другими показателями.

2. Тема 1.2. Профессиональная деятельность.

Профессиональная деятельность – это являющийся основным источником дохода вид трудовой деятельности человека, владеющего комплексом специальных теоретических знаний и практических навыков, приобретенных в результате специальной подготовки и опыта работы.

В законодательстве Российской Федерации нет легального определения понятия "профессиональная деятельность", хотя этот термин используется довольно широко. Так, в Законе Российской Федерации от 19 апреля 1991 г. N 1032-1 "О занятости населения в Российской Федерации" закрепляется право граждан на профессиональную деятельность за пределами территории Российской Федерации (ст. 10). Это право включает самостоятельный поиск работы и трудоустройство за пределами территории страны.

Данный термин встречается в избирательном законодательстве, согласно которому, предвыборной агитацией признается распространение информации о деятельности кандидатов, не связанной с их профессиональной деятельностью или исполнением ими своих служебных (должностных) обязанностей.

В Федеральных законах, регулирующих государственную службу, говорится о профессиональной служебной деятельности, а в Федеральном законе "О службе в таможенных органах Российской Федерации" о профессиональной деятельности по реализации функций, прав и обязанностей таможенных органов, входящих в систему правоохранительных органов Российской Федерации.

Таким образом, термин "профессиональная деятельность" встречается в законах, регламентирующих трудовые, конституционные и административные отношения. При этом единого содержания он не имеет. Более того, в законодательстве допускаются его различные трактовки. Так, из избирательного законодательства следует, что профессиональная деятельность - это сугубо трудовая деятельность, не совпадающая со служебной. Для административного законодательства понятие "профессиональная служебная деятельность" - это единая категория.

В теории права под профессиональной деятельностью понимается деятельность, осуществляемая на основе специальных знаний и навыков, требующая определенной подготовки и образования. Профессиональная служебная деятельность связана с выполнением, как правило, в качестве основного вида деятельности специальных должностных полномочий за вознаграждение, выплачиваемое за счет средств соответствующего бюджета.

Профессиональная деятельность – это являющийся основным источником дохода вид трудовой деятельности человека, владеющего комплексом специальных теоретических знаний и практических навыков, приобретенных в результате специальной подготовки и опыта работы. Наличие у человека определенной профессии является свидетельством того, что он может квалифицированно выполнять данный вид работ. Многие профессии подразделяются на специальности.

В российском законодательстве «Профессиональная деятельность» получает правовую регламентацию по видам деятельности различных специальностей, а субъекты профессиональной деятельности – это физические лица, осуществляющие профессиональную деятельность, регулируемую российскими законами.

Занятие профессиональной деятельностью возможно только после соответствующего оформления, а по отдельным видам деятельности необходима государственная регистрация и (или) лицензирование. В противном случае, могут наступить самые неблагоприятные последствия. Например, за осуществление незаконной предпринимательской деятельности без регистрации или без специального разрешения, если такая деятельность причинила крупный ущерб предусмотрена уголовная ответственность (ст.171 УК РФ).

2. **Раздел 2.** Технологии поиска работы.
3. Цели занятия. Сформировать представление о технологиях поиска работы.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Тема 2.1. Понятие карьеры	Мультимедийная лекция
2	Тема 2.2. Планирование трудоустройства	Мультимедийная лекция

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.
Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема 2.1. Понятие карьеры.

Карьера – это индивидуально осознанная позиция и поведение человека, связанные с развитием его профессиональной деятельности и опыта на протяжении всей жизни, которые не являются зависимыми от физических границ организации и государства. Ряд исследователей проблематики карьеры (Т.Х. Невструева, Т.Г. Гнедина, 2006) отмечают междисциплинарный статус понятия карьеры. Тем не менее, анализ различных концепций карьеры позволил им выделить и общие точки соприкосновения. В большинстве определений: – карьера рассматривается как динамическое явление, последовательность изменений профессий, статусов, ролей, видов работ и т.д., – карьера включена в профессиональное пространство развития личности и рассматривается как одна из форм самореализации; – карьера определяется суммой внешних и внутренних факторов, включая биологическую предрасположенность к определенной деятельности, личностные особенности, социальные стартовые условия и динамическую социальную среду; – карьере относят к критериям социальной адаптивности и успешности жизненного пути; – карьера носит индивидуальный характер, однако существуют базовые характеристики, которые можно использовать для описания, измерения и оценки карьеры; – карьера является более или менее структурированным и осознанным жизненным и профессиональным проектом [24, 26].

Рассмотрим некоторые направления, теории профессионального развития личности, в которых обсуждается сущность и детерминация профессиональных выборов и достижений. Психодинамическое направление, имея своей теоретической основой работы З.Фрейда, обращается к решению вопросов детерминации профессионального выбора и удовлетворенности личности в профессии, исходя из признания определяющего влияния на всю последующую судьбу человека его раннего детского опыта. Профессиональный выбор и последующее профессиональное поведение человека объясняются как обусловленные рядом факторов: 1) структурой складывающихся в раннем детстве потребностей; 2) опытом ранней детской сексуальности; 3) сублимацией как общественно полезного смещения энергии основных влечений человека и как процесса защиты от заболеваний из-за фрустрации основных потребностей; 4) проявлением комплекса маскулинности (З.Фрейд, К. Хорни), "зависти к материнству" (К.Хорни), комплекса неполноценности (А.Адлер). Сценарная теория, развиваемая с середины 50-х гг. американским психотерапевтом Э. Берном, объясняет процесс выбора профессии и профессионального поведения тем сценарием, который формируется в раннем детстве. В сценарной теории утверждается, что сравнительно малое число людей достигает полной автономии в жизни; в важнейших аспектах жизни (брак, воспитание детей, выбор профессии и карьера, развод и даже способ смерти) люди руководствуются сценарием, т.е. программой поступательного развития, своеобразным жизненным планом, выработанным в раннем детстве (до 6-летнего возраста) под влиянием

родителей и определяющим поведение человека. Для того, чтобы "хорошие" карьерные сценарии действительно имели место, необходимо выполнение ряда условий: родители желают передать, а ребенок готов, предрасположен к принятию этого сценария; у ребенка должны быть развиты соответствующие сценарию способности и не противоречащие содержанию сценария жизненные события; оба родителя должны иметь собственные сценарии "победителей" (т.е. их собственные сценарии и антисценарии совпадают). В структурном разделе сценарной теории дается объяснение содержанию профессиональных выборов в связи со строением личности субъекта и доминированием одного из состояний "Я" (Родителя, Взрослого, Ребенка). Для некоторых людей доминирующее состояние "Я" становится "главной характеристикой их профессии: священники - в основном Родители; диагносты - Взрослые; клоуны - Дети". Личность, ведущая себя как догматический Родитель - напряженно работающий и обладающий чувством долга человек, осуждающий, критикующий других и манипулирующий другими, как правило, выбирает профессии, связанные с реализацией власти над другими людьми (военные, домохозяйки, политики, президенты компаний, священнослужители). Личность, ведущая себя как постоянный 13 Взрослый, беспристрастна, сосредоточена на фактах и логике, стремится обработать и классифицировать информацию в соответствии с предыдущим опытом. Такие личности выбирают профессии, где не надо иметь дело с людьми, где ценится абстрактное мышление (экономика, вычислительная техника, химия, физика, математика) [25].

2. Тема 2.2. Планирование трудоустройства.

Планирование профессиональной карьеры - непрерывный процесс, длящийся на протяжении всей профессиональной жизни. Какие шаги Вам надо осуществить, чтобы построить свою карьеру?

Первый шаг – это осознанный и самостоятельный выбор профессии, что требует от Вас непрерывного трудового напряжения, творческого поиска самого себя, знания своих индивидуальных возможностей, своего призвания и своих пределов.

Второй шаг - продумывание и составление (самостоятельно или с помощью специалистов) личного профессионального и жизненного плана с учетом Ваших способностей и возможных препятствий и с проработкой запасных вариантов на случай неудачи.

Третий шаг – получение Вами профессионального образования, что оказывает большое влияние на успешность самореализации, успешность карьеры, получение общественного признания, развития своих способностей, в достижении материального благополучия и тому подобное. Кроме того, в современном мире профессиональные знания и умения устаревают крайне быстро. Все настойчивее звучит сегодня требование готовности и способности к переобучению, повышению квалификации. Без этого условия невозможно не только продвинуться, но иногда и просто удержаться на своем месте.

Четвертый шаг – это умение найти и получить работу. При этом важно наличие:

позитивной установки на трудоустройство;

умения эффективно искать и находить информацию о рабочих местах;

навыка грамотно составлять документы, необходимые при поиске работы и трудоустройстве, умения правильно составить резюме;

умения предоставить по телефону о себе информацию, чтобы с Вами захотелось встретиться и познакомиться поближе;

умение построить беседу с потенциальным работодателем так, чтобы он захотел принять Вас на работу, предложить достойные условия труда и оплаты.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	<p>Утверждены и введены в действие решением кафедры экономики, финансов и капитала 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 ученого совета факультета экономики и управления № 09 от «26» апреля 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)

Технологии спортивной тренировки в плавании (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 плавании (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 Рысаковой О. Г., 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	38
3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ	47
3.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)	47
3.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося	47
3.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	48
Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю)	50
КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	50
Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических (семинарских) занятий по дисциплине (модулю).....	76
КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ (СЕМИНАРСКИХ) ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)...	77
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	82

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 внутрисубъектной 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. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ ПЛАВАНИЯ.	
Тема 1.1. Общая характеристика теории и методики преподавания плавания.	сформировать у учащихся знания умения и навыки в процессе обучения основам теории и методики преподавания плавания.
РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ (КРОЛЬ НА ГРУДИ, КРОЛЬ НА СПИНЕ).	
Тема 2.1. Методика обучения плаванию (кроль на груди, кроль на спине).	сформировать знания умения и навыки преподавания и методики обучения плаванию кролем на груди и кролем на спине.
РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ (БРАСС, БАТТЕРФЛЯЙ, СТАРТЫ, ПОВОРОТЫ)	
Тема 3.1. Методика обучения плаванию (брасс, баттерфляй, старты, повороты)	сформировать знания умения и навыки преподавания и методики обучения плаванию брассом, баттерфляй, поворотам и стартам.
РАЗДЕЛ 4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ С ЭЛЕМЕНТАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР	
Тема 4.1. Методика обучения плаванию.	сформировать знания умения и навыки преподавания и методики обучения плаванию.
РАЗДЕЛ 5. ТЕХНОЛОГИИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ	
Тема 5.1. Разработка и технологии программы соревнований по плаванию для детей и подростков	изучить технологию программы соревнований в плавании
Тема 5.2. Технологии разработки правил проведения соревнований по плаванию относительно изменений и внесения корректировок в правила вида спорта	изучить технологии проведения соревнований плаванию в зависимости от изменений и дополнений правил проведения соревнований

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 обдуманый 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. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ ПЛАВАНИЯ.

Тема 1.1. Общая характеристика теории и методики преподавания плавания.

Вопросы для самоподготовки:

1. Методика обучения спортивной технике плавания кролем на груди.
2. Демонстрация. Техника выполнения. Практическое изучение:
- 3.- движения ногами;
- 4.- движения руками;
- 5.- дыхание;
- 6.- сочетание движений руками и ногами;
- 7.- общая согласованность движений при плавании в полной координации.

8.- упражнения, используемые для обучения и совершенствования спортивной техники плавания способом кроль на спине: а) на суше; б) в воде.

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ (КРОЛЬ НА ГРУДИ, КРОЛЬ НА СПИНЕ).

Тема 2.1. Методика обучения плаванию (кроль на груди, кроль на спине).

Вопросы для самоподготовки:

1. Упражнения, основанные на движениях ногами, как при плавании баттерфляем на груди и на спине, и одновременных движениях руками без выноса их из воды.
2. Демонстрация.
3. Техника выполнения.
4. Движения ногами.
5. Движения руками.
6. Дыхание.
7. Сочетание движений руками и ногами.
8. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.

РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ (БРАСС, БАТТЕРФЛЯЙ, СТАРТЫ, ПОВОРОТЫ)

Тема 3.1. Методика обучения плаванию (брасс, баттерфляй, старты, повороты)

Вопросы для самоподготовки:

- 1 Значение и применение плавания в физическом воспитании дошкольников.
- 1.Планирование учебной работы по плаванию в школе (в различных классах по выбору студентов).
- 2.Организация и методика проведения уроков по плаванию в начальной школе.
- 3.Плавание в программе Олимпийских игр.
- 4.Организация и методика проведения уроков по плаванию в 5-9-х классах общеобразовательной школы.
- 5.Организация и методики проведения уроков по плаванию в 10—11-х классах общеобразовательной школы.
- 6.Организация и проведение внеклассной работы по плаванию в школе.

РАЗДЕЛ 4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ С ЭЛЕМЕНТАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР.

Тема 4.1. Методика обучения плаванию

Вопросы для самоподготовки:

- 1.Организация и проведение массовых мероприятий с учащимися по плаванию.
- 2.Организация, содержание и планирование работы по плаванию в летнем оздоровительном лагере.
- 3.Организация, содержание и планирование работы по плаванию в летнем оздоровительном лагере.
- 4.Организация и проведение массовых мероприятий с учащимися по плаванию.
- 5.Использование занятий плаванием в оздоровлении и социальной адаптации инвалидов.
- 6.Планирование подготовки юных пловцов в школьной секции.
- 7.Организация и проведение соревнований по плаванию для школьников.

РАЗДЕЛ 5. ТЕХНОЛОГИИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ

Тема 5.1. Разработка и технологии программы соревнований по плаванию для детей и подростков

Вопросы для самоподготовки:

1. Календарный план соревнований на учебный год. Методика составления. Учет официальных соревнований в образовательных организациях.
2. Полномочия участников и их обязанности.
3. Заявочный лист, представитель команд его обязанности и права.
4. Технология работы тренера во время проведения соревнований по плаванию.

Тема 5.2. Технологии разработки правил проведения соревнований по плаванию относительно изменений и внесения корректировок в правила вида спорта

Вопросы для самоподготовки:

1. Разработка правил соревнований.
2. Технологии изменения правил проведения соревнований.
3. Современные методы регистрации времени при прохождении дистанции пловца.
4. Современные методы поворотов пловца при прохождении дистанции.
5. Технологии и способы передачи эстафет, методы регистрации судьями на бортиках.
6. Экипировка судей в плавании.
7. Технологии определения спортсменов по дорожкам.
8. Методы установления рекордов судьями. Действия судей и участников после установления рекорда.

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

РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ ПЛАВАНИЯ.

Тема 1. Задачи и принципы спортивной тренировки

Термин «тренировка» происходит от английского слова training, означающего упражнение. Долгое время это значение вкладывали и в понятие «спортивная тренировка», понимая под этим термином повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата.

Постепенно содержание понятия «спортивная тренировка» расширилось и сейчас понимается как планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей.

Целью спортивной тренировки является подготовка к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности, гарантирующего достижение запланированных спортивных результатов.

В содержание спортивной тренировки входят различные стороны подготовки спортсмена: теоретическая, техническая, физическая, тактическая и психическая. В тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни одна из этих сторон не проявляется изолированно. Они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.

В процессе спортивной тренировки решаются следующие основные задачи:

- 1) освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины;
- 2) совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов;
- 3) воспитание необходимых моральных и волевых качеств;
- 4) обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- 5) приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Комплексные результаты решения задач спортивной тренировки выражаются понятиями: «тренированность», «подготовленность», «спортивная форма».

Тренированность характеризуется степенью функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам, которое возникает в результате систематических физических упражнений и способствует повышению работоспособности человека. Тренированность всегда ориентирована на конкретный вид специализации спортсмена в двигательных действиях и выражается в повышенном уровне функциональных возможностей его организма, специфической и общей работоспособности, в достигнутой степени совершенства спортивных умений и навыков.

Тренированность характеризуется степенью функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам, которое возникает в результате систематических физических упражнений и способствует повышению работоспособности человека. Тренированность всегда ориентирована на конкретный вид специализации спортсмена в двигательных действиях и выражается в повышенном уровне функциональных возможностей его организма, специфической и общей работоспособности, в достигнутой степени совершенства спортивных умений и навыков.

Тренированность спортсмена, как правило, подразделяют на общую и специальную. Специальная тренированность приобретается вследствие выполнения конкретного вида мышечной деятельности в избранном виде спорта. Общая тренированность формируется, прежде всего, под воздействием упражнений общеразвивающего характера, повышающих функциональные возможности органов и систем организма спортсмена и укрепляющих его здоровье.

ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

- учет возрастных и индивидуальных особенностей**
- системность**
- нарастание физической нагрузки**
- доступность**
- разнообразии и новизны в подборе физических упражнений**



Средства обучения плаванию

1. **Общеразвивающие и специальные упражнения**
2. **Подготовительные упражнения по освоению воды**
3. **Учебные прыжки в воду**
4. **Игры и развлечения на воде**
5. **Упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания, старта и поворотов**

Методы обучения детей плаванию

- Наглядный** методы создают четкое представление об изучаемом предмете. Они практически реализуются с помощью демонстрации способов плавания и различных упражнений, а также показа фотографий, рисунков, плакатов, игрушек и т. д.
- Словесный** методы включают объяснения, рассказ, сравнения, замечания, указания, распоряжения, команды, подсчет, анализ (для старшего дошкольного возраста). В работе с малышами словесные методы должны быть доходчивыми, доступными для понимания малышей; следует широко использовать сравнения с движениями и действиями, известными ребенку.
- Практический** методы — это методы упражнения, изучения движений в целом и по частям, соревновательный, контрольный.
- Игровой метод**, развивающий познавательные способности, морально – волевые качества, формирует поведение ребёнка;
- **Соревновательный метод**, способствующий практическому освоению действий физических упражнений;



РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ (КРОЛЬ НА ГРУДИ, КРОЛЬ НА СПИНЕ).

Общие требования к рациональной технике плавания

Тело пловца должно занимать в воде хорошо обтекаемое, вытянутое и уравновешенное положение с оптимальным углом атаки.

Для техники квалифицированных спортсменов свойственны минимальные углы атаки тела (3—5°). Для техники плавания, которую осваивают новички, характерны несколько большие величины угла атаки (8— 10°), что позволяет придать телу «глиссирующее» положение, облегчающее выполнение подготовительных движений руками и дыхание.

Мышечные группы туловища служат основой двигательного механизма пловца. С одной стороны, эти мышцы обеспечивают обтекаемое и уравновешенное положение тела за счет оптимальной степени своего напряжения. С другой стороны, они принимают активное участие во всех наиболее мощных гребковых движениях руками и ногами. Во время подготовительных движений мышцы туловища, прежде всего мышцы спины, должны быть по возможности расслаблены.

Существенное влияние на положение тела пловца в воде оказывают положение головы и движения бедер. На протяжении большей части полного цикла движений голова находится почти на продольной оси тела, мышцы шеи расслаблены; пловец смотрит вперед-вниз (при плавании на груди) или назад-вверх (при плавании на спине).

Бедра пловца занимают положение у поверхности воды. Грубой ошибкой является «зависание» бедер — излишнее глубокое опускание их вниз и движения ногами не от бедра, а от колена. Чтобы избежать подобной ошибки, например при плавании кролем, пловцу необходимо выполнять движения ногами с небольшим размахом, активным посылом бедра вверх, к самой поверхности воды, во время удара стопой вниз. При плавании брассом бедра в конце отталкивания ногами назад также выходят к самой поверхности воды и сохраняют вытянутое, расслабленное и хорошо обтекаемое положение на всем протяжении гребка руками.

2.2.3. Фазовый состав и общее согласование движений

Для более продуктивного анализа техники, ее описания и практического освоения целесообразно выделять элементы — *фазы движений руками и ногами* (табл. 1 и 2).

При анализе полного цикла движений или его фаз выделяют также *граничные позы пловца* (мгновенные положения звеньев его тела) в момент смены фаз. Граничные позы служат хорошими ориентирами при изучении техники, ее совершенствовании, при контроле и самоконтроле за техникой.

Фазы движений руками

Способ плавания	Фазы рабочих движений	Фазы завершающих и подготовительных движений
Кроль на груди, на спине, баттерфляй	1. Захват.	1. Выход из воды.
	2. Основная часть гребка: подтягивание, отталкивание.	2. Движение над водой (пронос). 3. Вход в воду.
Брасс	1. Захват.	Сведение рук вместе
	2. Основная часть гребка.	и выведение их вперед.

Фазы движений ногами

Способ плавания	Фазы рабочих движений	Фазы завершающих и подготовительных движений
Кроль на груди	Удар стопой вниз	Движение стопой вверх
Кроль на спине	Удар стопой вверх	Движение стопой вниз
Баттерфляй (дельфин)	Удар стопами вниз	Движение стопами вверх
Брасс	Движение стопами в стороны-назад-внутри (отталкивание)	Пауза в движениях ногами, их подтягивание в исходное рабочее положение

Общее согласование движений должно обеспечивать непрерывное продвижение пловца вперед с наиболее высокой скоростью и оптимальной затратой сил. Движения руками и неразрывно связанное с ними дыхание являются основой координации; им подчинены все остальные движения.

При согласовании движений руками и ногами соблюдаются следующие требования. Когда пловец выполняет гребок руками, туловище и бедра должны удерживаться в хорошо обтекаемом положении и не препятствовать продвижению. Когда выполняется рабочее движение ногами (отталкивание в брассе, удар в других способах), руки пловца и туловище, в свою очередь, должны быть хорошо обтекаемыми и не мешать продвижению вперед.

Кроль на груди



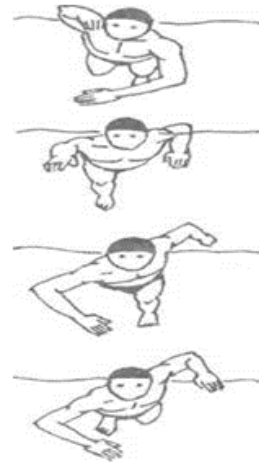
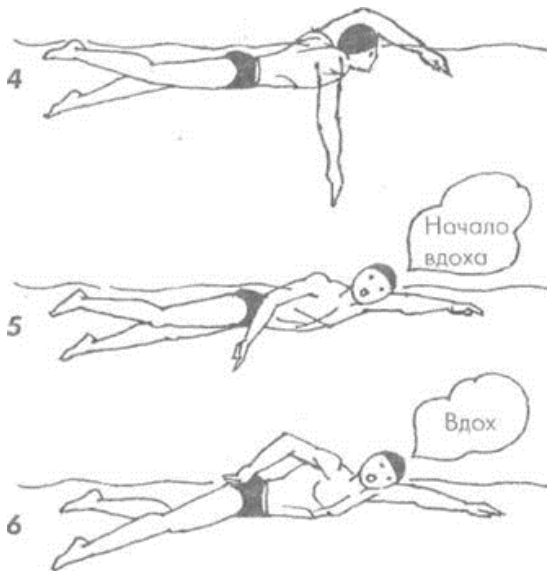
Положение тела. Тело в воде занимает сравнительно высокое, вытянутое и хорошо обтекаемое горизонтальное положение. Угол атаки — 3—5 градусов. Голова удерживается почти строго на продольной оси тела. Лицо опущено в воду, лицевой череп скрыт, взгляд направлен вперед-вниз.

Движения ногами. Движения ногами попеременные. Направления движений: снизу вверх и сверху вниз. Снизу вверх — движение подготовительное; сверху вниз — рабочее. Рассмотрим движения на примере одной ноги (движение другой ногой аналогично).

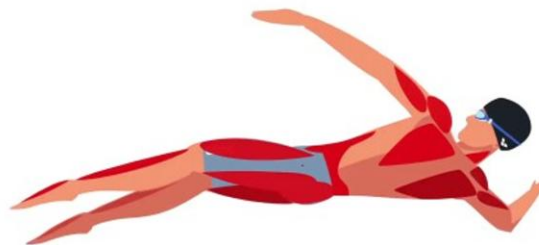
Исходное положение. Нога закончила предыдущее ударное движение, выпрямлена, стопа находится в крайнем нижнем положении на глубине примерно 30—40 см. Носок оттянут. Между линией ноги и горизонтальной линией — острый угол приблизительно в 20 градусов. Из такого исходного положения начинается подготовительное движение ногой вверх.

Руки — основной движитель в кроле. Продолжительность цикла составляет 0,85—1,40 с (в зависимости от варианта техники). Движения носят фазный характер.

Выделяют следующие фазы: «захват», «подтягивание», «отталкивание», «выход руки из воды», «движение руки над водой», «вход руки в воду».



Кроль на спине



© macala studio

arena
WATER INSTINCT

Кроль на спине с успехом применяется для начального обучения. Это объясняется тем, что новичок, выполняя движения на спине, может произвольно дышать, чего нельзя делать в других способах.

Положение тела. При плавании на спине плечи находятся несколько выше таза. Уровень воды проходит у линии ушей, под подбородком, и касается верхней части груди.

Движения ногами. Движения ногами попеременные, в направлениях сверху вниз и снизу вверх. Сверху вниз — подготовительное, снизу вверх — рабочее движения.

Движения руками — попеременные. Они играют ведущую роль. Цикл движений рук может быть разделен на те же фазы, что и при плавании кролем на груди, однако продолжительность фаз, траектория движения руки и динамика гребка существенно отличаются.

Фаза «вход руки в воду». Продолжительность фазы — 0,10—0,12 с (6—10 % от времени полного цикла движений руки).

Фаза «захвата». Кисть ребром ладони движется вперед-вниз и немного кнаружи. Пловец, испытывая на ладони давление встречного потока воды, начинает сгибать кисть, выполняя захват. Плечевой пояс поворачивается вслед за рукой, это способствует более эффективному захвату.

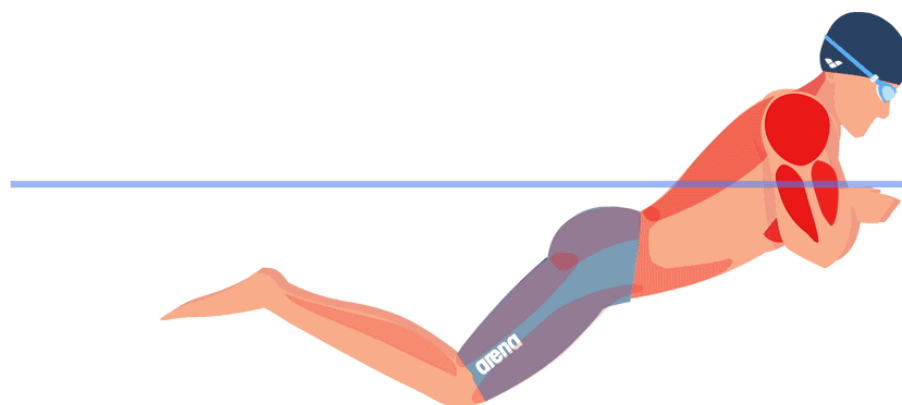
Фаза «подтягивания». В этой фазе происходит изменение направления движения кисти, связанного со сгибанием и вращением предплечья в локтевом суставе. Кисть движется назад и вверх. Рабочие плоскости кисти и предплечья занимают фронтальное положение, удобное и наиболее эффективное для опоры. За счет мощного приведения плеча пловец подтягивается. Продолжительность фазы — 0,18—0,24 с (15—17 % от времени всего цикла).

Фаза «отталкивания». Отталкивание начинается в момент прохождения кистью руки линии плеч. В этой фазе происходит разгибание руки в локтевом суставе за счет мощного сокращения мышц туловища, плечевого пояса. Кисть скользит по криволинейной траектории до полного выпрямления руки в локтевом суставе. Фаза завершается захлестывающим движением кисти назад-вниз. Продолжительность фазы отталкивания — 0,22—0,29 с (20—25 % от времени полного цикла движений).

Подготовительное движение рукой («пронос») выполняется строго в вертикальной плоскости над телом, в едином ритме движений другой рукой. При движении над водой рука прямая и расслабленная. К моменту начала следующего цикла ее движение несколько ускоряется, однако рука «не шлепается» в воду, а входит мягко. Продолжительность фазы (периода) — 0,40—0,50 с (30—35% от всего времени движения руки).

Дыхание. Дыхание чаще всего согласуется с движением одной руки: к примеру, в конце подготовительного движения выполняется вдох, в конце гребка этой же рукой и во время выхода ее из воды — выдох. В этом случае дыхание осуществляется на два гребка руками.

РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ (БРАСС, БАТТЕРФЛЯЙ, СТАРТЫ, ПОВОРОТЫ)



© masai studio

arena
WATER INSTINCT

На сегодняшний день правила ФИНА устанавливают следующее: — положение пловца на груди, плечи параллельны поверхности воды;

—одновременные и симметричные движения руками;

—одновременные и симметричные движения ногами;,,

—подготовительное движение рук выполняется под водой;

—руки не должны заходить за линию бедер, исключая старт и повороты;

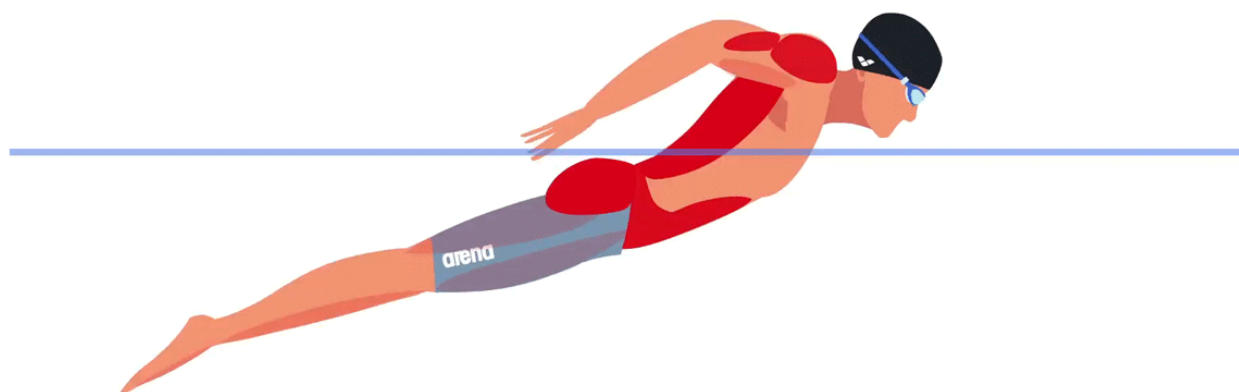
—активный толчок развернутыми в стороны стопами в направлении назад;

—появление головы на поверхности в течение каждого полного цикла, состоящего из одного гребка руками и одного толчка ногами (в такой последовательности).

Среди всех спортивных способов плавания брасс имеет наибольшее прикладное значение. Он экономичен. Брассом легче, чем другими способами, плыть в одежде, транспортировать по поверхности воды какие-либо предметы. Положение пловца на груди — привычное, позволяет ориентироваться в направлении движения и без труда сделать вдох.

Вдох выполняется в момент, когда руки заканчивают гребок и переходят к фазе выведения вперед. После этого голова опускается лицом в воду за счет сгибания шеи.

БРАСС



© masata studio

arena
WATER INSTINCT

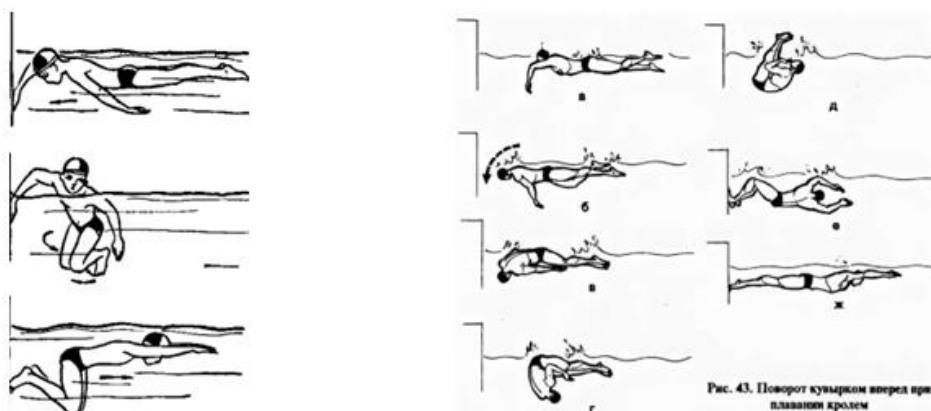
Современные правила соревнований требуют, чтобы пловец лежал на груди, движения ногами и руками у него должны быть одновременными, исключаются чередующиеся (попеременные) движения. Ступни или ноги не обязательно должны находиться на одном уровне, но попеременные движения ими не разрешаются.

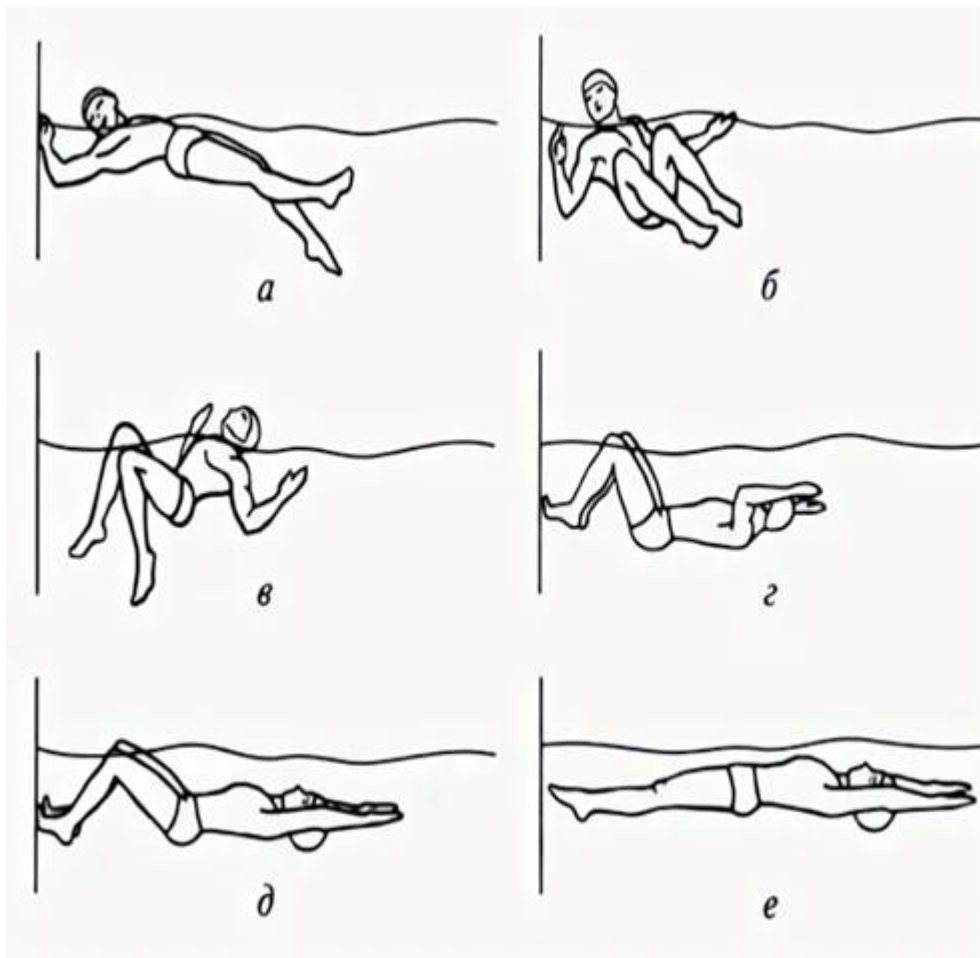
Движения ногами. *Исходное положение.* Ноги завершили рабочее ударное движение, выпрямлены, таз находится в максимально высоком положении, стопы, наоборот, в крайне низком. Продолжительность движений сверху вниз и снизу вверх неодинакова. Удар сверху вниз выполняется энергично и занимает меньше времени. Так, есть указания, что на движение вниз уходит 0,25 с, а на движение вверх — 0,35 с. Эти величины примерно характеризуют соотношение продолжительности подготовительного и рабочего движений ногами.

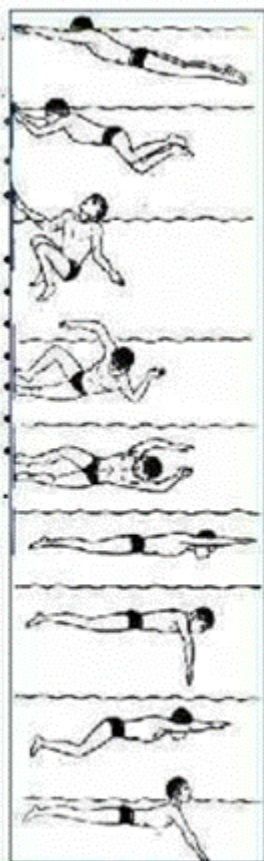
Движения руками. При плавании дельфином они играют ведущую роль. Им подчинены волнообразные движения туловищем и ногами. Движения руками одновременны и симметричны. Движения руками носят фазный характер. Выделяют следующие фазы: «вход рук в воду», «захват», «подтягивание», «отталкивание», «выход рук из воды», «пронес рук над водой».

Дыхание. Вдох, как и в других способах плавания, осуществляется в момент, когда голова и верхняя часть туловища занимают наиболее высокое относительно поверхности воды положение. Такой момент наступает тогда, когда руки заканчивают гребок и начинают выход из воды; при этом голова приподнимается над поверхностью и, как только рот оказывается выше поверхности, следует быстрый, энергичный вдох.

Повороты в плавании







Повороты

Фазы:

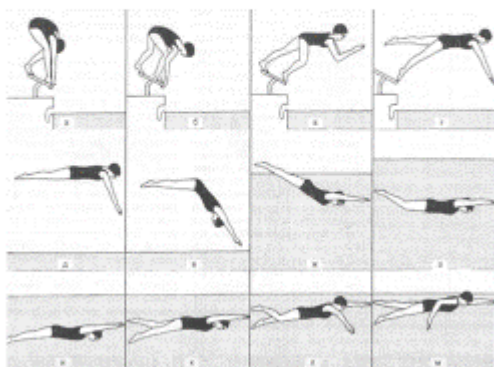
1. Нашлывание
2. Постановка рук
3. Вращение туловища с постановкой ног
4. Выведение «верхней» руки вперёд
5. Отталкивание
6. Скольжение
7. Начало плавательных движений

Поворот «Маятник»
при плавании
брассом на груди

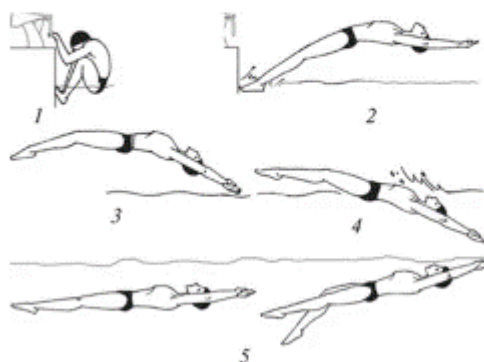
Повороты: сальто, открытый плоский, закрытый плоский

Старт

СТАРТ С ТУМБОЧКИ



СТАРТ НА СПИНЕ



РАЗДЕЛ 4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ С ЭЛЕМЕНТАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР.

Методика обучения плаванию

При обучении плаванию группы занимающиеся комплектуются по следующим признакам:-по возрасту:

- 1) дошкольный возраст - 5 - 6 лет;
- 2) младший школьный возраст - 7 - 10 лет;
- 3) средний школьный возраст - 11 - 14 лет;
- 4) старший школьный возраст - 15 - 17 лет;
- 5) взрослые - 18 - 30 лет;
- 6) старший возраст - 31 - 40 лет;
- 7) пожилой возраст - свыше 40 лет.

При формировании учебных групп из лиц одного возраста обязательно учитывается уровень плавательной подготовки, который определяется по степени владения навыком плавания:

- 1) не умеющих держаться на поверхности воды;
- 2) слабо плавающие (до 10-12 метров);
- 3) хорошо плавающие по-своему;
- 4) владеющих техникой спортивных способов плавания.

Задачи обучения плаванию в средней группе

- 1) **Упражнять детей в сложных передвижениях в воде;**
- 2) **Учить детей подпрыгивать в воде на месте и с продвижением вперед подскоками на одной ноге;**
- 4) **Учить детей открывать глаза в воде;**
- 5) **Закреплять умение подныривать под предметы, полностью погружаясь под воду;**

Общая схема в обучении спортивным способам плавания

- 1) обучение работе ног;
- 2) обучение согласованию дыхания с работой ног;
- 3) обучение работе рук на задержке дыхания;
- 4) обучение работе рук и дыханию;
- 5) общее согласование работы ног, рук и дыхания.

Основной смысл схемы — последовательное изучение элементов.

Факторы успешного обучения плаванию

Содержание программы обучения определяют следующие факторы:

1. Цель и задачи, которые ставятся в курсе обучения плаванию.
2. Продолжительность курса обучения.
3. Контингент занимающихся, их возраст и подготовленность.
4. Условия для занятий.

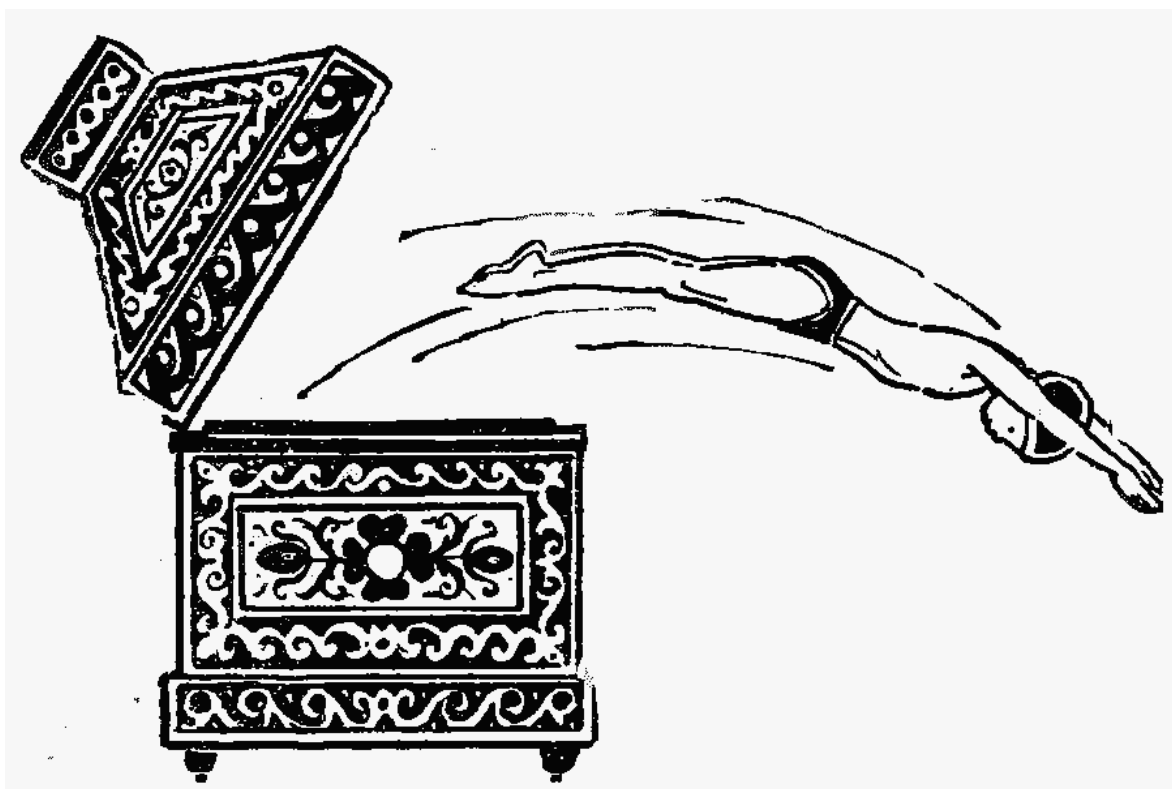
Таким образом, успешность обучения плаванию определяют следующие основные факторы:

1. Соответствие программы обучения возрасту и подготовленности занимающихся.
2. Возраст и плавательная подготовленность занимающихся. Установлено, что возраст 9 -10 лет является оптимальным для быстрого и качественного освоения техники движений (более ранний возраст требует большего времени).
3. Особенности телосложения и физическая подготовка. Это необходимо учитывать при распределении занимающихся на подгруппы по подготовленности и при планировании прохождения учебного материала.
4. Условия для занятий (естественный или искусственный водоём, глубина, температура воды, оборудование, инвентарь и др.). От условий для занятий зависит организация урока, подбор упражнений и темпы освоения учебного материала.
5. Квалификация преподавателя.
6. Длительность периода обучения.

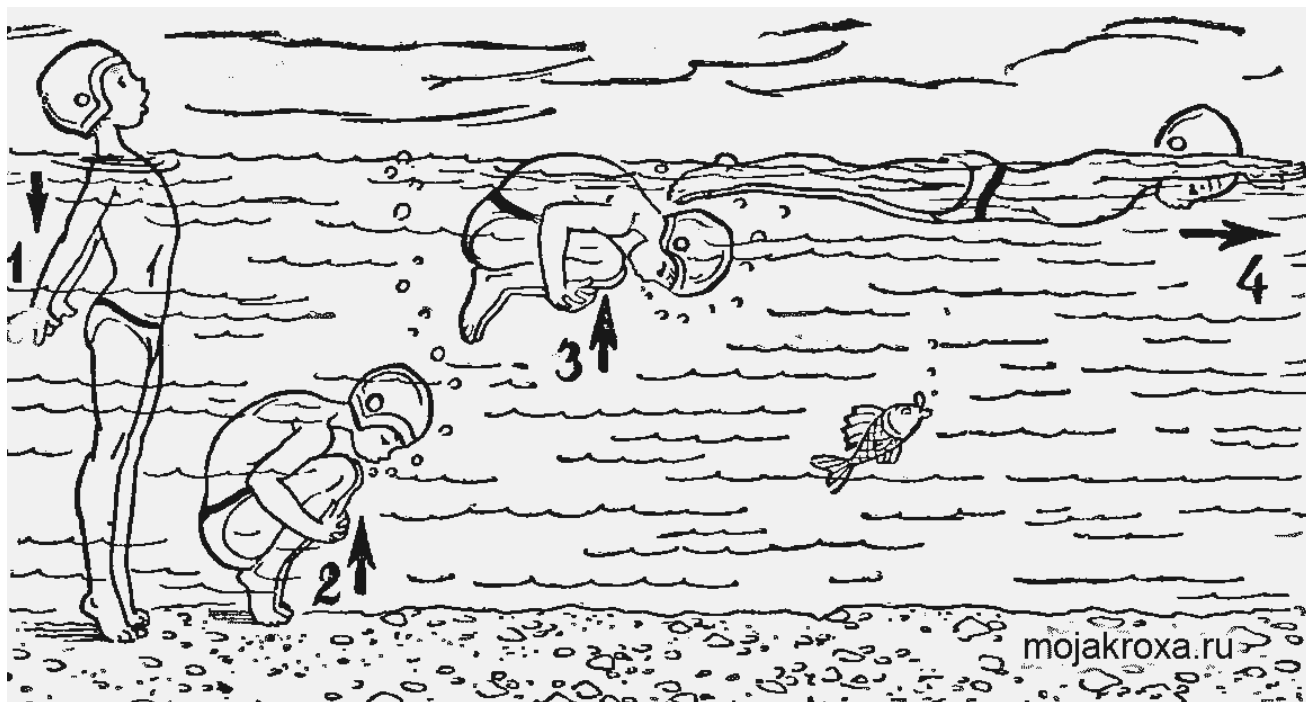
Игры на воде - важное средство обучения плаванию. Они помогают воспитанию чувств товарищества, выдержки, дисциплины, умению подчинять свои желания, интересам коллектива. Игра, как соревнование повышает эмоциональность занятий плаванием, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений характерных для плавания



ИГРЫ В ВОДЕ.



«ПОПЛАВОК»



«Поплавки»

Это игра-упражнение на воде. Задание несложное. Зайдите в воду по грудь, вдохните поглубже и присядьте, опустившись на дно. Голову наклоните к коленям, а руки соедините впереди. Теперь достаточно раскрыть руки, чуть коснуться дна, и вы всплывете наверх. Вода сама вытолкнет вас на поверхность, как рыбачий поплавок. В этой игре нет состязаний, но можно условиться: на игру дается две минуты. После каждого всплытия опускаетесь снова на дно. Кто за эти две минуты больше раз опустился и всплыл, тот и выиграл.

РАЗДЕЛ 5. ТЕХНОЛОГИИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ

Судейство в плавании

- ▣ Главный судья - несет ответственность за проведение соревнований по плаванию, а также возглавляет судейскую коллегию.
- ▣ Стартер - вызывает спортсменов на старт, проверяет правильность занятых стартовых позиций и дает команду на старт.
- ▣ Хронометрист - замеряет время участника заплыва на определенной дорожке от старта до финиша.
- ▣ Судья на финише - определяет порядок прихода участников к финишу, при отсутствии автоматизированной системы определения победителей.
- ▣ Судья на повороте - определяет правильность выполнения поворотов на отведенной ему дорожке.
- ▣ Технический судья - следит за техникой выполнения соответствующего стиля плавания.

Норматив ГТО «плавание»

Для всех возрастных групп плавание является тестом по выбору и, за исключением теста на золотой значок для возрастов 11-39 лет, скорость плавания не тестируется. Дистанция назначается в зависимости от возраста следующим образом:

- 6-8 лет 10 м, на золотой знак 15 м;
- 9-10 лет (кроме теста на золотой значок) и с 60 лет — 25 м;
- на золотой значок в возрасте 9-10 лет и для возраста 11-59 лет 50 м.

Подготовка к тестированию заключается в теоретическом и практическом освоении техники плавания, которая помогает плавать красиво и с пользой для укрепления здоровья.



СУДЬИ ПРИ УЧАСТНИКАХ

- Судьи при участниках должны предупреждать спортсменов о времени
- старта, готовить участников очередного заплыва, проверяя их фамилии по
- стартовому протоколу (карточкам участников) и соответствие внешнего
- вида спортсменов правилам соревнований (п. 2.4), организованно выводить
- участников заплыва к месту старта. Запрещается изменять номера дорожек
- участников заплыва в карточках, без согласования с секретариатом.

СУДЬЯ ПРИ УЧАСТНИКАХ

- Судья при участниках должен сообщать рефери о любых нарушениях в
- отношении рекламы (п.2.4), а также об отсутствии спортсмена при
- формировании заплыва перед выходом на старт.

ПЛАВАНИЕ ВОЛЬНЫМ СТИЛЕМ

- Вольный стиль означает, что пловцу разрешается плыть любыми способами, произвольно меняя их на дистанции.
- Исключением являются комплексное плавание и комбинированная эстафета, в которых вольный стиль - это любой другой способ, кроме способа плавания на спине, брасса и баттерфляя.
- Пловец должен коснуться стенки бассейна любой частью тела при повороте и на финише.

ПЛАВАНИЕ СПОСОБОМ НА СПИНЕ

- После стартового сигнала и после поворота пловец должен оттолкнуться от стенки (поворотного щита) и плыть на спине в течение всей дистанции, исключая момент выполнения поворота.
- Нормальное положение на спине может включать вращательное движение тела в горизонтальной плоскости до 90 градусов включительно.
- Положение головы не регламентируется.

ПЛАВАНИЕ СПОСОБОМ НА СПИНЕ

- Любая часть тела пловца должна разрывать поверхность воды во время заплыва, за исключением разрешения пловцу быть полностью погруженным во время поворота и на расстоянии не более 15 м после старта и каждого поворота.
- У 15-метровой отметки голова пловца должна разорвать поверхность воды.

ПЛАВАНИЕ СПОСОБОМ НА СПИНЕ

- При выполнении поворота пловец должен коснуться стенки любой частью тела.
- Во время выполнения поворота плечи могут быть опрокинуты по вертикали к положению на груди, после чего можно сделать один непрерывный гребок рукой или одновременно двумя руками для вхождения в поворот.
- Пловец должен вернуться в положение на спине до отталкивания от стенки.
- На финише дистанции пловец должен коснуться стенки, находясь в положении на спине.

ПЛАВАНИЕ СПОСОБОМ БРАСС

- С начала первого гребка руками после старта и после каждого поворота пловец должен лежать на груди.
- Поворот на спину запрещен в любое время.
- На всем протяжении дистанции полный цикл должен выполняться в такой последовательности: один гребок руками и один толчок ногами.
- Все движения рук должны быть одновременны и выполняться в одной горизонтальной плоскости без чередующихся движений.

ПЛАВАНИЕ СПОСОБОМ БРАСС

- Руки должны выноситься вперед от груди по, выше или ниже поверхности
- воды. Локти должны находиться под водой, за исключением последнего
- гребка перед поворотом, во время выполнения поворота и финального гребка
- на финише. Руки должны возвращаться назад по поверхности воды или под
- водой. Руки не должны заходить за линию бедер, исключая первый гребок
- после старта и каждого поворота.

ПЛАВАНИЕ СПОСОБОМ БАТТЕРФЛЯЙ

- От начала первого гребка руками после старта и после каждого поворота тело должно находиться на груди. Разрешены подводные удары ногами в стороны. Поворот на спину не разрешен в любое время.
- Обе руки должны проноситься вперед вместе над водой и возвращаться обратно одновременно в продолжение всего заплыва.

ПЛАВАНИЕ СПОСОБОМ БАТТЕРФЛЯЙ

- Все движения ног вверх и вниз должны выполняться одновременно.
- Ноги или ступни могут быть не на одном уровне, но их положение относительно друг друга не должно меняться.
- Движения ног брассом не разрешаются.
- На каждом повороте и на финише касание должно быть одновременно обеими руками по поверхности, выше или ниже поверхности воды.

ПЛАВАНИЕ СПОСОБОМ БАТТЕРФЛЯЙ

- При старте и на поворотах пловцу разрешается сделать под водой одно или несколько движений ногами и один гребок руками, которые должны вынести его на поверхность.
- Пловцу разрешается полное погружение на отрезке не более 15 м после старта и каждого поворота. В этой точке голова спортсмена должна разорвать поверхность воды.
- Пловец должен оставаться на поверхности до следующего поворота или до финиша.

ПРОХОЖДЕНИЕ ДИСТАНЦИИ

- Спортсмен, участвующий на дистанции один, должен проплыть всю дистанцию, для того, чтобы его результат был засчитан.
- Пловец должен закончить дистанцию на той же дорожке, по которой он стартовал.
- Во всех заплывах при выполнении поворотов пловец должен коснуться стенки или поворотного щита на конце бассейна.
- Поворот должен быть сделан от стенки, делать шаг или отталкиваться ногами от дна бассейна не разрешается.

ПРОХОЖДЕНИЕ ДИСТАНЦИИ

- ⦿ Пловец, вставший на дно бассейна во время заплывов вольным стилем или на этапе вольного стиля в комбинированной эстафете, не дисквалифицируется, если он не идет и не отталкивается от дна.
- ⦿ Участникам не разрешается подтягиваться, держась за разделительные дорожки, бортики, лестницы, а также отталкиваться от них.

ПРОХОЖДЕНИЕ ДИСТАНЦИИ

- ⦿ Пловец, оказавшийся при прохождении дистанции на чужой дорожке и помешавший другому пловцу пройти дистанцию, должен быть дисквалифицирован.
- ⦿ Если такое нарушение повлияло на результат пострадавшего участника, то рефери имеет право предоставить ему новую попытку в другом заплыве;
- ⦿ если это произошло в финале (полуфинале) - вынести решение о повторном розыгрыше финала (полуфинала).
- ⦿ Если это нарушение совершено намеренно, то рефери должен доложить о нем представителю ОПС и представителю Федерации, членом которой является нарушитель.

ПРОХОЖДЕНИЕ ДИСТАНЦИИ

- ◉ Во время соревнований пловцам не разрешается использовать или надевать какие-либо приспособления, увеличивающие скорость, плавучесть или выносливость (такие, как перчатки с перепонками, ласты и т.д.).
- ◉ Разрешается надевание защитных очков.

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

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «Технологии спортивной тренировки в плавании (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, плавательного бассейна, зала силовой подготовки, раздевалок, душевых.

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

– Оборудование для плавательного бассейна: доски, колобашки, ласты, лопатки, плавательные дорожки, свистки

– 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
Плавательный бассейн	В.Пика дом 4 стр. 1	100 м ²	40 (одновременно)

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 насколько осознанно 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. referre – 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 выслушиванием 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 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. 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 обобщенных 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
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 плавании.
2. Тема 1.1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ ПЛАВАНИЯ
3. Цели занятия: сформировать у учащихся знания умения и навыки в процессе обучения основам теории и методики преподавания плавания.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	<p>Упражнения, используемые в начальном обучении плаванию. Демонстрация. Техника выполнения.</p> <p>Упражнения, основанные на попеременных движениях ногами, как в кроле на груди и в кроле на спине, и одновременных движениях руками без выноса из воды. Упражнения, основанные на движениях ногами, как при плавании брассом (в том числе, на спине), и одновременных движениях руками без выноса их из воды. Упражнения, основанные на движениях ногами, как при плавании баттерфляем на груди и на спине, и одновременных движениях руками без выноса их из воды. Демонстрация. Техника выполнения.</p> <p>Демонстрация. Техника выполнения.</p> <p>Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.</p> <p>Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде. Методика обучения кролю на груди.</p> <p>Демонстрация. Техника выполнения.</p> <p>Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.</p>	лекция, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ ПЛАВАНИЯ

1. Тема лекционного занятия.

Понятие техники плавания

Для более полного понимания техники плавания необходимо раскрыть сущность самого понятия техники.

Техника двигательного действия — способ его выполнения, характеризующийся определенными параметрами, такими, как траектория, амплитуда, частота, напряжение и т. д.

Спортивная техника — это способ выполнения движений (двигательных действий) в данном виде спорта. Техника, пользуясь которой достигают наиболее высоких спортивных результатов (то есть та, которой пользуются сильнейшие спортсмены мира), считается наиболее совершенной. Поэтому понятие «спортивная техника» часто воспринимается как наиболее рациональный, эффективный способ выполнения физических действий в данном виде спорта.

Между тем зачастую биомеханический анализ обнаруживает ряд погрешностей в движениях даже самых высококвалифицированных спортсменов. А различия между тем, кто добивается высоких спортивных результатов, и представителем массового спорта состоит в том, что первый стремится к совершенству движений, а второй не ставит перед собой такой задачи в должной мере. Однако, и первый, и второй могут овладеть совершенной структурой движений. В этом случае их будет отличать главным образом не схема выполняемых движений, а скорость, сила и другие стороны, характеризующие степень развития двигательных качеств, в единстве проявляющихся в данном виде спорта, у данного спортсмена.

В.М. Дьячков, Д.Д. Донской, В.Д. Мазниченко, Н.Г. Озолин понимают «технику» как отдельное, единое, конкретное движение (систему движений). Л.П. Матвеев считает, что «технику» можно понимать как модель соревновательного действия и как конкретный способ действия, существующий реально в чем-то исполнении.

М.М. Боген считает, что позиция авторов в отношении спортивной техники оправдывает существование многих техник. «Образцовая» (или эталонная) техника представляет собой обобщенную модель рациональной системы движений для решения данной двигательной задачи. Целесообразной же будет индивидуальная для каждого спортсмена техника, представляющая собой приспособление образцового варианта к его индивидуальным особенностям. Техника может быть начальной, совершенной, переходной, оперативной.

Д.Д. Донской: «Техника не стоит на месте, а развивается... И в каждый период времени существует современная, т. е. наиболее передовая техника — самая эффективная из существующих... И случайно, и целенаправленно в

десятках и сотнях тысяч попыток ищут новые варианты. Главный источник прогресса — поиск этих вариантов».

Критерием рациональности спортивной техники выступает уровень относительной эффективности: сравниваются конкретные действия конкретных исполнителей, эталоном признается действие победителя.

Однако победа в соревнованиях — несовершенный критерий качества, ведь техника зависит не только от качества движений. «А как быть, если победителей двое и они демонстрируют разные техники? На какие критерии ориентироваться победителю, чья техника считается эталонной в поиске дальнейшего совершенствования?» — спрашивает М.М. Боген.

Поэтому так часто встречающееся понятие «идеальной» техники некорректно и скорее может применяться лишь в эмоциональных откликах на победу исполнителя.

Постоянные, пусть даже незначительные изменения в технике у ведущих спортсменов и последующие в связи с этим победы подталкивают остальных на копирование и подражание победителю. В последнее время сформулировано понятие «модель техники», на которую ориентируются и которая постоянно совершенствуется, т. е. она не считается идеальной, но на данном этапе является наиболее оптимальной для достижения высоких результатов.

В плавании в зависимости от его вида техника напрямую связана с решением тех или иных задач. Так, при преодолении водной преграды, да еще и с возможным грузом, — не ставится задача плыть на скорость, так же, как и при занятиях оздоровительным плаванием.

В спортивном же плавании ставится задача преодоления регламентированной дистанции с наивысшей скоростью за минимальный промежуток времени. Критерий спортивного результата в плавании — время.

Л.П. Макаренко: «Под техникой спортивного плавания понимают систему движений, которая позволяет реализовать свои двигательные способности в высокий результат. Понятие охватывает форму, характер, взаимосвязь движений, а также умение пловца ощущать и использовать для продвижения вперед все силы, действующие на его тело».

Техника плавания — совокупность рациональных движений, с помощью которых наиболее эффективно решается поставленная задача.

Техника спортивного плавания — совокупность или система индивидуальных рациональных движений пловца, регламентированных правилами соревнований, позволяющих ему достичь высокого спортивного результата.

В спортивном плавании на сегодняшний момент существует 4 основных способа (техники) плавания. Их же можно назвать и общими моделями. Учитывая, что техника плавания постоянно развивается, можно сказать, что эти модели сильно вариативны и зависят от мирового опыта, индивидуальных особенностей спортсмена, творческого поиска и исследований в биомеханике.

Изменения техники спортивного плавания вносят и правила соревнований, которые официально разрешают или запрещают использование тех или иных оригинальных элементов.

Спортивная техника индивидуальна не только у пловца высокого класса, но и у новичка, т. к. характер всех движений спортсмена зависит от его одаренности, спортивного опыта, телосложения, гибкости и силы и т. д. Однако помимо индивидуальных особенностей движений пловца существуют и общие закономерности и характерные черты, присущие рациональным вариантам техники.

В двигательном действии принято выделять основу, определяющее звено и детали техники. Основой техники называют, безусловно, необходимые элементы движения, без правильного выполнения которых решить двигательную задачу невозможно. Определяющим звеном техники называют наиболее важную часть способа выполнения двигательной задачи. Детали техники — это второстепенные особенности движения, не нарушающие его основного механизма.

Различают также форму и содержание техники. **Форма техники** — так называемая внешняя (видимая) сторона техники — траектория и характер движений, амплитуда, частота. **Содержание** — внутренняя сторона техники — то, что очень трудно оценить визуально. К содержанию относятся усилия и передача усилий через биомеханические звенья, напряжения, создание опоры о воду и др. Примером может служить внешне некрасивая по форме исполнения движений плавательная техника, но достаточно эффективная по содержанию. Форма и содержание находятся в постоянной взаимосвязи.

Эффективность техники определяется соотношением совокупности индивидуальных движений и прилагаемых усилий с полученным результатом. Хорошая эффективность техники характеризует мастерство спортсмена.

Экономичность техники — рациональное использование энергии, времени и пространства при выполнении приемов и действий в плавании. Критерий экономичности — обоснованно минимальные энергетические затраты, наименьшее напряжение физических и психических возможностей спортсмена. Более существенно и наглядно проявляется на длинных дистанциях, однако имеет значение и в спринте. Экономичность и эффективность — различные понятия. Не всегда то, что экономично, является эффективным, и наоборот.

В общем виде уровень технического мастерства в плавании должен определяться степенью эффективного использования двигательного потенциала. Здесь отмечается вполне четкая закономерность — обратно пропорциональная зависимость между уровнем технического мастерства и величиной усилий, физических затрат на единицу показателя спортивного результата.

Существует понятие **стабильность техники**, которое означает достаточно длительное сохранение общей структуры и согласованности движений под воздействием утомления без снижения ее (техники) эффективности.

При изучении техники спортивных способов плавания применяется метод расчлененно-конструктивного упражнения, который позволяет исследовать технику плавания, а также вести процесс обучения по частям, что имеет свои преимущества перед целостно-конструктивным методом, использовать который в плавании было бы очень сложно при изучении и разучивании движений. Тем не менее, целостно-конструктивный метод применяется в плавании на этапе согласования движений.

В технике любого способа плавания принято рассматривать технику работы ног, работы рук и дыхания. Помимо этого, рассматривается исходное положение тела, а также согласованность всех движений вместе.

При оценке техники плавания, а также ее эффективности важными ее характеристиками выступают такие параметры, **как цикл, шаг, длительность движений, темп, ритм.**

Цикл — целостная система движений, повторяемая многократно. Плавание так же, как и бег, ходьба, гребля, — относится к циклическим видам спорта из-за своей особенности в повторении одних и тех же движений.

Шаг — расстояние, на которое пловец продвигается за один полный цикл движений. Длину шага вычисляют по формуле:

$$L = s/n,$$

где L — длина шага, м;

s — отрезок пути (дистанции), м;

n — количество циклов.

Длительность движений — промежуток времени между началом и окончанием движения, или длительностью одного цикла в циклических видах. Для расчета используется следующая формула:

$$t_{\text{цикл}} = t/n,$$

где $t_{\text{цикл}}$ — средняя длительность одного цикла движений, с;

t — время, затраченное на выполнение всех циклов, с;

n — количество циклов.

Темп — частота движений в единицу времени или количество циклов движений, выполненных за единицу времени. Темп — величина, обратно пропорциональная $t_{\text{цикл}}$. Темп вычисляется по формуле:

$$f = n/t,$$

где f — темп, цикл/с;

n — количество циклов;

t — время, затраченное на выполнение всех циклов, с.

В последние годы отмечается увеличение частоты гребковых движений, повышение их темпа при сохранении высокой скорости продвижения и небольших перепадах ее в цикле. Значительные «пики» на кривой скорости привели бы к резкому повышению сопротивления воды.

Как и во всех локомоторных упражнениях, в плавании ищут оптимальное соотношение между длительностью цикла (темп движений) и расстоянием, преодолеваемым за один цикл («шаг цикла»). Более длинный «шаг» требует большего времени, снижает темп; более высокий темп укорачивает «шаг». И то, и другое может снизить скорость. При оптимальном соотношении темпа и «шага» достигается наивысшая возможная скорость.

Ритм — соотношение частей (**фаз**) движения внутри одного цикла. При одном и том же темпе пловцы могут показывать совершенно разный ритм движений.

Для удобства исследований, более детального изучения, использования в обучении и тренировке цикл делится на фазы и периоды.

Фазы — части движения, имеющие свои конкретные особенности. Каждая фаза характеризуется определенными параметрами. Причем фазовый состав рассматривается отдельно в движениях ног, рук и дыхании.

Периоды — объединяют в себе одну или несколько фаз. Плавательный цикл делится на 2 основных периода: рабочий и подготовительный.

Для изучения техники плавания каждым из способов целесообразнее будет дать описание положения тела и общей характеристики движений, дыхания, а затем рассматривать движения руками и ногами, разбивая их на фазы.

В специальной литературе по плаванию одни и те же фазы могут иметь различные названия. Больше всего расхождений имеет рабочая фаза, она же основная, она же опорная и она же главная. А, например, в одном из учебников «Плавание» (по этическим соображениям автора не называем) при описании фазового состава движений руками присутствуют одновременно и опорная часть, и основная часть гребка (сейчас это 2 подфазы основной фазы — подтягивания и отталкивания), что просто логически необъяснимо. Но и в современных изданиях по плаванию нет единой терминологии в фазовом составе и четкости названий самих фаз. Такой разброс в названиях создает определенную путаницу.

Для сравнения, в гребле (где основы взаимодействия весла с водой схожи и где имеются аналогичные с плаванием проблемы в терминологии по фазовому составу) существует наиболее разумное и биомеханически оправданное описание рабочего цикла. Так же, как в плавании имеются фазы проноса, входа в воду и выхода из воды. Но вот основные рабочие фазы между входом весла в воду и выходом следующие: фаза приобретения опоры, фаза реакции опоры и фаза прекращения опоры. Такие названия наиболее точно характеризуют процесс создания движения в воде. Хотя в литературе по гребле также присутствуют совершенно непонятные названия фаз типа «захват», «проводка» и т. д.

Поэтому и в плавании наиболее целесообразно фазу, за счет которой происходит движение, называть опорной. Тем не менее, при характеристике фаз плавательного цикла в данном учебном пособии во избежание расхождений со сложившейся (разнообразной!) терминологией фазового состава плавательного цикла и удобства пользования, особенно студентами начальных курсов, упоминается несколько названий.

[Техника плавания способом кроль на груди](#)

Положение тела и общая характеристика способа. Тело пловца расположено у поверхности воды и находится в хорошо обтекаемом, близко к горизонтальному, положении с углом атаки $2-6^\circ$ (диапазон угла атаки может колебаться и в пределах $0-8^\circ$, у высококвалифицированных пловцов этот диапазон более строгий — $4-5^\circ$). Голова опущена в воду (лицом вниз) настолько, что уровень воды находится примерно у верхней части лба. Пловец смотрит под водой вперед–вниз, непринужденно удерживая голову почти строго на продольной оси.

Кроль на груди характеризуется попеременными и симметричными движениями руками и ногами. Ноги пловца, ритмично и умеренно сгибаясь и разгибаясь в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, перемещаются попеременно вверх и вниз, вспенивая поверхность воды. **Рабочая часть движения ноги – удар сверху вниз.** Наиболее эффективным является хлесткий, выполненный от бедра удар. При этом бедро, двигаясь вниз, немного обгоняет голень–стопу. Расстояние между стопами в крайнем нижнем и верхнем положении достигает примерно 40 см. Носки ног оттянуты и развёрнуты немного внутрь, большие пальцы почти соприкасаются. Движения ног обеспечивают устойчивое горизонтальное положение тела и поддерживают скорость продвижения. Руки (в первую очередь это кисти и предплечья), которые движутся по криволинейным траекториям, обеспечивают основное продвижение тела вперед. Во время плавания в связи с работой рук туловище совершает поворот вокруг продольной оси тела на $35-50^\circ$. Наибольший наклон приходится на момент вдоха (в некоторых случаях поворот может возрастать до $60-65^\circ$). Колебание туловища усиливает гребок и помогает проносу руки и выполнению вдоха. Наибольшие углы наклона наблюдаются у грудной части туловища, наименьшие — у поясничной и тазовой.

Существуют 3 разновидности способа кроль в зависимости от частоты работы ног: 2-ударный, 4-ударный и 6-ударный, когда на один цикл работы рук (2 гребка руками) приходится 2, 4 или 6 ударов ногами (см. рис. 6, 7, 8). 2-х и 4-ударный кроль применяется, как правило, на средних и длинных дистанциях, а 6-ударный — на спринтерских и на финишных ускорениях.

Дыхание. При обычном дыхании на один цикл движений (на 2 гребка руками) выполняется один вдох и один выдох. Для вдоха голова поворачивается относительно продольной оси тела пловца в сторону гребущей руки (вправо или влево) настолько, чтобы рот оказался над водой. Вдох выполняется быстро и активно через широко открытый рот в начале проноса руки над водой, когда тело наклонено. После этого голова быстро поворачивается в воду (лицом вниз) и сразу же начинается постепенный выдох сначала через рот, затем через нос. Выдох выполняется продолжительнее вдоха. Завершается дыхательный цикл

резким выдохом остатков воздуха через рот в тот момент, когда рот вновь показывается над водой — рот и губы освобождаются от воды, пловец готов начать очередной вдох. Между вдохом и выдохом, а также между выдохом и вдохом не должно быть пауз.

При дыхании на один цикл пловец дышит под одну руку — или под левую или под правую. Вдох-выдох также могут производиться и на каждый третий гребок (на 1,5 цикла) или даже на каждый пятый гребок (2,5 цикла), таким образом выполняя вдох поочередно то под правую, то под левую руку.

Движения ног. Ноги выполняют непрерывно попеременные встречные движения сверху вниз и снизу вверх с небольшой амплитудой. Движения ног обеспечивают устойчивое горизонтальное положение тела и поддерживают скорость продвижения. **Движение ног состоит из двух фаз — рабочей (опорной) и подготовительной (безопорной).** Движение ноги вниз (**опорная фаза**) называется еще гребковым, или ударом (оно способствует некоторому продвижению тела вперед), а движение ноги вверх — **подготовительным (оно не влияет на продвижение тела вперед)**. Поскольку движения обеих ног совершенно одинаковы, можно рассматривать технику на примере движения одной ноги.

Опорная (рабочая) фаза (движение сверху вниз). Движение ноги вниз начинается с последовательного разгибания ее в коленном и голеностопном (в самом конце гребка) суставах и одновременного сгибания в тазобедренном суставе. В этот момент все части ноги движутся вниз. Затем голень и стопа продолжают движение вниз до полного разгибания ноги в коленном суставе, а бедро, опережая голень и стопу, начинает движение кверху. Это движение бедра способствует увеличению скорости движения стопы вниз за счет хлестообразного движения ноги в целом. При таком движении ноги стопа создает некоторую подъемную силу и силу тяги, которые способствуют поддержанию тела на поверхности воды и продвижению его вперед. Рабочее движение считается законченным, когда нога полностью выпрямится в коленном суставе.

Подготовительная фаза (движение снизу вверх). В исходном (крайнем нижнем положении) нога выпрямлена в коленном суставе, а стопа повернута внутрь и расслаблена. По отношению к туловищу нога занимает наклонное положение, так как она остается согнутой в тазобедренном суставе. Движение вверх начинается с разгибания прямой ноги в тазобедренном суставе. До горизонтального положения нога движется прямой. Далее начинается сгибание

ноги в коленном суставе, а голень и стопа продолжают движение вверх. В этот момент бедро за счет сгибания в тазобедренном суставе начинает движение вниз. Когда угол между передней поверхностью бедра и туловищем (в тазобедренном суставе) составит $160\text{--}170^\circ$, а между задней поверхностью голени и бедра (в коленном суставе) — $130\text{--}140^\circ$, движение ноги снизу вверх считается законченным.

Согласование движений работы ног. Из крайнего верхнего положения одна нога движется вниз, одновременно другая из крайнего нижнего положения движется кверху. Наибольшая амплитуда движений между голеностопными суставами составляет примерно 30–40 см. Она зависит от скорости плавания: при высокой скорости амплитуда движений может уменьшаться, так как увеличивается быстрота движений стоп, а их путь (по вертикали) сокращается. Поскольку ноги выполняют непрерывные движения в воде, а продвижение от них незначительное, они должны осуществлять свободные движения с небольшими усилиями.

При плавании шестиударным кролем движения бедер выполняются с быстрой сменой направлений. При четырехударном кроле ноги выполняют скрестные движения: одна движется по диагонали вниз–внутрь, в то время как другая — плавно вверх, в результате чего ноги на короткий момент скрещиваются. Амплитуда таких скрестных движений невелика. В варианте плавания двухударным кролем движение ноги вниз напоминает энергичный захлестывающий удар как при плавании баттерфляем, с активным вовлечением в это движение таза.

Движения рук. В кроле на груди основное продвижение тела вперед обеспечивают руки (кисти и предплечья), которые движутся по криволинейным траекториям (см. рис. 7). Цикл движений каждой руки состоит из следующих фаз:

- вход руки в воду;
- захват;
- опорная часть (две подфазы — подтягивание и отталкивание);
- выход руки из воды;
- пронос руки над водой.

Продолжительность полного цикла движения рук составляет примерно 0,92–1,36 с.

Как правило, фазовый состав движения рук начинает рассматриваться со входа руки в воду, что вполне оправдано из визуальных соображений. Однако вход руки в воду завершает подготовку к очередному гребку, поэтому в некоторых литературных источниках (например, в книге Н.Ж.Булгакова «Спортивное плавание», 1996), рассмотрение техники движения рук и фазового состава начинается со следующей фазы, чтобы не нарушать целостности рабочего и подготовительного периодов. В то же время смысловое содержание и порядок чередования самих фаз в цикле и в одном, и в другом случае остаются неизменными.

Фаза входа руки в воду. После проноса по воздуху согнутая в локтевом суставе рука быстро входит в воду под острым углом впереди одноименного плечевого сустава, ладонь обращена вниз–назад, пальцы соединены. Погружение руки в воду осуществляется в следующей последовательности: кисть, предплечье, плечо. Рука разгибается в локте, и начинается захват.

Рука входит в воду близко к продольной оси тела или между ней и параллельной линией, условно проведенной на ширине плеча. В момент касания воды кистью руки угол крена тела на противоположный бок еще составляет 10–15°, в момент завершения входа в воду он равен нулю.

Продолжительность фазы составляет около 0,07–0,17 с (7–12 % от времени всего цикла).

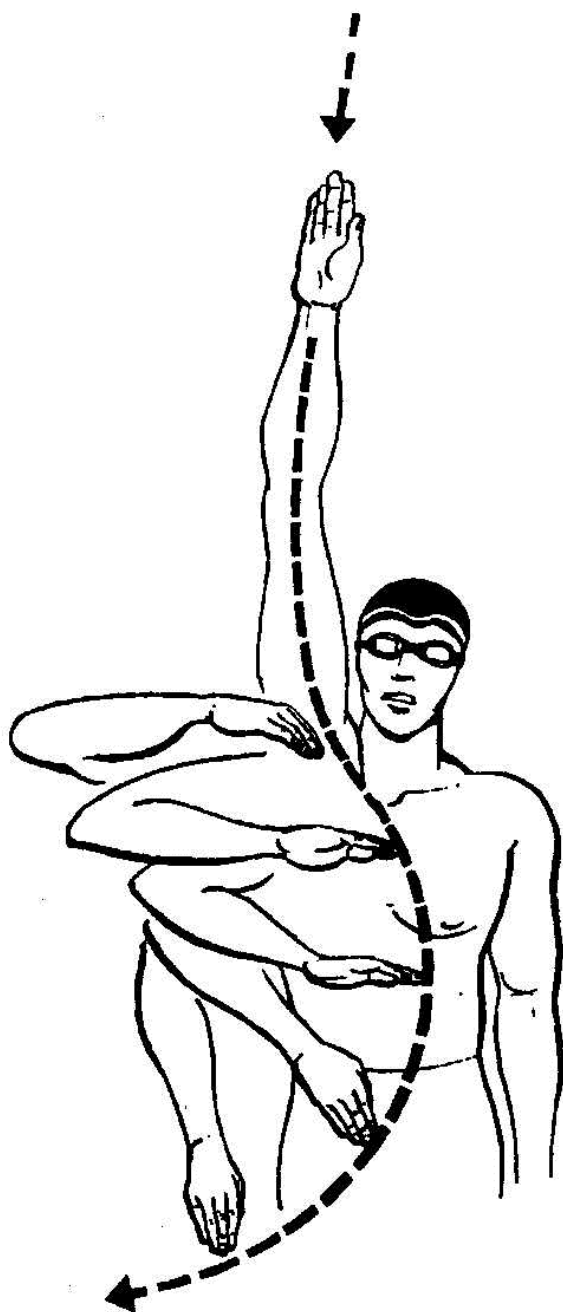


Рис. 7

Фаза захвата. В темповых вариантах кроля она кратковременна, в вариантах с длинным силовым гребком рука больше вытягивается вперед, вследствие чего кисть и предплечье дольше взаимодействуют с потоком. В начале захвата рука, двигаясь вперед–вниз, незначительно сгибается в локтевом суставе, а кисть несколько поворачивается ладонью наружу. В этот момент рука с поверхностью воды составляет угол, примерно равный $15\text{--}20^\circ$. Двигаясь дальше, рука продолжает сгибаться в локтевом суставе, а кисть под небольшим углом атаки, меняя направление (вниз–внутри), перемещается под продольную ось тела. К концу этой фазы рука принимает наилучшее положение для

выполнения гребка: угол между горизонталью и предплечьем составляет 30–40°, угол сгибания в локтевом суставе — 120–140°, угол атаки кисти — 40–50°.

Продолжительность фазы захвата составляет примерно 0,08–0,30 с (10–25 % от времени полного цикла движений).

Опорная фаза (2 подфазы — подтягивания и отталкивания).

Подфаза подтягивания начинается с выраженного вращения руки внутрь и сгибания предплечья путем плавного усиления давления кисти на воду. Кисть начинает смещаться относительно воды назад. К началу подтягивания рука согнута в локтевом суставе до угла в 130–150°, кисть ориентирована к фронтальной плоскости под углом около 45°.

Продвигаясь под туловищем с ускорением, рука продолжает сгибаться в локтевом суставе; образуя в середине гребка угол между плечом и предплечьем, равный 90–110°. Здесь кисть движется спереди назад в наклонной плоскости с одновременным вращением предплечья наружу.

Подфаза отталкивания — наиболее энергичная часть цикла. Кисть с ускорением движется под животом и тазом спереди назад и немного кнаружи, сохраняя положение, близкое к фронтальному. Рука разгибается в локтевом суставе. Пловец за счет хорошей опоры о воду ускоряет движение тела вперед. Завершается подфаза скользящим движением кисти вверх–назад и немного кнаружи, преимущественно за счет разгибания предплечья. Оптимальному завершению способствует начало крена тела на противоположный бок.

Опорная фаза завершается, когда рука достигает линии таза. В этот момент рука (предплечье и кисть) движутся вверх–назад.

Продолжительность основной части гребка составляет 0,35–0,60 с (30–45 % от времени всего цикла движений).

Фаза выхода руки из воды. Фаза совпадает с креном туловища на противоположный бок. Когда кисть руки достигла бедра, активные мышечные усилия, направленные на продвижение тела вперед, прекращаются, а локоть поднимается из воды. В следующий момент из воды последовательно поднимается плечо, предплечье и кисть и начинается движение (пронос) руки над водой. Кисть выходит из воды за линией таза, у бедра. Мышцы предплечья и кисти по возможности должны быть расслаблены.

Продолжительность этой фазы составляет 0,05–0,08 с (5–8 % от времени всего цикла движений).

Фаза проноса руки над водой. Согнутая рука без излишнего напряжения кратчайшим путем быстро проносится над водой и входит в воду. Во время проноса локоть находится в высоком положении и направлен вверх–в сторону, а кисть удерживается у поверхности воды. Пронос руки облегчается высоким положением одноименного плечевого сустава, которое обеспечивается за счет низкого положения плечевого сустава другой руки, выполняющей в это время начало гребка. Продолжительность фазы составляет 0,30–0,50 с (25–40 % от времени полного цикла).

Согласование движений рук. Правильное согласование движений рук в кроле на груди основано на получении наиболее высокой, относительно равномерной скорости движения пловца на протяжении каждого цикла. Поэтому пауза между окончанием основной части гребка одной рукой и началом основной части гребка другой рукой должна быть такой, чтобы достигнутая скорость движения пловца сохранилась. Это зависит от непрерывного получения тяговых усилий в цикле движения пловца. Поэтому когда левая рука выполняет вторую половину основной части гребка, то правая в этот момент входит в воду и начинает захват. Вынос левой руки из воды и начало проноса должно совпадать с окончанием фазы захвата правой руки. В момент окончания проноса левой руки правая заканчивает первую половину основной части гребка. Вход в воду и начало захвата левой руки должно совпадать с выполнением второй половины основной части гребка правой руки. Далее левая рука осуществляет фазу захвата, а правая выходит из воды и начинает пронос. Цикл движений завершается, когда левая рука заканчивает первую половину основной части гребка, а правая заканчивает пронос.

Общая координация движений. В кроле на груди высокая равномерная скорость достигается за счет непрерывности рабочих движений рук и ног, четкого согласования движений с дыханием. Полный цикл движений состоит из гребка левой и правой руками и определенного количества ударов ногами (два, четыре или шесть) и дыхания, которое, как уже отмечалось, также вариативно (вдох может производиться через 2 или 3 гребка руками, в отдельных случаях и через большее количество гребков).

Рассмотрим основные 3 варианта согласования движений в способе кроль на груди в зависимости от работы ног.

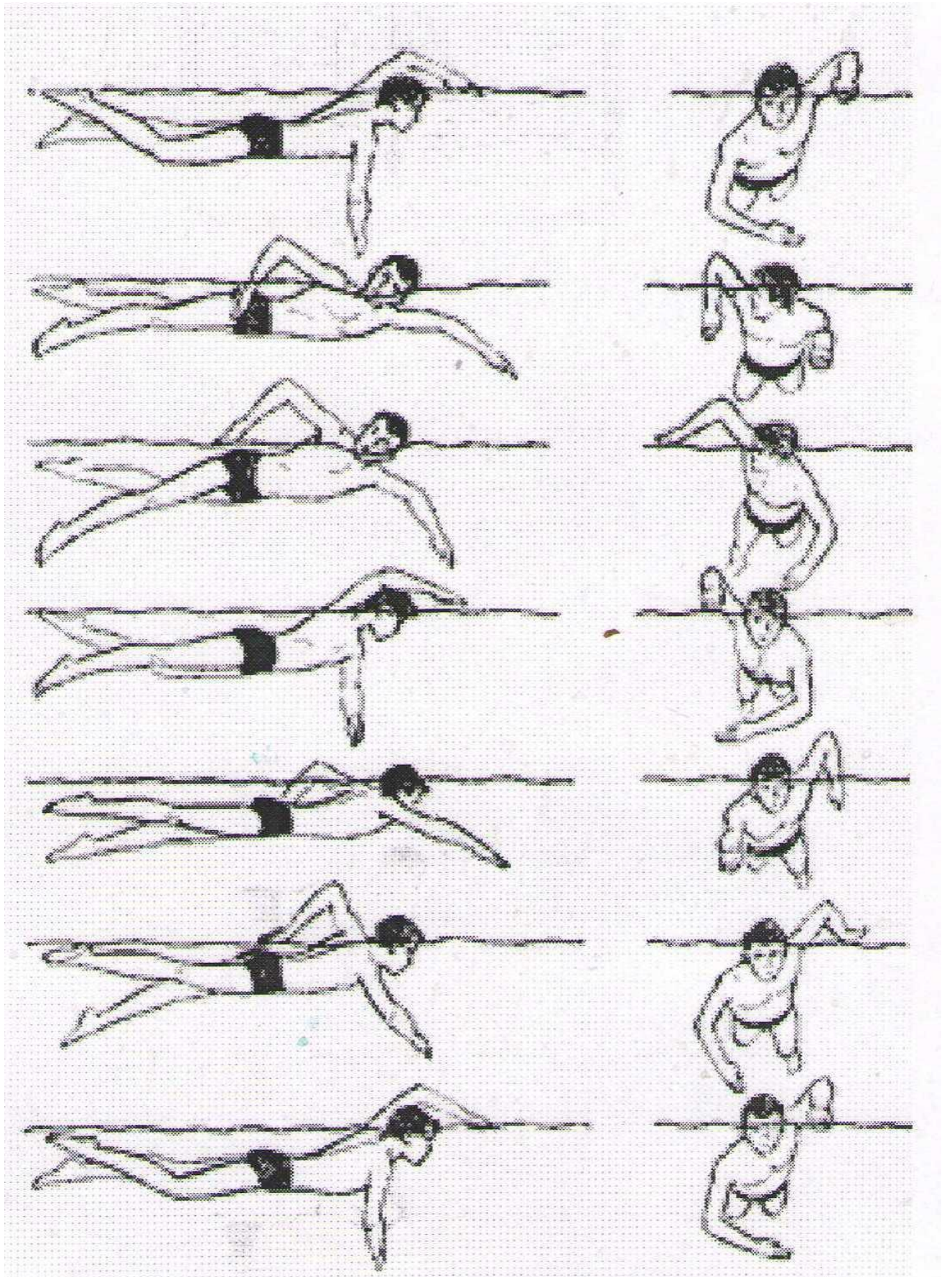


Рис.8

Двухударный кроль. В [двухударном кроле](#) (см. рис. 8) на два поочередных гребка руками приходится два последовательных удара ногами. Основу двухударного кроля составляют непрерывные гребки руками. Любая задержка движений руками ведет к потере равновесия, погружению тела, что вынуждает пловца делать дополнительные движения ногами. Темп движений руками на той же дистанции всегда заметно выше, чем при других вариантах, особенно при шестиударном кроле.

И.п. — левая рука заканчивает пронос (кисть находится у поверхности воды), правая начинает вторую половину основной части гребка (кисть находится под грудью), левая нога движется вверх (стопа около горизонтали), правая согнута в коленном суставе, находится вверху (стопа у поверхности воды).

Из исходного положения левая (правая) рука входит в воду, выполняет захват и приближается к середине первой половины опорной части гребка, правая заканчивает вторую половину опорной части гребка, выходит из воды и приближается к середине проноса, левая нога поднимается вверх (пересекает горизонталь), а правая производит удар вниз. Двигаясь дальше, левая рука вступает во вторую половину опорной части гребка, правая заканчивает пронос, левая нога сгибается в коленном суставе (стопа приближается к поверхности воды), а правая движется вверх (стопа приближается к горизонтали). В следующий момент левая рука осуществляет вторую половину опорной части гребка, выходит из воды и приближается к середине проноса, правая входит в воду, выполняет захват и приближается к середине первой половины опорной части гребка, левая нога производит удар вниз, а правая поднимается вверх (пересекает горизонталь). Заканчивая цикл движений, левая рука заканчивает пронос, правая вступает во вторую половину опорной части гребка, левая нога движется вверх (стопа около горизонтали), а правая сгибается в коленном суставе (стопа приближается к поверхности воды).

Далее цикл движений повторяется. Таким образом, удар одной ноги вниз совпадает с наиболее эффективной частью гребка одноименной руки (вторая половина основной части гребка). В двухударном кроле рука производит сильный и быстрый гребок. Поэтому пловцы, овладевшие в совершенстве техникой этого варианта кроля, развивают темп движений выше, чем спортсмены, применяющие на одноименной дистанции шестиударный кроль.

Вдох в двухударном кроле выполняется между окончанием фазы выхода руки из воды и началом фазы проноса этой руки. Другая рука в этот момент находится соответственно в конце фазы захвата и в начале опорной части гребка.

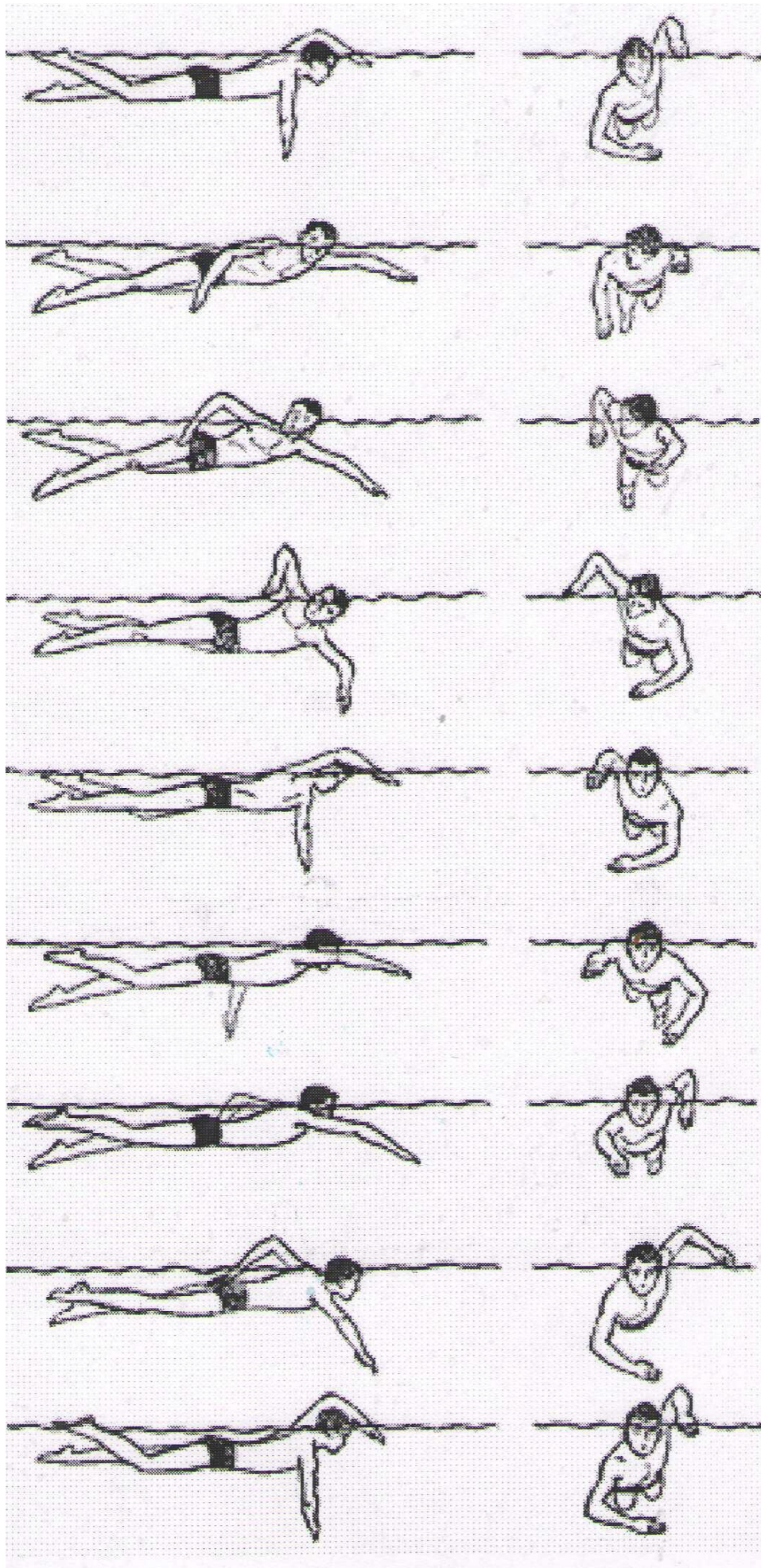


Рис. 9

Четырехударный кроль (см. рис. 9). Отличительной чертой четырёхударного кроля является последовательное выполнение основных ударов ногами: правой вниз, левой вниз–внутрь (окрестный), левой вниз и правой вниз–внутрь (окрестный).

И. п. — левая рука входит в воду (кисть находится в воде), правая начинает вторую половину опорной части гребка (кисть находится под грудью), левая нога принимает горизонтальное положение, правая согнута в коленном суставе, находится наверху (стопа у поверхности воды).

Из исходного положения левая (правая) рука входит в воду, производит захват и начинает первую половину опорной части гребка, правая осуществляет вторую половину опорной части гребка и начинает выход из воды, левая нога поднимается к поверхности воды, сгибаясь в коленном суставе, а правая производит удар вниз. Далее левая рука приближается к середине первой половины основной части гребка, а правая выходит из воды и приближается к середине проноса, левая нога выполняет окрестный удар вниз–внутрь, а правая медленно поднимается вверх (ее стопа находится ниже стопы левой ноги — ноги скрещиваются). Продолжая движение, левая рука, закончив первую, вступают во вторую половину опорной части гребка, правая заканчивает движение над водой и начинает вход в воду. Левая нога, сгибаясь в коленном суставе, движется в обратном направлении вверх–наружу (стопа у поверхности воды), а правая свободно поднимается до горизонтального положения. В следующий момент левая рука производит вторую половину опорной части гребка и начинает выходить из воды, правая входит в воду, производит захват и начинает первую половину опорной части гребка, левая нога производит удар вниз, а правая сгибается в коленном суставе и продолжает движение вверх (стопа достигает поверхности воды). Заканчивая гребок, левая рука выходит из воды и приближается к середине проноса, а правая проходит середину первой половины основной части гребка, левая нога медленно поднимается вверх, а правая выполняет удар вниз–внутрь (стопа остается выше стопы левой ноги — ноги скрещиваются).

Цикл движений завершается, когда левая рука заканчивает пронос, правая вступает во вторую половину опорной части гребка, левая нога свободно поднимается до горизонтального положения, а правая сгибается в коленном суставе и движется вверх–наружу (стопа у поверхности воды).

В четырехударном кроле техника дыхания мало чем отличается от двухударного. Однако в момент вдоха пловец выполняет скрестный удар: если вдох выполняется под правую руку — скрестный удар делает левая нога, если под левую — правая нога.

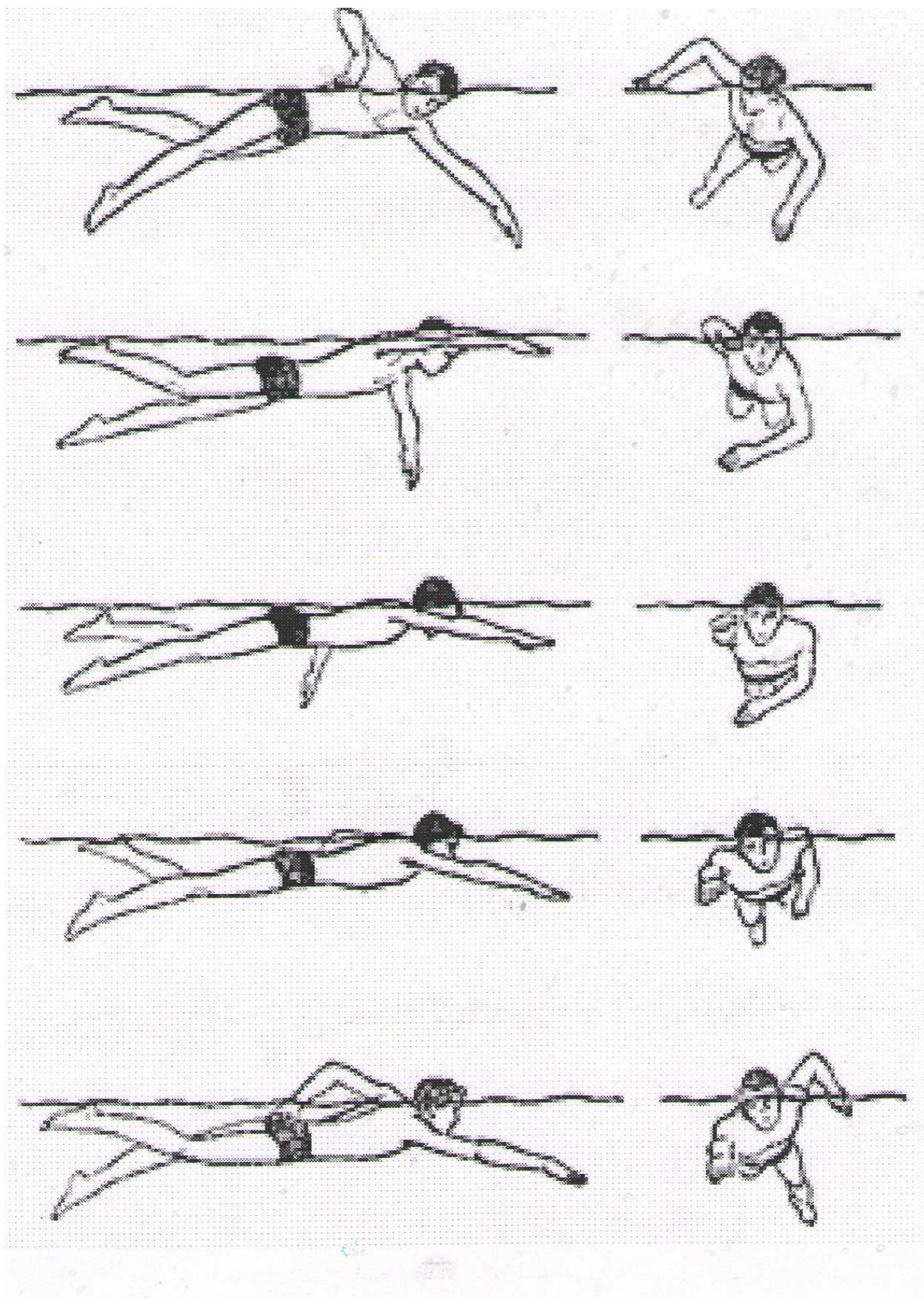


Рис. 10

Шестиударный кроль (см. рис.10). Согласование движений [в шестиударном кроле](#) представляет собой перекрестную координацию, которая придает телу наиболее устойчивое положение в воде.

И. п. — правая рука находится в середине проноса, левая начинает опорную часть гребка, правая нога находится внизу (стопа на 30–40 см от поверхности воды), левая согнута в коленном суставе, находится сверху (стопа у поверхности воды).

Когда правая рука заканчивает пронос и входит в воду, левая заканчивает первую половину опорной части гребка, правая нога движется вверх, левая производит удар сверху вниз.

Двигаясь дальше, правая рука осуществляет захват, левая заканчивает опорную часть гребка и начинает выходить из воды, правая нога производит удар сверху вниз, левая движется кверху. Затем правая рука заканчивает захват и начинает опорную часть гребка, левая выходит из воды и выполняет первую половину проноса, правая нога поднимается вверх, а левая производит удар сверху вниз. Далее правая рука заканчивает первую половину опорной части гребка, левая заканчивает пронос и входит в воду, правая нога производит удар сверху вниз, а левая движется вверх. В следующий момент правая рука заканчивает опорную часть гребка и начинает выходить из воды, левая осуществляет захват, правая нога поднимается кверху, а левая производит удар сверху вниз. Цикл заканчивается, когда правая рука выходит из воды, выполняет первую половину проноса, левая заканчивает захват и начинает опорную часть гребка, правая нога производит удар сверху вниз, а левая движется вверх.

Если пловец выполняет вдох под правую руку, то в этот момент правая рука выходит из воды и начинает пронос, левая начинает опорную часть гребка, правая нога делает удар сверху вниз, а левая движется кверху. Если же вдох производится под левую руку, то соответственно меняются положения правой и левой рук и ног.

[Техника плавания способом кроль на спине](#)

Положение тела и общая характеристика способа. Тело пловца расположено у поверхности воды и находится в хорошо обтекаемом, близком к горизонтальному положению (угол «атаки» 4–10°), плечи слегка приподняты. Голова лежит на воде (ее положение при плавании относительно стабильно), лицо обращено вверх, а подбородок слегка опущен на грудь. Шея расслаблена. Пловец смотрит вверх и немного назад (взгляд фиксируется примерно под углом

40–45° по отношению к поверхности воды). Уровень воды находится несколько выше ушей.

Кроль на спине характеризуется попеременными непрерывными движениями руками и ногами (см. рис. 11). Во время плавания плечевой пояс при каждом гребке ритмично поворачивается налево и направо относительно продольной оси. Такие крены помогают усилить гребок рукой, выполнить его не необходимой глубине, а также пронести руку над водой с минимальным сопротивлением. Степень кренов при плавании кролем на спине несколько меньше, чем на груди, и составляет примерно 25–40°.

Основное отличие его от остальных способов плавания состоит в положении тела и относительно свободного дыхания (выдох выполняется над водой).

Каждый цикл движений в этом способе состоит из двух попеременных движений рук, шести попеременных движений ног, одного вдоха и одного выдоха. Этот наиболее распространенный вариант техники называется шестиударным кролем на спине.

Дыхание. В кроле на спине дыхание не зависит от условий среды: вдох и выдох выполняется над водой. Однако и в этом способе дыхание должно быть непрерывным и ритмичным. Дыхание согласовывается чаще всего с полным циклом движений одной руки. Вдох выполняется через широко открытый рот во время проноса руки над водой, выдох — во время гребка и выхода этой руки из воды.

Законченный дыхательный цикл приходится в данном случае на два гребка руками. Квалифицированные пловцы могут выполнять один вдох и выдох на 3 гребка руками в основном во время ускорений.

Движения ног. Так же, как в кроле на груди, ноги при плавании кролем на спине выполняют непрерывные попеременно–встречные движения сверху вниз и снизу вверх с амплитудой, составляющей примерно треть роста пловца. Эти движения обеспечивают телу устойчивое горизонтальное положение и поддерживают скорость продвижения вперед. Движение ноги вверх называется гребковым (рабочим), а вниз - подготовительным. Амплитуда движений бедер умеренная. Они удерживаются близко у поверхности воды. Ноги сгибаются в коленных суставах до 130–140°, стопы выполняют движение в воде с достаточно умеренной амплитудой. Слишком «мелкие» движения стопами у поверхности воды считаются малоэффективными.

Подготовительная фаза (движение сверху вниз). В исходном (крайнем верхнем) положении выпрямленная в коленном суставе с повернутой внутрь

расслабленной стопой нога находится у поверхности воды и занимает несколько наклонное по отношению к туловищу положение. Движение вниз начинается с разгибания прямой ноги в тазобедренном суставе. Пройдя горизонтальное положение, прямая нога продолжает движение вниз, сгибаясь в тазобедренном суставе (назад) примерно до угла 170° . Далее нога начинает сгибание в коленном суставе, при этом голень и стопа продолжают движение вниз, а бедро, разгибаясь в тазобедренном суставе, начинает движение вверх. Когда угол между передней поверхностью бедра и туловищем (в тазобедренном суставе) составит примерно $130\text{--}140^\circ$, движение ноги сверху вниз считается законченным.

Опорная фаза (движение снизу вверх). Движение вверх начинается с последовательного разгибания ноги в коленном и голеностопном суставах (в последнем разгибание осуществляется в самом конце гребка), бедро продолжает сгибание в тазобедренном суставе. В этот момент бедро, голень и стопа движутся вверх. Когда коленный сустав окажется у поверхности воды, бедро начинает движение вниз (разгибаясь в тазобедренном суставе), опережая голень и стопу, которые продолжают движение кверху. Опережающее движение бедра вниз способствует быстрому разгибанию ноги в коленном суставе и тем самым увеличивает скорость хлестообразного движения стопы вверх–назад. В результате такого движения ноги стопа создает некоторую силу тяги, которая способствует продвижению его вперед. Когда нога выпрямляется в коленном суставе, рабочее движение считается законченным.

Согласование движений работы ног. Из крайнего нижнего положения одна нога движется вверх, а другая одновременно из крайнего верхнего положения движется вниз. Нога при плавании кролем на спине может опускаться вниз на большую глубину, чем в способе кроль на груди. С увеличением скорости движения пловца амплитуда движений ног уменьшается.

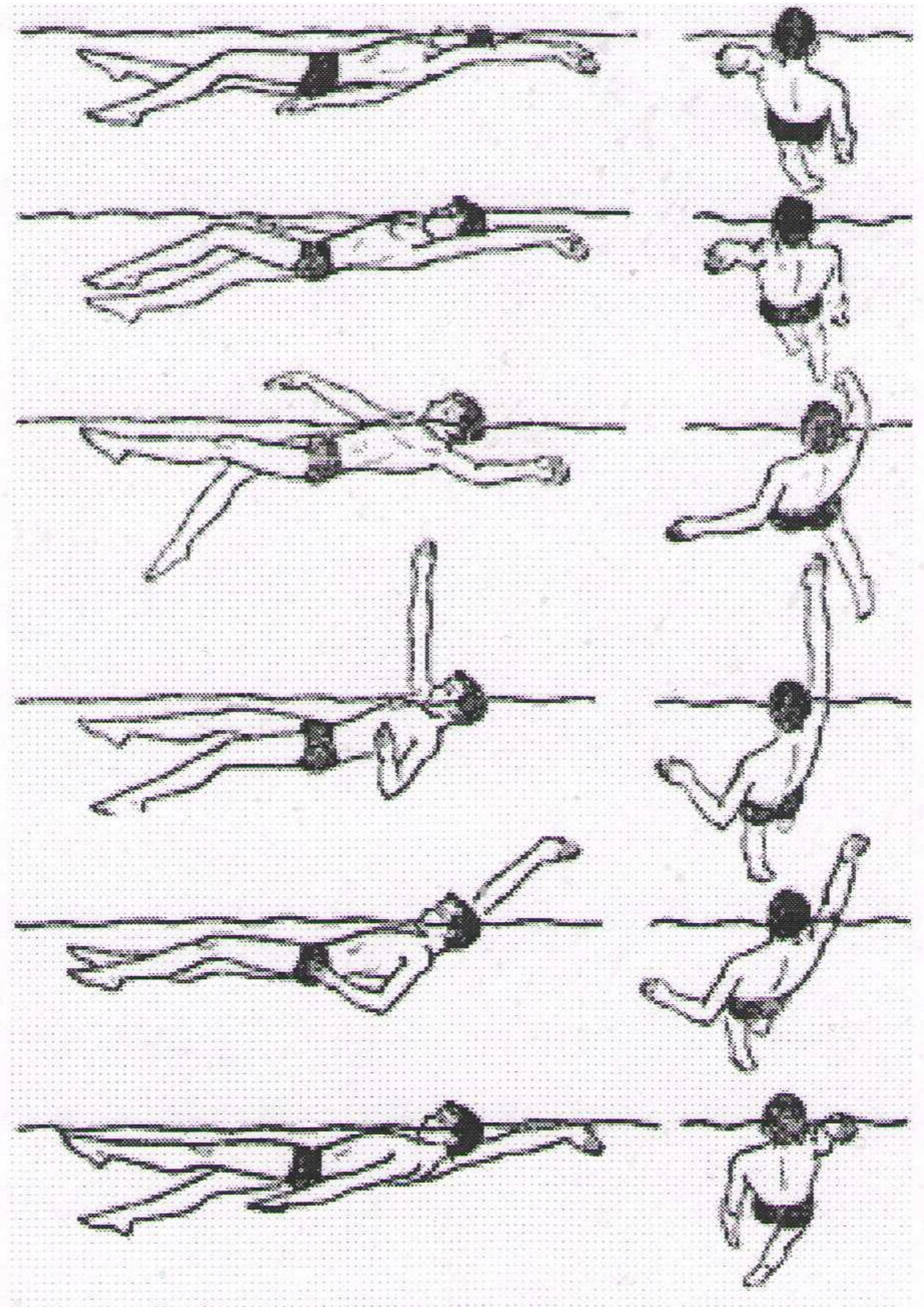


Рис. 11

Движения рук. Так же, как в способе кроль на груди, продвижение тела вперед при плавании кролем на спине в основном осуществляется за счет движений рук. Примерная траектория движения руки приведена на рис. 12. Движению рук также координационно подчинены движения ногами и дыхание.

Цикл движений каждой руки состоит из следующих фаз:

- вход руки в воду;
- захват;
- опорная часть (две подфазы – подтягивание и отталкивание);
- выход руки из воды;
- пронос руки над водой.

Продолжительность цикла движений составляет 1,10–1,4 с.

Фаза входа руки в воду. После проноса по воздуху прямая рука опускается в воду на линию, проходящую через одноименный плечевой сустав и расположенную либо параллельно продольной оси тела, либо под некоторым углом к этой оси (не более 15° в сторону от нее). При погружении в воду ладонь обращена наружу, а кисть поворачивается так, чтобы мизинец первым вошел в воду. Продолжительность фазы составляет 0,08–0,10 с (6–8 % от времени полного цикла движений).

Фаза захвата. После входа руки в воду туловище начинает поворачиваться вокруг продольной оси в сторону вошедшей в воду руки. Это способствует тому, чтобы прямая рука быстро спустилась вниз–вперед на глубину 15–20 см. По мере опускания рука начинает сгибаться в локтевом суставе, а кисть движется вперед–вниз–наружу в перпендикулярное направлению движения положение и начинает захватывать воду. Продолжая движение вниз–вперед–в сторону, рука сгибается в локтевом суставе до угла 150° , при этом локоть опускается вниз, а кисть погружается в воду до 30 см (у некоторых пловцов до 40 см) и располагается перпендикулярно направлению движения тела, оставаясь выше локтя. Плечевой пояс поворачивается вслед за рукой, способствуя более глубокому захвату.

Продолжительность фазы захвата составляет 0,15–0,20 с (10–15 % от времени всего цикла).

Опорная фаза (2 подфазы — подтягивания и отталкивания).

Подфаза подтягивания начинается в тот момент, когда кисть начинает двигаться назад–вверх за счет сгибания руки в локтевом суставе и вращения предплечья. Двигаясь вдоль тела назад, рука разворачивает гребущие поверхности в этом направлении и продолжает сгибаться в локтевом суставе, образуя в середине гребка угол между плечом и предплечьем, равный 70–100°. Кисть поднимается к поверхности воды (не нарушая ее), а локоть остается развернутым вниз.

В *подфазе отталкивания*, которая начинается, когда кисть проходит линию плечевых суставов, рука постепенно разгибается в локтевом суставе и заканчивается захлестывающим движением кисти назад–вниз–внутрь. В этот момент рука полностью выпрямляется, а кисть опускается на глубину 30–40 см от поверхности воды. При выполнении отталкивания важно, чтобы пловец стремился не просто оттолкнуть рукой воду назад, а опереться о нее, посылая плечевой пояс вперед и немного вверх. Это выражается в приостановке движения локтя гребковой руки назад–вниз и оптимальной фиксации плеча. В конце подфазы кисть оказывается немного ниже ягодиц, примерно на той же глубине, что и по окончании фазы захвата.

На протяжении всей опорной фазы гребка кисть движется по криволинейной траектории и, сохраняя перпендикулярное направление ее движения положение, находится около поверхности воды. Перпендикулярное положение кисти обеспечивает на протяжении всей опорной части максимальное действие силы тяги, которая возникает на гребущих поверхностях кисти–предплечья. Усилению гребкового движения способствует также поворот туловища вокруг продольной оси.

Продолжительность опорной фазы гребка составляет 0,40–0,50 с (30–40 % времени всего цикла).

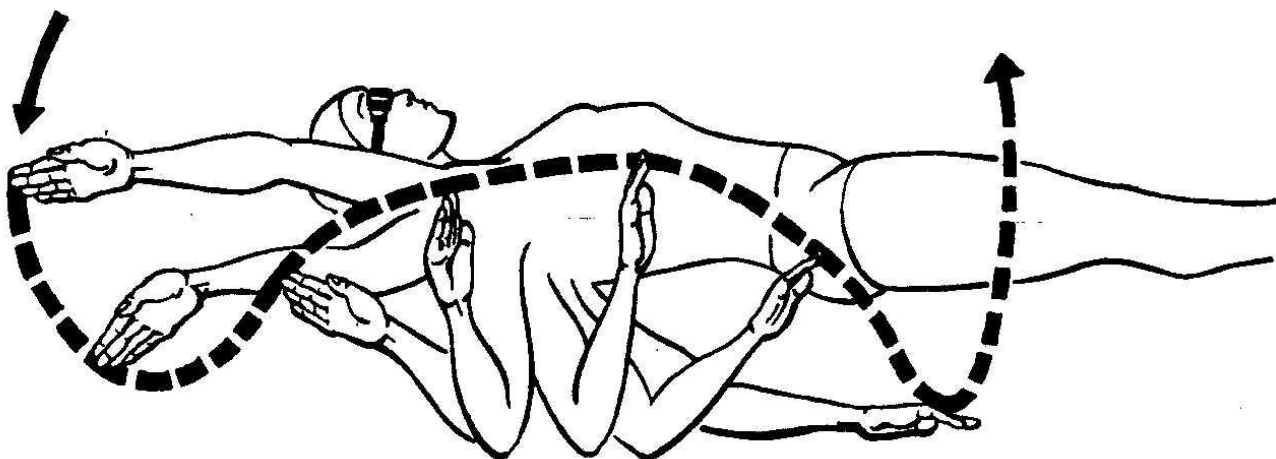


Рис. 12

Фаза выхода руки из воды. К моменту завершения движения руки в воде напряжение мышц, принимающих участие в гребке, прекращается. В следующий момент пловец, вращая предплечье, поворачивает ладонь к бедру и последовательно поднимает из воды кисть, предплечье и плечо. Затем начинается движение (пронос) руки над водой. Выходу руки из воды помогают крен тела на противоположный бок и активное приподнимание над поверхностью воды части плечевого пояса руки, завершившей гребок.

Продолжительность этой фазы составляет 0,10–0,15 с (8–15 % от времени полного цикла движений).

Фаза проноса руки над водой. Движение прямой руки над водой осуществляется в вертикальной плоскости, проходящей через плечевой сустав. Рука движется по воздуху прямая, расслабленная, с минимальными мышечными усилиями. Во время проноса ладонь поворачивается наружу. Пронос руки над водой осуществляется равномерно, в соответствии со скоростью гребка другой руки.

Продолжительность фазы составляет 0,40–0,45 с (30–35 % от времени всего цикла).

Согласование движений работы рук. Когда правая рука находится впереди (фаза захвата), левая рука в этот момент вынимается из воды и начинает пронос. Далее правая рука выполняет опорную часть гребка, а левая проносится над водой и входит в воду. После этого правая рука поднимается из воды и начинает пронос, а левая заканчивает захват. Затем правая рука проносится над водой и входит в воду, а левая выполняет опорную часть гребка. Далее цикл движения рук повторяется заново.

Равномерность поступательного движения при плавании на спине обеспечивается минимальным перерывом в выполнении движений рук в опорной части гребка: в момент окончания опорной части гребка одной рукой другая должна начинать эту часть гребка как можно раньше. Чтобы выполнить это требование, необходимо сокращать фазу захвата.

Общая координация движений. При плавании на спине наиболее рациональным, обеспечивающим телу равномерное поступательное движение и создающим наиболее устойчивое положение его в воде является шестиударный кроль. Согласование движений рук и ног осуществляется следующим образом.

И. п. — левая рука находится в воде впереди плечевого сустава, правая закончила опорную часть гребка (кисть около бедра), левая нога находится внизу, правая у поверхности воды.

Из исходного положения левая рука производит захват, правая выходит из воды и начинает пронос, левая нога производит удар снизу вверх, а правая опускается вниз. Продолжая движение, левая рука выполняет первую половину опорной части гребка, правая проходит середину проноса, левая нога движется вниз, а правая выполняет удар снизу вверх. Затем левая рука осуществляет вторую половину основной части гребка, правая заканчивает пронос и входит в воду, левая нога делает снизу вверх удар, а правая передвигается вниз. Далее левая рука выходит из воды и начинает пронос, правая производит захват, левая нога движется вниз, а правая — снизу вверх. В следующий момент левая рука находится в середине проноса, правая производит первую половину опорной части гребка, левая нога выполняет удар снизу вверх, а правая опускается вниз. Цикл заканчивается, когда левая рука заканчивает пронос и входит в воду, правая заканчивает опорную часть гребка, левая нога опускается вниз, а правая делает удар снизу вверх.

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 плавании.**
2. Тема практического занятия: РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ (КРОЛЬ НА ГРУДИ, КРОЛЬ НА СПИНЕ)
3. Цели занятия: *разработать комплекс упражнений для обучения плаванию способами кроль на спине (ноги) и кроль на спине (руки)*
- 4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	сформировать знания умения и навыки преподавания и методики обучения плаванию кролем на груди и кролем на спине.	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, указания, словесный метод, принцип обратной связи, контроль).

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

Введение.

Задачи на занятие:

разработать комплекс упражнений для обучения плаванию способами кроль на спине (ноги) и кроль на спине (руки) на основе ОБРАЗЦА СОСТАВЛЕНИЯ КОНСПЕКТА ЗАНЯТИЙ. ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ ВОЗМОЖНЫЕ ОШИБКИ В ТЕХНИКЕ.

Оборудование: компьютер, ручка, тетрадь.



**Российский государственный социальный
университет**

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ 2

по дисциплине «Технологии спортивной тренировки в плавании»





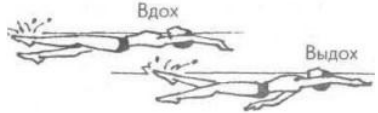
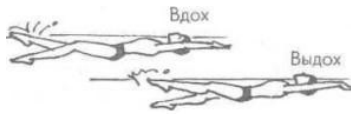
«6-8 упражнений для обучения плаванию способами кроль на спине (ноги) и кроль на спине (руки)»

(тема практического задания)

ФИО студента	
Направление подготовки	
Группа	

Москва 2023

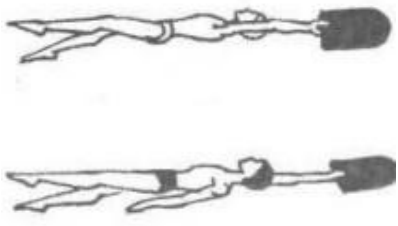

Содержание	Доз-ка	Графическое изображение	МУ
Упражнения для изучения движений ногами			
<p>1. Имитационные упражнения на суше И.п. - сидя на полу с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь.</p> <p>Имитация движений ногами кролем.</p>	<p align="center">2 подхода по 30 секунд</p>		<p>Ноги должны быть прямыми и напряженными, с оттянутыми носками. Имитационные упражнения на суше выполняются прямыми ногами. Движения производятся от бедра, в быстром темпе, с небольшим размахом между стопами.</p>
<p>2. Упражнения в воде с неподвижной опорой И.п. — лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь</p>	<p align="center">2 подхода по 30 секунд</p>		<p>Поднять таз выше: не сидеть, а лежать на воде. При правильном выполнении упражнения должен возникать фонтанчик брызг от движения</p>

<p>верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.</p>			<p>стоп. Не сгибать ноги в коленных суставах, не поднимать колени из воды.</p>
<p>3. Упражнения в воде с подвижной опорой</p> <p>1. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.</p> <p>2. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.</p> <p>3. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).</p>	<p>25 метров</p> <p>25 метров</p> <p>25 метров</p>	<p>1. </p> <p>2. </p> <p>3. </p>	<p>Осторожно лечь на воду, не погружаясь, и скользить по ее поверхности; живот поднять.</p> <p>Движения ногами выполнять с небольшим размахом между стопами, легко, чтобы на поверхности воды оставался пенный след от носков ног; колени не поднимать из воды. Резко разгибать ноги в коленных суставах, как при ударе по мячу - тогда от стопы на поверхности воды будет появляться пенный след.</p>
<p>4. Упражнения в воде без опоры</p> <p>1. Плавание при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.</p> <p>2. То же, одна рука впереди, другая вдоль туловища.</p> <p>3. То же, обе руки вытянуты вперед (голова между руками).</p>	<p>25 метров</p> <p>25 метров</p> <p>25</p>	<p>1. </p> <p>2. </p> <p>3. </p>	<p>Все упражнения выполняются на входе с произвольным дыханием.</p>

	метров		
--	--------	--	--

Типичные ошибки. Резкое падение на воду сверху вниз и вследствие этого — глубокое погружение. Излишнее сгибание ног в тазобедренных суставах, из-за чего обучаемый сидит, а не лежит на воде. При движении ногами колени выходят из воды. Запрокидывание головы назад.

Содержание	Доз-ка	Графическое изображение	МУ
Упражнения для изучения движений руками			
<p>1. Имитационные упражнения на суше</p> <p>1. В положении стоя имитационные движения одной рукой кролем на спине. То же другой рукой.</p> <p>2. И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («Мельница»).</p>	20 раз		<p>Гребок выполнять прямой рукой через сторону и заканчивать у бедра.</p> <p>Смену положения рук выполнять одновременно.</p>
<p>2. Упражнение в воде с неподвижной опорой</p> <p>И.п. - лежа боком к стенке бассейна, держась за нее одной рукой. Движения кролем свободной рукой. То же, повернувшись к стенке</p>	2 подход а по 30 секунд		<p>Гребок выполнять прямой рукой через сторону (10-15 см от поверхности воды) и заканчивать у бедра. Рука должна выходить из воды большим пальцем</p>

бассейна другим боком.			вверх, а входить в воду мизинцем.
<p>3. Упражнения в воде с подвижной опорой</p> <p>Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.</p>	25 метров		<p>Пронос руки выполняется над плечевым суставом. Движения ногами выполнять легко и часто; во время скольжения после гребка руки держать напряженными и тянуться вперед; вкладывать руки в воду на ширине плеч.</p>
<p>4. Упражнения в воде без опоры</p> <p>Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.</p>	25 метров		<p>Гребок выполнять прямой рукой через сторону (10-15 см от поверхности воды) и заканчивать у бедра. Рука должна выходить из воды большим пальцем вверх, а входить в воду мизинцем. Пронос руки выполняется над плечевым суставом. Движения ногами выполнять легко и часто; во время скольжения после гребка руки держать напряженными и тянуться вперед; вкладывать руки в воду на ширине плеч.</p>

Типичные ошибки. Резкое падение на воду сверху вниз и вследствие этого — глубокое погружение. Излишнее сгибание ног в тазобедренных суставах, из-за чего обучаемый сидит, а не лежит на воде. При движении ногами

колени выходят из воды. Запрокидывание головы назад. Укороченный гребок рукой; «вырывание», а не вынимание руки из воды; слишком резкие движения ногами.

Требования к выполнению практического задания:

Необходимо разработать комплекс упражнений (6-8) последовательно и точно, с указанием на ошибки. Проанализировать технику выполнения и сложности в приобретении техники движения с детьми разного возраста.

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 подвижных играх (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 подвижных играх (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 19.09.2017г № 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).....	10
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ	27
3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ	36
3.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)	36
3.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося	36
3.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	37
Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю)	39
КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	39
Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических (семинарских) занятий по дисциплине (модулю).....	45
КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ (СЕМИНАРСКИХ) ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)...	45
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	50

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 внутрисубъектной 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 ПОДВИЖНЫХ ИГР В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ТИПА.	
Тема 1.1. Основы подвижных игр в дошкольных учреждениях образовательного типа	сформировать у студентов основные понятия подвижных игр с элементами видов спорта в дошкольных заведениях.
РАЗДЕЛ 2. ОСНОВЫ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ТИПА.	
Тема 2.1. Основы подвижных игр в школьных учреждениях образовательного типа	сформировать у студентов основные понятия подвижных игр с элементами видов спорта в школьных заведениях.
РАЗДЕЛ 3. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ НА ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ	
Тема 3.1. Основы спортивной тренировки по подвижным играм в спортивных школах на этапах подготовки спортсменов	сформировать у студентов основные знания спортивной тренировки по подвижным играм со спортсменами разных разрядов
РАЗДЕЛ 4. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ	
Тема 4.1. Планирование и контроль спортивной тренировки по подвижным играм	сформировать у студентов план спортивных тренировок по подвижным играм со спортсменами разных разрядов с учетом контроля нагрузок и вида спорта
РАЗДЕЛ 5. ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ В ГРУППАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	
Тема 5.1. Проведение соревнований по подвижным играм в группах спортивной подготовки	сформировать у студентов организацию и методику проведения спортивных подвижных игр со спортсменами на этапах подготовки.

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 фантастических. 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 ПОДВИЖНЫХ ИГР В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ТИПА.

Тема 1.1. Основы подвижных игр в дошкольных учреждениях образовательного типа.

Вопросы для самоподготовки:

1. Подвижные игры на занятиях избранным видом спорта в дошкольных учреждениях.
2. Подвижные игры на учебных занятиях развивающей направленности.
3. Подвижные игры на учебных занятиях оздоровительной направленности.
4. Подвижные игры на учебных занятиях поддерживающей спортивную форму у занимающихся.

РАЗДЕЛ 2. ОСНОВЫ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ТИПА

Тема 2.1. Основы подвижных игр в школьных учреждениях образовательного типа.

Вопросы для самоподготовки:

1. Подвижные игры на занятиях с элементами видов спорта в школьных учреждениях.
2. Подвижные игры на учебных занятиях развивающей направленности у школьников.
3. Подвижные игры на учебных занятиях оздоровительной направленности школьников.
4. Подвижные игры на учебных занятиях, поддерживающие спортивную форму у школьников.
5. Особенности выбора игры, подготовки к её проведению объяснения и руководства игрой, подведения итогов с детьми младшего школьного возраста по виду спорта.
6. Подготовка карточек для проведения подвижных игр со школьниками в системе дополнительного образования.

РАЗДЕЛ 3. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ НА ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Тема 3.1. Основы спортивной тренировки по подвижным играм в спортивных школах на этапах подготовки спортсменов

Вопросы для самоподготовки:

1. Психологические качества, воспитываемые у спортсменов на этапах спортивной подготовки при выполнении и проведении подвижных игр на учебных занятиях.
2. Физические качества, формирующиеся у спортсменов на этапах спортивной подготовки при выполнении и проведении подвижных игр на учебных занятиях.
3. Методические указания при выполнении соревнований по подвижным играм со спортсменами-разрядниками.
4. Значимость подвижных игр при обучении спортсменов в избранном виде спорта.
5. Формирование специальной физической подготовки спортсменов при применении подвижных игр на учебных занятиях по виду спорта.
6. Подготовка карточек для проведения подвижных игр со спортсменами разных разрядов.

РАЗДЕЛ 4. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ

Тема 4.1. Планирование и контроль спортивной тренировки по подвижным играм

Вопросы для самоподготовки:

1. Планирование спортивной тренировки по подвижным играм у спортсменов игровых видов спорта учитывая возраст спортсменов.
2. Планирование спортивной тренировки по подвижным играм у спортсменов сложно-координационных видов спорта учитывая возраст спортсменов.
3. Планирование спортивной тренировки по подвижным играм у спортсменов циклических видов спорта учитывая возраст спортсменов.
4. Планирование спортивной тренировки по подвижным играм у спортсменов смешанных единоборств.
5. Значимость планирования и контроля подвижных игр со спортсменами разных видов спорта

РАЗДЕЛ 5. ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ В ГРУППАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Тема 5.1. Проведение соревнований по подвижным играм в группах спортивной подготовки

Вопросы для самоподготовки:

1. Методика и организация проведения соревнований по подвижным играм у спортсменов игровых видов спорта учитывая возраст спортсменов.
2. Методика и организация проведения спортивной тренировки по подвижным играм у спортсменов сложно-координационных видов спорта учитывая возраст спортсменов.
3. Методика и организация проведения по подвижным играм у спортсменов циклических видов спорта учитывая возраст спортсменов.
4. Методика и организация проведения по подвижным играм у спортсменов смешанных единоборств.
5. Влияние соревновательной деятельности подвижных игр на результат выступления спортсменов разных видов спорта.

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

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ТИПА

Тема 1.2. «Значение подвижных игр в физическом воспитании детей».

Подвижные игры являются одним из условий развития культуры ребенка. В них он осмысливает и познает окружающий мир, в них развиваются его интеллект, фантазия, воображение, формируются социальные качества. Подвижные игры всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная ловкость ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преобразует его.

Подвижная игра с правилами — это сознательная двигательная активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Тема 1.2. «Значение подвижных игр в физическом воспитании детей».

Подвижные игры– это:

- самостоятельная деятельность детей и взрослых. Она удовлетворяет потребность людей в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил;
- незаменимое средство пополнения знаний и представлений личности об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, интеллекта, фантазии, воображения, формирование социальных и морально-волевых качеств;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков-силы, выносливости, ловкости, координации, гибкости, быстроты; приобретение следующих движений детей в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, лазания, мелкой моторики рук и пальцев, координации движений, ориентировки в пространстве, равновесия и их сочетаний.

Тема 1.2. «Значение подвижных игр в физическом воспитании детей».

Педагогическое значение подвижных игр:

Оздоровительное значение:

1. Подвижные игры оказывают благоприятное влияние на сердечно-сосудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма, на формирование правильной осанки детей и подростков, учащейся молодежи.
 2. Подвижные игры эмоциональны. Эмоциональное состояние характеризуется усиленным выделением гормона адреналина, повышением мышечной деятельности, активизацией деятельности ЦНС.
 3. Проведение подвижных игр на свежем воздухе зимой и летом содействуют закаливанию детей.
-

Образовательное значение:

1. Занятия подвижными играми обогащают участников новыми ощущениями, представлениями, понятиями. Подвижные игры способствуют всестороннему развитию ребенка.
 2. Подвижные игры направлены на совершенствование и закрепление предварительно разученных технических и тактических приемов и навыков того или иного вида спорта.
 3. В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию часто меняющейся обстановке в игре.
 4. Подвижные игры повышают плотность и интерес к занятиям, снимают мышечное напряжение, которое сопутствует при многократном повторении упражнений в избранном виде спорта.
-

В играх-забавах, аттракционах двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования, при этом несколько занимающихся выполняют двигательные задания (бег в мешках, перенос настольного теннисного мяча на ложке, носка тарелочки на голове, переправа через различные препятствия и др.), остальные занимающиеся являются зрителями. На праздниках проводятся массовые игры с музыкальным сопровождением. Игры -аттракционы способствуют организации занимающихся на праздниках. Примеры: «Маскировка в колоннах», «Шишки, желуди, орехи», «Птицы и клетка», «Музыкальные змейки», «Посадка овощей».

Тема 1.4. Учет возрастных особенностей детей при проведении занятий по подвижным играм.

В дошкольном возрасте используются подвижные игры с элементами соревнования (индивидуального и группового), например: «Чье звено скорее соберется», «Кто первый через обруч к флажку» и др. Элементы соревнования побуждают к большей активности в выполнении двигательных заданий. В некоторых играх («Перемени предмет», «Кто скорее до флажка») каждый ребенок играет сам за себя и старается выполнить задание как можно лучше. Если эти игры проводятся с разделением на команды (игры -эстафеты), то ребенок стремится выполнить задание, чтобы улучшить результат команды.

Дети младшего дошкольного возраста подражают в игре всему, что видят. Однако в подвижных играх малышей прежде всего находит отражение не общение со сверстниками, а отображение жизни взрослых или животных: они с удовольствием летают, как воробушки, взмахивают руками, как бабочка крылышками, и т. д. Стремление к одухотворению неживой природы объясняется желанием ребенка придать изображаемому в игре образу живой характер. Когда он вживается в образ, включаются механизмы эмпатии и, как следствие, формируются нравственно ценные личностные качества: сопереживания, соучастия, сопричастности. Благодаря развитой способности к имитации большинство подвижных игр младших дошкольников носят сюжетный характер.

На пятом году жизни характер игровой деятельности детей меняется. Их начинает интересовать результат подвижной игры, они стремятся выразить свои чувства, желания, осуществить задуманное, творчески отобразить в воображении и поведении накопленный двигательный и социальный опыт. Однако подражательность и имитация продолжают играть важную роль и в старшем дошкольном возрасте.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В 1-2 КЛАССАХ

В 1-2 классах подвижные игры занимают основное место. Такие упражнения как: бег, пролезания, равновесие, ритмическая ходьба, прыжки – дети осваивают в играх. Они легче воспринимают отдельные движения, обличенные в конкретные яркие образы.

Сначала рекомендуется проводить несложные игры сюжетного характера с элементарными правилами.

Командные игры вначале проводить не рекомендуется.

С приобретением двигательного опыта, повышения интереса к двигательной деятельности, можно включать игры с элементами соревнований в парах.

Для большинства игр нужен инвентарь, который должен быть красочным, ярким. У детей зрительный рецептор развит слабо, внимание рассеянно.

Объяснять игру надо кратко, так как ребенок стремится быстро воспроизвести все изложенные действия. Если сюжетная игра рассказывается в форме сказки, то она воспринимается с большим вниманием и интересом.





МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В 3-4 КЛАССАХ

На занятиях подвижными играми необходимо:

- Совершенствовать навыки поведения в играх;
- Развивать навыки двигательных действий (бег, прыжки, метания и т.д.);
- Совершенствовать силу в сочетании с быстротой и ловкостью;
- Воспитывать внимание, умение ориентироваться на местности и согласованности действий.

Особое внимание уделять:

- Организованности в игре;
- Творческой активности;
- Развитию уважения и чуткого отношения друг к другу;
- Воспитанию взаимопомощи и чувства ответственности.



МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В 5-9 КЛАССАХ

Все эти задачи решаются последовательно.

Подвижные игры используются в основной части, иногда в заключительной. Редко основная часть может состоять из одних подвижных игр. В таких уроках проводятся сложные подвижные игры, подготовительные к спортивным, в которых совершенствуются элементы техники и тактики той или иной спортивной игры. Или если учащиеся готовятся к соревнованиям между классами по подвижным играм.

Чаще всего подвижные игры включаются только в конце основной части для закрепления приобретенных навыков и увеличения физиологической нагрузки занимающихся.

Во 2 четверти подвижные игры в уроки почти не включаются. В отдельных случаях можно включить игру после основных упражнений, чтобы увеличить плотность урока и физиологическую нагрузку на организм занимающихся.



МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В 10-11 КЛАССАХ

Подвижные игры способствуют совершенствованию и закреплению навыков приобретенных в различных видах спорта и носят вспомогательный характер.

Рекомендуется выбирать подвижные игры близкие к спортивным, в которых может участвовать много играющих. Важно, чтобы в этих играх техника и тактика были сходные со спортивными. Инвентарь только спортивный.

Можно использовать многие игры 5-9 класса, усложняя и варьируя их в соответствии с физическими возможностями. Необходимо учитывать разницу в интересах мальчиков и девочек, их физические возможности. Предусмотреть игры для девушек и юношей отдельно, а в совместных играх должно быть равное количество девочек в разных командах.

Девушкам не рекомендуется в играх: прыжки в глубину, требующие сотрясение всего тела; резкие рывковые движения; действий с большой силовой нагрузкой, особенно на плечевой пояс.

РАЗДЕЛ 3. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ НА ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ОТБОРА В СПОРТЕ

Пополнение рядов большого спорта способной и перспективной молодежью самым тесным образом связано с методами отбора и комплектованием соответствующих отделений спортшкол, секций, коллективов физкультуры.

На первом этапе отбора в спортивные секции могут быть использованы специальные комплексы тестов и подвижных игр. Они направлены не столько на то, чтобы выявить, что умеет делать новичок, сколько на то, чтобы определить, на что он способен в перспективе. Преимущество игр-тестов в данном случае состоит в том, что свойства личности, а также индивидуальные особенности человека в играх проявляются особенно ярко и естественно. В игре человек более доступен для наблюдения: тренеру легче проследить за проявлением способностей учеников к будущей спортивной специализации.

С этой целью подбираются игры-тесты, в которых интересующая тренера способность проявлялась бы максимально. Как правило, это несколько (4-6) игр с разной двигательной характеристикой, в которых предъявляются различные требования к проявлению нужных качеств. Например, при отборе юных баскетболистов наряду с контрольными испытаниями используется, например, комплекс из 5 подвижных игр («Бегуны», «Охотники», «Борьба за мяч», «Разведка», «Быстро в щит»). При проведении каждой игры тренер старается зафиксировать и количественно определить у новичка нужные для баскетбола качества и свойства личности (оперативное мышление, скоростно-силовые качества, тонкость мышечных ощущений, умение дифференцировать мышечные усилия, подвижность нервной системы, быстроту и др.). В протоколе тренер фиксирует различные показатели (сколько раз игрок был осален в игре и сам сумел осалить, за какое время удалось унести мяч, как быстро игрок собрал все предметы, сколько секунд владел мячом и т. п.). Результаты вносятся в сводную таблицу, в которой указывается место, занятое участником в каждой игре. По сумме занятых мест определяется относительная характеристика игроков. При этом наименьшая сумма мест служит наилучшим показателем.

Существуют игры-тесты для определения показателей внимания (объем, интенсивность, переключение), координационных способностей, эмоциональных реакций и др. В играх наиболее ярко проявляются подвижность и уравновешенность нервных процессов. Наблюдая за поведением новичков в игре, тренер может получить представление об их эмоциональных реакциях. По всей вероятности, предпочтение будет отдано терпеливым, сдержанным новичкам с устойчивой психикой.

В качестве тестов следует подбирать такие игры, в результате проведения которых можно получить представление о двигательных качествах, труднее поддающихся воспитанию. К ним, например, относятся быстрота и ловкость. Общую ловкость

нетрудно проверить в любой игре с мячом. Специальную ловкость в каждом виде спорта связывают с развитием некоторых дополнительных качеств (равновесие, чувство ритма, пространства, среды, способность ориентироваться в обстановке). Контрольные упражнения не должны быть слишком сложны, так как выполнение новичком нового по структуре двигательного действия в игре часто вызывает торможение в силу его непривычности и представление о степени развития интересующего тренера качества может быть недостоверным.

Всё вышесказанное относится к первому, предварительному, этапу отбора. Второй этап отбора – это более глубокая проверка способностей, занимающихся в процессе первоначального обучения. С помощью игр тренер сможет выявить индивидуальность занимающихся, их психические возможности, способности и склонности к отдельным упражнениям.

Подвижные игры и эстафеты в виде контрольных тестов применимы и в процессе спортивного совершенствования. Они позволяют судить о степени развития определенных качеств, формировании нужных навыков и применении их в специфических условиях игры. В этом случае игра выступает как средство срочной информации и тем самым облегчает работу тренера.

Практика отбора в спортивные секции колледжа, ВУЗа несколько отличается от отбора юных

спортсменов в детско-юношеские спортивные школы. Особенностью студенческого спорта является то, что в каждом среднем профессиональном заведении и ВУЗа имеются как

профессиональные сборные команды по видам спорта, так и спортивные секции для всех желающих заниматься (т.е. людей с различным уровнем физической подготовленности).

Спортсмены высокой квалификации при отборе в сборные команды уже, как правило, имеют спортивные разряды и их физические качества, не требуют дополнительного тестирования.

Спортивные секции для любителей, конечно, не могут принять всех желающих, и поэтому перед преподавателями стоит задача рекомендовать для самостоятельных занятий тот вид спорта, к которому у человека есть способности, склонности, стремление. Выявление способностей происходит на учебных занятиях по физической культуре. Критериями отбора являются тестирования, педагогические наблюдения, оценка психофизических показателей.

Немаловажную роль в оценке физических качеств играют подвижные игры в рамках учебных занятий. Использование специальных подвижных игр в каждом разделе учебной дисциплины «Физическая культура» оказывает огромную помощь как студенту, так и преподавателю. Кроме выявления индивидуальных способностей, игры стимулируют эмоциональную сферу студента, позволяют проводить занятия на высоком эмоциональном уровне, повышают мотивацию студента к занятиям физической культурой, приобщают к здоровому образу жизни.

РАЗДЕЛ 4. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В РАЗДЕЛЕ «ГИМНАСТИКА»

Игровой метод в разделе «Гимнастика» используется для овладения и закрепления гимнастических навыков, помогает преподавателю придать занятиям эмоциональную окраску, соревновательный характер, что положительно сказывается на процессе обучения. Игра может быть использована преподавателем как средство для развития внимания, запоминания отдельных связок и элементов, совершенствования некоторых из них в ходе веселого соревнования. Большое значение имеют игры с элементами акробатики. В них включаются темповые подскоки, кувырки, перевороты, перекаты, мосты, упражнения для развития прыгучести.

У человека, недостаточно подготовленного физически при выполнении некоторых упражнений возникает чувство страха и неуверенности. Подвижные игры, воздействующие на эмоции занимающихся, помогают студенту преодолеть это чувство. Этому способствует коллективный характер игр, чувство соперничества и желание не подвести коллектив.

В физкультурных занятиях раздела «Гимнастика» игры под музыку с использованием предметов (мячей, скакалок, обручей), танцевальных шагов и сложно-координационных упражнений помогают приобрести чувство ритма, пластичность движений, придают занятиям эмоциональную окраску, воспитывают умение чувствовать скорость и продолжительность движений, регулировать мышечные усилия. Музыкально-ритмические игры могут служить и своеобразной разрядкой после выполнения упражнений, связанных с большим напряжением.

Игры с использованием основных гимнастических снарядов применяют представители различных видов спорта, проводящие занятия по физической подготовке в зале. Конструктивные особенности снарядов позволяют выполнять перемещения в висе и упоре. В таких играх приобретаются не только спортивные, но и прикладные навыки.

К играм с элементами гимнастики можно отнести такие, как «Придумай сам», «Мостик и кошки», «Салки с прыжками через коня», «Прыжки чехардой», «Гимнастический марафон», эстафету с лазаньем и перелезанием.

«Кувырки и перекаты». Участники располагаются во встречных или параллельных колоннах. Перед играющими лежат один - два гимнастических мата. Игрок, выбегающий вперед, по сигналу делает кувырок в группировке и встает в конец противоположной колонны (предварительно коснувшись руки впереди стоящего участника). Игрок из второй колонны выполняет то же упражнение. Во время обратной перебежки игроки, повернувшись спиной к матам, принимают положение приседа и выполняют перекат через голову назад, продолжая затем бег до своей колонны.

Если эстафета проводится в параллельных колоннах, то можно условиться, что на первом мате игрок делает кувырок, а затем (пробежав 4-5 шагов) на втором мате выполняет перекат. Обежав булавку или стойку, он возвращается к своей колонне, вызывая к старту (касанием руки) второго номера.

«Скамейка над головой». Две или три команды строятся в колоннах друг за другом. С правой стороны от команд (у ног играющих) находится гимнастическая скамейка. По общему сигналу игроки всех команд наклоняются вправо, взяв скамейку обратным хватом, поднимают ее над головой, переводят влево и ставят на пол. После этого игроки перепрыгивают через скамейку влево и снова наклоняются вправо, чтобы взять скамейку и переставить на другую сторону.

Игра заканчивается, когда все команды переместятся с одной стороны площадки на другую. При этом (по условию игры) скамейка должна побывать над головой играющих 4-6 раз. Побеждает команда, игроки которой выполня-

ют упражнение четко и быстро. Если скамейка одна или мала площадка для игры, команды могут соревноваться по очереди. Победителем становится команда, затратившая на упражнение меньшее количество времени.

Применяют и такой вариант игры. Игроки встают ногами на одну скамейку, а вторую, наклонившись, берут за верхнюю часть и переправляют над головой на другую сторону. Поставив ее на пол, они переходят на эту скамейку, а ту, на которой стояли, переправляют над головой в ту же сторону. Игра продолжается, пока команды не окажутся за условленной линией.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ЕДИНОБОРСТВ

В учебной программе дисциплины «Физическая культура» нет разделов «Бокс», «Борьба» или «Каратэ». Но все эти виды занятий очень популярны среди студенческой молодежи. Многие студенты с огромным удовольствием посещают спортивные секции по восточным единоборствам и различным видам борьбы в свободное от занятий время. Военные игры всегда были наиболее любимыми у мальчишек и подростков. Собственные педагогические наблюдения убедительно доказывают, что использование в процессе занятий физической культуры специальных упражнений из единоборств и подвижных игр с элементами борьбы значительно повышают эмоциональный фон, стимулируют мотивационную сферу, более эффективно формируют психофизические качества студентов.

Именно поэтому имеет смысл вводить в традиционные занятия физической культурой подвижные игры с элементами борьбы и единоборств.

Задача борца состоит в том, чтобы вывести соперника из устойчивого равновесия и изменить его положение по отношению к коврику. Отсюда нетрудно вывести направленность борцовской подготовки, сориентироваться в подборе игрового материала. Поскольку в борьбе значительная роль отводится развитию гибкости позвоночника, подвижности суставов, скорости выполнения движений, силовым качествам и ловкости, подбираются игры, в которых эти качества наиболее четко проявляются и тренируются.

В борьбе очень важно чувство равновесия, устойчивости. Для тренировки этого качества наряду со специальными упражнениями хорошо применять и соответствующие игры, такие, как «Тяни в круг», «Не сойди с ковра», «Выталкивание в приседе», «Удочка с поворотами», «Оторви от ковра» и др.

Необходима борцу и акробатическая подготовка, а, следовательно, игры, включающие элементы акробатики. Для укрепления стопы применяются игры с различными видами бега и прыжков.

На определенных этапах обучения в занятия включаются игры непосредственно с применением приемов борьбы, которые, однако, должны быть предварительно разучены. При планировании игрового материала вначале целесообразно давать игры в парах типа поединков, а затем уже групповые и командные игры с элементами силовой борьбы. Поединок соперников на ринге во многом напоминает игру. Участнику поединка необходим высокий уровень развития физических качеств, богатый арсенал атакующих и защитных действий, хорошо развитое тактическое мышление и высокая морально-волевая закалка.

Победить противника, используя специальные атакующие средства – такова цель одного из видов спортивных единоборств – фехтования. Если боевые приемы в нападении или защите, где отрабатывается специальная реакция на действия

противника, закрепить на учебном занятии в ВУЗе трудно, то с помощью игры можно совершенствовать необходимый в борьбе, фехтовании или единоборствах общий высокий уровень развития ловкости. Для этого используются различные игры – от простых до разнообразных с использованием рапир и шпаг.

При проведении таких игр важно соблюдать следующие условия: обеспечить безопасность места занятий (маты, ковер), перед играми проводить разминку, чтобы разогреть организм, включить в работу основные мышечные группы.

Помимо игр, развивающих общие двигательные качества, целесообразно применять подвижные игры, которые позволяют непосредственно тренировать специальные качества бойца: быстроту и точность ударов, специфическую ловкость, мужество, выдержку, волю и решительность способность к пространственно-временной ориентации. Сложнее закрепить в играх силу удара или воспитать специфическую выносливость, что достигается специальной подготовкой. Для большинства предлагаемых ниже игр не требуется специального снаряжения. Они с успехом могут быть проведены в зале или на площадке. Вместе с тем ряду игр можно придать фехтовальную или боксерскую специфику: использовать специальный инвентарь или снаряжение, при передвижениях обучать правильной работе ног, рук и т.д.

РАЗДЕЛ 5. ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ В ГРУППАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО -СПОРТИВНЫХ ПРАЗДНИКОВ

Соревнования по подвижным играм и эстафетам на приз клуба «Веселые старты» проводятся с целью эффективного средства закалки и оздоровления детей. Они призваны пропагандировать, популяризировать и внедрять в работу с детьми подвижные игры как важное средство физического воспитания, ознакомление детей с основами мастерства в различных видах спорта.

Основу содержания соревнований составляют различные двигательные умения и жизненно важные навыки в сочетании с интеллектуальными заданиями. Структура комплекса, общее количество игр и их продолжительность колеблется в зависимости от возраста участников.

Наиболее распространено такое объединение участников в команды:

- дети старших и подготовительных групп детских садов с участием воспитателей и родителей;
- ученики 1-2 классов;
- ученики 3-4 классов;
- ученики 5-6 классов;
- ученики 7-9 классов;
- ученики 10-11 классов;
- учащиеся средних специальных учебных заведений;
- студенты вузов;
- родители и дети;
- юные спортсмены.

На практике нередко проводятся соревнования с участием в одной команде детей из разных по возрасту классов.

Каждому игровому комплексу присущи свои особенности, связанные с возрастом участников. Вместе с тем, все комплексы имеют общую схему, связанную с их построением и содержанием.

Примерное структурное содержание комплекса может быть следующим.

1-я часть - организационно-подготовительная. Парад открытия праздника. Команды проходят маршем, обмениваются приветствиями. Ведущий представляет членов жюри, напоминает формулу судейства.

2-я часть - подготовительная. Она состоит из двух-трех игр, в которых участвуют все играющие. Главное ее назначение - создание благоприятных условий для организации внимания участников и снятия предстартового напряжения. Подготовка двигательного аппарата и функций внутренних органов к предстоящей сложной деятельности - своеобразная разминка.

3-я часть - основная. Наиболее продолжительная и сложная по содержанию и построению. Основу ее составляют игры, в которых участвуют одновременно или поочередно все играющие. В этой части концентрируются основные игровые средства, которые требуют от участников проявления различных двигательных качеств, умений и навыков в сочетании с морально-волевыми качествами. Чтобы снять физическое и эмоциональное напряжение участников, конкурсы капитанов вводят как «вставки-разрядки» в виде показательных спортивных выступлений.

4-я часть - заключительная. Она состоит из двух-трех конкурсов, в которых принимают участие все игроки команды. Последний конкурс «Большая заключительная эстафета».

После этой части обязательное проведение музыкальной паузы с целью подведения итогов праздника.

5-я часть - организационно-заключительная. Парад награждение команд.

Такое построение комплексов примерное. Оно может изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств. Содержание и общее количество игр в комплексе, а также связанная с этим продолжительность соревнований, зависят от возраста участников, их подготовленности.

Соревнования проводятся в различных условиях (в дошкольных учреждениях, школах, колледжах, оздоровительных лагерях и т. д.). Успех таких соревнований зависит от качества подготовительной работы, содержащей следующие моменты:

1) создать штаб по проведению соревнований, на который возлагается вся последующая работа: контроль за разучиванием комплексов в командах; подготовка необходимых условий для проведения соревнований;

2) заблаговременно разработать положение и программу соревнований;

3) обеспечить гласность соревнований (объявить о предстоящих соревнованиях, сделать красочное объявление);

4) командам для участия в соревнованиях необходимо представить заявки, заверенные врачом. Каждая команда готовит свою форму и эмблему, приветствие, спортивное выступление;

5) продумать сценарий торжественного открытия соревнований;

6) место проведения соревнований готовится заранее. Оно должно быть красочно оформлено: границы площадки, места для команд, болельщиков, жюри и почетных гостей четко обозначены;

7) необходимо позаботиться о музыкальном сопровождении не только в момент выхода команд, но и на протяжении всех соревнований;

8) заранее подготовить специальный инвентарь, который должен быть безопасным и находиться «под рукой»;

9) обеспечить медицинское обслуживание соревнований;

10) **руководителем и диспетчером соревнований является судья-ведущий. Он объявляет очередной конкурс, вызывает команды на старт, напоминает участникам и зрителям правила, следит за ходом встречи и комментирует ее. Ведущий - основной судья на площадке, он ставит в известность судейскую коллегию о замечаниях и нарушениях со стороны участников;**

11) важна профилактика травматизма во время соревнований, эффективность которой обеспечивается высокой дисциплиной, разумной дозировкой нагрузок, рациональным распределением игрового материала в комплексе, проверкой мест соревнований и оборудования, соответствием инвентаря и реквизита возрастным и физическим возможностям участников;

12) необходимо позаботиться о четкой организации соревнований и судейства. В состав судейской коллегии (жюри) приглашаются люди, которые пользуются авторитетом у детей, хорошо владеют методикой судейства, знают суть проводимых игр.

Наиболее оптимальной является двухбалльная система оценок: за победу присуждается 2 очка, за проигрыш - 1 очко. Нулевая оценка выставляется в исключительных случаях (например, если команда не закончила задание, участники допустили грубость по отношению к соперникам). При ничейном результате команды получают по одному очку. У каждого члена судейской коллегии должен быть бланк протокола, который затем сдается главному секретарю соревнований.

После каждого вида программы соревнований следует объявлять результаты, затем общий счет. Итоги хорошо продублировать на заранее подготовленном табло. Четкая работа судейской коллегии - залог успешного проведения соревнований.

<https://www.youtube.com/watch?v=gfiGBk6TR-I>

Веселые старты

<https://www.youtube.com/watch?v=UlhfxHkuyvY>

Спортландия. Эстафеты для детей. Соревнования.

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

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «Технологии спортивной тренировки в плавании (*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, гимнастические обручи, скакалки, кубики, игровые наборы для подвижных игр, конусы, ленточки, манишки.*
 - Оборудование учебно-тренировочной базы: *лыжи, ботинки, палки, подготовленные лыжные трассы.*
 - Оборудование стадиона: *футбольные ворота, беговые дорожки с разметкой.*
 - 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

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 насколько осознанно 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. referre – 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 вверху 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 выслушиванием 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. 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>	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 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 подвижных играх.
2. Тема 5.1. Проведение соревнований по подвижным играм в группах спортивной подготовки
3. Цели занятия: *сформировать у студентов организацию и методику проведения спортивных подвижных игр со спортсменами на этапах подготовки.*
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Организация и методика проведения игр, этапы подготовки спортсменов, подвижные игры, спортивная тренировка, вид спорта	лекция, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Тема 5.1. Проведение соревнований по подвижным играм в группах спортивной подготовки

1. Тема лекционного занятия.

Документы подготовительной работы для проведения физкультурно - спортивного праздника

Документ № 1

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении праздника среди обучающихся,
преподавателей и сотрудников СибГУФК «Всегда готов!»

1. Цели, задачи:

- организации активного отдыха и укрепления здоровья обучающихся, преподавателей и сотрудников;
- выявление сильнейших команд СибГУФК;
- повышение эмоционального и психологического уровня коллектива.

2. Место и время проведения

Соревнования пройдут в зале спортивных игр СибГУФК
26.04.2018 г. в 12.30.

3. Руководство соревнований

Организацию и общее руководство соревнованиями осуществляет оргкомитет, утвержденный администрацией СибГУФК. Непосредственное проведение соревнований возлагается на преподавателей кафедры ТИМ спортивных игр.

4. Участники соревнований

К участию допускаются сборные команды преподавателей, сотрудников и обучающихся СибГУФК. Принимают участие 4 сборных команды: факультета спорта, факультета физической культуры, научно-педагогического факультета, сборная преподавателей и сотрудников. В составе сборной команды может участвовать не более одного сотрудника другого структурного подразделения СибГУФК. В заявку включаются 8 человек (4 женщины + 4 мужчины). Команда должна быть в единой форме или костюмах, готовит девиз, приветствие.

5. Программа праздника:

1. Эстафета «Быстро по местам»
2. Эстафета «Проберись через нору»
3. Эстафета «Попади в цель»
4. Игра «Охотники и утки»
5. Конкурс «Наряди капитана»
6. Конкурс капитанов «Я на диете»
7. Эстафета «Посадка овощей»
8. Эстафета «Собери слово»
9. Эстафета «Дружная команда»
10. Определение победителей

Места определяются по наименьшему количеству очков по итогам всех конкурсов. Очки начисляются согласно занятому месту (1 место - 1 очко, 2 место - 2 очка, 3 место - 3 очка, 4 место - 4 очка). При равенстве очков считается количество первых, если надо вторых и т. д. мест.

6. Награждение

Команда, занявшая 1 место, получает переходящий кубок и диплом, 2 и 3 места - дипломы. Все участники награждаются сладкими призами.

7. Финансирование

Расходы, связанные с приобретением дипломов и ценных призов, несет спортивный клуб СибГУФК

8. Заявки

Заявки подаются до 21 апреля на кафедру ТИМ спортивных игр главному судье праздника В. Ф. Мишенькиной.

Документ № 2

СМЕТА

на проведение праздника среди обучающихся,
преподавателей и сотрудников СибГУФК «Всегда готов!»

26.04.2018 г.

зал № 1, к. 2

№ п/п	Название сувениров	Количество	Стоимость (руб.)	Всего, руб.
1.	Шары для оформления зала	1 уп.	350	350
2.	Дартс для команд	4 шт.	350	1400
3.	Награждение команд: торты	5 шт.	350	1750
ИТОГО				3500

Документ № 3

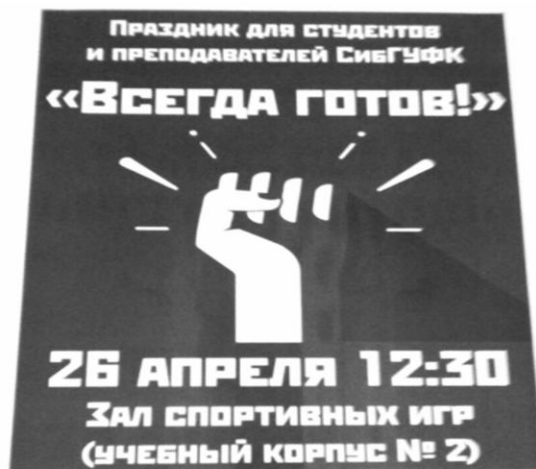
ЗАЯВКА

от команды «Адреналин» для участия в празднике
среди обучающихся, преподавателей и сотрудников СибГУФК
«Всегда готов!»


№	Ф.И.О.	Пол	Дата рождения	Допуск врача
1				
2				
3				
4				
5				
6				

К соревнованиям допущено _____ человек
Врач _____ / _____ /

АФИША



Команда «Адреналин»

Девиз	Эмблема
В крови у нас АДРЕНАЛИН. Сегодня всех мы победим. У нас не стойте на пути. И равных здесь нам не найти.	

ЭСКИЗЫ МЕДАЛЕЙ I-III МЕСТО



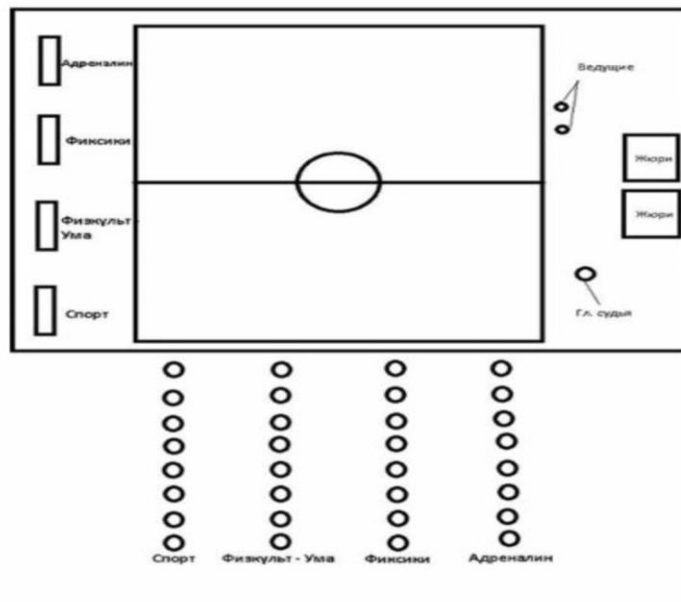
ОБРАЗЕЦ ГРАМОТЫ

СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА



СХЕМА

расположения занимающихся на площадке
праздника среди обучающихся, преподавателей
и сотрудников СибГУФК «Всегда готов!»



ПЕРЕЧЕНЬ ИНВЕНТАРЯ

№ п/п	Название конкурсов	Название инвентаря	Количество инвентаря
1.	«Быстро по местам»	Фляжки	4 шт.
2.	«Проберись через норку»	Стойки Обручи	4 шт. 12 шт.
3.	«Попади в цель»	«Дартс» Дротики Стенды	4 шт. 32 шт. 2 шт.
4.	«Охотники и утки»	Фляжки Мягкие мячи	8 шт. 2 шт.
5.	«Наряди капитана»	Стулья Одежда Обручи	4 шт. 28 шт. 4 шт.
6.	Конкурс капитанов «Я на диете»	Стулья Тарелки разовые Пирожное	4 шт. 4 шт. 4 шт.
7.	«Посадка овощей»	Кубики	12 шт.
8.	«Собери слово»	Стенды Буквы	2 шт. 32 шт.
9.	«Дружная команда» (игроки выстраиваются в колонну у лицевой линии волейбольной площадки) 1 этап – ведение мяча хоккейной клюшкой; 2 этап – ведение баскетбольного мяча; 3 этап – бег с подбиванием теннисной ракеткой, теннисного мяча; 4 этап – прыжки «Кенгуру»; 5 этап – ведение футбольного мяча; 6 этап – прыжки через обруч; 7 этап – прыжки на фитнес-мяче; 8 этап – бег на метле	Теннисный мяч Клюшки Баскетбольный мяч Теннисный мяч Теннисная ракетка Волейбольный мяч Футбольный мяч Обруч Фитбол Метла	4 шт. 4 шт. 4 шт. 4 шт. 4 шт. 4 шт. 4 шт. 4 шт. 4 шт. 4 шт.

ПЛАН ЗАПИСИ ФОНОГРАММ

№	Эпизод программы	Названия композиции	Время
Парад участников		Caribbean – He s A Pirate (DjWeid mix)	9:00
1	Эстафета «Быстро по местам»	1 – wavedump09	9:15
		2 – Lady GaGa – Marry the Night	9:20
		3 – Отбивка – All stars	9:25
		4 – Звонкая музыка – 2010 [Ringtone]	9:37
2	Эстафета «Проберись через норку»	OST Форсаж 5 – Danza Kuduro	9:40
3	Эстафета «Попади в цель»	Подложка – Игровая Dam-Da-Da	9:50
Музыкальная пауза		-	-
4	Игра «Охотники и утки»	BebeRexha – I Got You	10:00
5	Конкурс «Наряди капитана»	Banana	10:10
6	Конкурс капитанов «Я на диете»	MicheTelo – Носа Носа	10:18
Музыкальная пауза		Звери – Если ты скажешь да	10:25
7	Эстафета «Посадка овощей»	DjNiki – Summer Dance 17	10:28
8	Эстафета «Собери слово»	Zumba – WakaWaka	10:35
9	Эстафета «Дружная команда»	Sage The Gemini – Now And Later	10:43

ПРОТОКОЛ

результатов проведения праздника среди обучающихся,
преподавателей и сотрудников СибГУФК «Всегда готов!»

« ____ » _____ 2018 г.

№ п/п	Название конкурса	Название команд			
		1 к.	2 к.	3 к.	4 к.
		«Спорт»	«Физкульт УМА»	«Фиксикс»	«Адреналин»
1	«Быстро по местам»				
2	Проберись через норку				
3	«Попади в цель»				
4	«Охотники и утки»				
5	«Наряди капитана»				
6	Конкурс капитанов «Я на диете»				
7	«Посадка овощей»				
8	«Собери слово»				
9	«Дружная команда»				
Общий счет:					

Председатель жюри

Главный судья

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 подвижных играх.**
2. Тема практического занятия: Тема 5.1. Проведение соревнований по подвижным играм в группах спортивной подготовки
3. Цели занятия: *научиться составлять Сценарий проведения соревнований по подвижным играм*
- 4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
-------	---------------------	----------------------------

1	Организация и методика проведения игр. Сценарий физкультурно-спортивного праздника в избранном виде спорта	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, указания, выполнение расчетно-практического задания, поточный метод).
---	--	---

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

Введение.

Задачи на занятие:

Составить сценарий, тайминг проведения соревнований по подвижным играм в избранном виде спорта.

Оборудование: ручка, тетрадь.



Российский государственный социальный университет

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ 4

по дисциплине «Технологии спортивной тренировки в подвижных играх»

«СЦЕНАРИЙ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ СО СПОРТСМЕНАМИ»

(тема практического задания)

ФИО студента	
Направление подготовки	
Группа	

Москва 2023

4.2. Сценарий праздника среди обучающихся, преподавателей и сотрудников СибГУФК «Всегда готов!»

За 5 мин до начала звучит музыка «Фанфары»

Ведущий: Добрый день, дорогие участники соревнований и уважаемые гости! Нам очень приятно видеть всех вас сегодня в спортивном зале Сибирского государственного университета физической культуры и спорта!

Мы начинаем самую веселую из всех спортивных и самую спортивную из всех веселых игр «Всегда готов!».

Ведущий: Дорогие участники соревнований и уважаемые гости, встречайте самых сильных, выносливых студентов и преподавателей нашего вуза!

Выход команд (*Звучит музыка*) (*Парад участников выстраивается согласно заданному рисунку*)

Ведущий: Давайте познакомимся с нашими командами: (представление команд).

Команда номер один (*название, девиз*)

1. _____

Команда номер два (*название, девиз*)

2. _____

Команда номер три (*название, девиз*)

3. _____

Команда номер четыре (*название, девиз*)

4. _____

Ведущий: Уважаемые болельщики поддержите аплодисментами! Конечно же, наши соревнования должны пройти в честной и бескомпромиссной борьбе. А сейчас внимание! Представляем жюри праздника «Всегда готов!». (*Во время представления звучит музыка*)

1. Проректор по воспитательной и внеучебной работе Любовь Сергеевна Алаева.

2. Декан факультета физической культуры Наталья Владимировна Колмогорова.

3. Декан научно-педагогического факультета Ирина Геннадьевна Таламова.

4. Декан факультета спорта Аркадий Владимирович Литманович.

5. Заведующий кафедрой теории и методики спортивных игр Юрий Николаевич Эртман.

Председатель жюри - доцент кафедры теории и методики спортивных игр - Елена Юрьевна Ковыршина.

Главный судья соревнований - судья Всесоюзной категории Валентина Федоровна Мишенькина.

Ведущий: Уважаемые жюри просим занять свои места.

Ведущий: За победу в каждом соревновании команды зарабатывают очки в свою копилку. Очки начисляются согласно занятому месту: 1 место – 1 очко, 2 место - 2 очка, 3 место - 3 очка, 4 место - 4 очка. Победитель соревнований будет определен по наименьшему количеству набранных очков. При равенстве очков будет учитываться количество первых, затем вторых мест и т. д.

Ведущий: Команды, просим подготовиться к первому конкурсу «Быстро по местам».

Все участники команд строятся у боковой линии волейбольной площадки в колонны и кладут руки на плечи впереди стоящему. По команде «Убежали!» все игроки должны убежать за противоположную боковую линию волейбольной площадки и под музыку станцевать «Летку-енку», «Яблочко», «Ламбаду» и тому подобное. По свистку все команды должны вернуться и построиться в исходное положение. Проводится 3–4 попытки. Выигрывает команда, построившаяся быстрее, но также учитывается лучшее исполнение танца.

Проводится КОНКУРС № 1 «Быстро по местам»

(Во время соревнований звучит веселая задорная музыка)

Ведущий: Уважаемые болельщики, поддержите свои команды! *(По завершении конкурса)*

Ведущий: Все команды отлично справились с заданием, наши судьи записали все ваши результаты, а члены жюри сделали пометки в своих протоколах.

Ведущий: А мы переходим ко второму конкурсу «**Проберись через нору**».

Все участники команд строятся у лицевой линии волейбольной площадки. Два игрока держат 3 обруча, а остальные игроки с мячом по очереди змейкой проходят все обручи и оббегают стойку. Игроки возвращаются бегом назад и передают мяч следующему игроку в колонне и т. д. Команды готовы?

Проводится КОНКУРС № 2 «Проберись через нору»
(Звучит музыка)

Ведущий: Пока жюри подсчитывает очки, готовимся к третьему этапу «**Попади в цель**». Все игроки команд строятся в колонны у линии нападения волейбольной площадки. По сигналу первый игрок бежит к линии метания, на которой расположены дротики, метает один дротик и бегом передает эстафету след участнику. Победитель определяется по скорости выполнения и наибольшему количеству очков.

Ведущий: Команды готовы? Итак, мы начинаем третий конкурс! Уважаемые болельщики, поддержите свои команды.

Проводится КОНКУРС № 3 «Попади в цель» *(Звучит музыка)* **(Музыкальная пауза. Дуэт «Джаз»)**

Ведущий: Все команды справились с заданием, и мы переходим к четвертому этапу наших соревнований «**Охотники и утки**».

Команда «Охотники» выстраиваются равномерно по периметру прямоугольника (от лицевой линии до линии нападения волейбольной площадки), а вторая команда «Утки» располагается внутри прямоугольника. «Охотники» мягким мячом по сигналу начинают выбивать «Уток». Подбитая «утка» не покидает площадку, а продолжает бегать, увертываясь от мяча. За 2 минуты

подсчитывается количество подстреленных уток, после чего игроки меняются ролями.

На волейбольной площадке одновременно играет 4 команды. Выигравшая команда получает по 1 очку, а проигравшие - по 2 очка.

Ведущий: Команды готовы, и мы начинаем четвертый конкурс.

Проводится КОНКУРС № 4 «Охотники и утки» *(Звучит музыка)*

Ведущий: Пока жюри подсчитывает очки, готовимся к пятому конкурсу «**Наряди капитана**».

Участники строятся в колонны у линии нападения волейбольной площадки. Напротив каждой команды лежит обруч, в котором лежат 7 вещей. По сигналу первый игрок команды берет одну вещь бежит к капитану, который находится за лицевой линией волейбольной площадки, одевает и передает эстафету след игроку команды и т. д. Жюри оценивает быстроту и качество выполнения задания.

Ведущий: Команды готовы, и мы начинаем.

Проводится КОНКУРС № 5 «Наряди капитана» *(Звучит музыка)*

Ведущий: Уважаемые болельщики, вас не слышно!

Молодцы! Давайте все дружно поддержим свои команды.

Ведущий: Всем командам спасибо, вы проявили смекалку и талант, чтобы справиться с трудными заданиями. А сейчас настало время проявить себя нашим капитанам.

Итак, шестой конкурс наших соревнований - **конкурс капитанов «Я на диете»**.

Наряженные капитаны должны съесть пирожное, которое находится на стуле в тарелке, а руки за спиной. Победитель определяется по скорости выполнения задания.

Ведущий: Капитаны готовы! Жюри готово! Болельщики готовы! Мы начинаем!

Проводится КОНКУРС №6 «Я на диете».

(Музыкальная пауза. Дуэт «Джаз»)

Ведущий: Наши капитаны справились с заданием на отлично.

Переходим к следующему конкурсу «Посадка овощей».

Все игроки команды выстраиваются в колонне у линии нападения волейбольной площадки. Напротив каждой команды лежат 3 кубика (овощи). По сигналу направляющий команды берет один кубик и бежит к средней линии нападения, кладет кубик и возвращается за вторым, кладет на линию нападения, возвращается, берет третий и кладет на лицевую линию, передает эстафету следующему игроку, который в том же порядке их собирает. Побеждает команда, которая быстрее выполняет задание.

Ведущий: Команды готовы? Мы начинаем седьмой конкурс.

Проводится КОНКУРС № 7 «Посадка овощей» (Звучит музыка)

Ведущий: Все команды отлично справились с заданием, наши судьи записали все ваши результаты, а члены жюри сделали пометки в своих протоколах.

И мы переходим к конкурсу «Собери слово». Каждой команде дается задание собрать слово на спортивную тематику из имеющихся букв. Оценивается быстрота выполнения задания.

Проводится КОНКУРС № 8 «Собери слово» (Звучит музыка)

Ведущий: Ну что ж, все команды справились со своим заданием, жюри подсчитывает баллы, а мы переходим к заключительному конкурсу наших соревнований «Дружная команда».

Игроки команд выстраиваются у лицевой линии волейбольной площадки.



Каждый игрок выполняет задание на своем этапе, обегая змейкой 4 стойки:

1 этап - ведение мяча хоккейной клюшкой;

2 этап - ведение баскетбольного мяча;

3 этап - бег с подбиванием теннисной ракеткой теннисного мяча;

4 этап - прыжки кенгуру;

5 этап - ведение футбольного мяча;

6 этап - прыжки через обруч;

7 этап - прыжки на фитболе;

8 этап - бег на метле.

Обратный бег выполняется по прямой.

Проводится КОНКУРС № 9 «Дружная команда» (Звучит музыка)

Ведущий: Соревновательная программа нашего праздника завершена. А пока многоуважаемое жюри подводит итоги соревнований, вас поздравляют студенты 1 курса кафедры ТИМ ГиР Полина Пальчиковская и Глеб Секачев с танцевальным номером «Если ты скажешь Да»

Ведущий: Уважаемые команды-участницы, просим всех построиться для проведения церемонии награждения!

Слово предоставляется председателю жюри Е. Ю. Ковыршиной

Награждение проводит _____

Ведущий: За четвертое место награждается команда _____

Ведущий: За третье место награждается команда _____

Ведущий: За второе место награждается команда _____

Ведущий: И победителем становится команда _____

Ведущий: Все участники соревнований награждаются памятными и сладкими призами. До новых встреч, дорогие друзья! А теперь фото на память!

https://www.youtube.com/watch?v=XY-BrDnmlCw&list=RDCMUCZbaEz_cS8p8Bax0XqSGZHQ

«Вокруг Спорта»: 8 самых полезных для здоровья видов спорта

<https://www.youtube.com/watch?v=ySnNHazroMM&t=434s>

Школьный баскетбол

Требования к выполнению практического задания:

Необходимо просмотреть материалы к практическому заданию. Составить сценарий проведения соревнований по подвижным играм со спортсменами. На практическом занятии показать выполненное задание, провести соревнование на основании разработанного сценария. Получить аттестующую оценку по данному разделу 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 19.09.2017г № 940	Протокол заседания кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни № 7 от «06» марта 2023 года	01.09.2023