



**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

27 апреля 2023 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**Физиология человека (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) «Физиология человека (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: рабочей группой в составе: кандидат биологических наук, доцентом Карташевым В. П.

Методические материалы по дисциплине (модулю) обсуждены и утверждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры, рекреации и междисциплинарной медицины лечебного факультета.

(наименование факультета)

Протокол № 10 от 26 апреля 2023 года

Декан факультета

кандидат медицинских наук

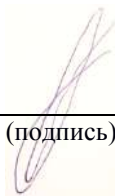


С.А.Киреев

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

Главный врач

ГБУЗ «ГКБ имени А.К. Ерамишанцева  
ДЗМ»



А.Р. Габриелян

(подпись)

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

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры  
безопасности жизнедеятельности и адаптивной  
физической культуры  
Шуйского филиала ИвГУ



Е.А. Осокина

(подпись)

Кандидат педагогических наук, доцент



И.Н. Бакай

(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).....	15
1.4. Методические материалы по подготовке к лабораторным занятиям по дисциплине (модулю).....	81
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ .....	82
3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ .....	91
3.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) .....	91
3.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося .....	92
3.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	93
Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю) .....	95
КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) .....	95
Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических (семинарских) занятий по дисциплине (модулю).....	102
КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ (СЕМИНАРСКИХ) ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ). .....	102
Приложение № 3 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лабораторных занятий по дисциплине (модулю) .....	105
КОНСПЕКТЫ ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) .....	105
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ .....	109

# 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
<b>РАЗДЕЛ 1. Физиология высшей нервной деятельности.</b>	
Тема 1.1. Введение в предмет физиология человека. Общая физиология центральной нервной системы. Частная физиология центральной нервной системы.	Формирование у студентов знаний о предмете, физиологических понятиях, функциях, механизмах и общую, частную физиологию центральной нервной системы.
Тема 1.2. Общая и частная физиология сенсорных систем. Функции головного мозга. Физиология высшей нервной деятельности (ВНД).	Формирование у студентов знаний в области общей и частной физиологии сенсорных систем, её свойства, функции и механизмы взаимосвязи с другими системами организма в целом, изучить функции головного мозга, его свойства и механизмы взаимосвязи с другими системами организма в целом.
<b>РАЗДЕЛ 2. Нервно-мышечная система.</b>	
Тема 2.1. Нервно-мышечная система. Произвольные движения.	Формирование у студентов знаний в области физиологии нервно-мышечной системы и произвольные движения, её свойства, функции, механизмы взаимосвязи с другими системами организма в целом.
<b>РАЗДЕЛ 3. Кровь и её функции. Функции кровообращения.</b>	
Тема 3.1. Кровь и её функции. Функции кровообращения.	Формирование у студентов знаний в области физиологии крови и её свойства, функции и механизмы взаимосвязи с другими системами организма в целом. Знать общую морфофункциональную характеристику системы кровообращения и её роль в поддержании жизнедеятельности организма.
<b>РАЗДЕЛ 4. Функции дыхательной, пищеварительной, выделительной систем.</b>	
Тема 4.1. Функции дыхательной, пищеварительной, выделительной систем.	знать физиологические механизмы дыхательной, пищеварительной и выделительной системы организма, их этапы.

<b>РАЗДЕЛ 5. Обмен веществ и энергии. Теплообмен. Железы внутренней секреции.</b>	
Тема 5.1. Обмен веществ и энергии. Теплообмен. Железы внутренней секреции.	знать основные функции обмена веществ и энергии, нейрогуморальные механизмы регуляции обмена веществ и теплообмен их механизмы и адаптацию организма к изменениям температуры внешней среды. Роль гормонов гипоталамуса, гипофиза, периферических желез внутренней секреции, их роль на обменные процессы организма и реакции на изменение внешних и внутренних факторов.
<b>РАЗДЕЛ 6. Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений.</b>	
Тема 6.1. Классификация и характеристика физических упражнений	Формирование у студентов знаний о классификации спортивных движений и упражнений и характеристике циклических движений различной относительной мощности.
Тема 6.2. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности	Формирование у студентов знаний о функциональных перестройках в организме при мышечной деятельности.
<b>Раздел 7. Физиологические основы формирования двигательных навыков</b>	
Тема 7.1. Формирование двигательных навыков	Формирование у студентов знаний о физиологических закономерностях и стадиях формирования двигательных навыков.
Тема 7.2. Физиологические механизмы развития физических качеств.	Формирование у студентов знаний о единстве формирования двигательных навыков и развития физических качеств.
<b>Раздел 8. Физиологическое обоснование принципов и планирования тренировки. Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды.</b>	
Тема 8. 1. Формирование двигательных навыков в особых условиях внешней среды.	Формирование у студентов знаний о физиологических принципах планирования спортивной тренировки в особых условиях внешней среды.
<b>Раздел 9. Физиологические основы ориентации, отбора и тренировки юных спортсменов. Физиологические основы спортивной тренировки женщин.</b>	
Тема 9.1. Физиологические основы ориентации, отбора и тренировки юных спортсменов. Физиологические основы спортивной тренировки женщин.	Формирование у студентов знаний о возрастных закономерностях и механизмах адаптации юных спортсменов под влиянием спортивной тренировки.

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

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

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

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

Возможные формы проведения практических (семинарских) занятий:

- Деловая игра - это метод группового обучения совместной деятельности в процессе решения общих задач в условиях максимально возможного приближения к реальным проблемным ситуациям. Имитационные игры - на занятиях имитируется деятельность какой-

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

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

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

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

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

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

- Метод Сократа (Майевтика) – метод вопросов, предполагающих критическое отношение к догматическим утверждениям, называется еще как метод «сократовской

иронии». Это умение извлекать скрытое в человеке знание с помощью искусных наводящих вопросов, подразумевающего короткий, простой и заранее предсказуемый ответ.

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

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

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

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

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

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

- Метод «мозговой штурм» (мозговой штурм, мозговая атака, англ. brainstorming) — оперативный метод решения проблемы на основе стимулирования творческой активности, при котором участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастичных. Затем из общего числа высказанных

идей отбирают наиболее удачные, которые могут быть использованы на практике. Является методом экспертного оценивания.

- Метод проектов - это способ достижения дидактической цели через детальную разработку проблемы (технология), 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. Физиология высшей нервной деятельности**

**Тема 1.1. Введение в предмет физиология человека. Общая физиология центральной нервной системы. Частная физиология центральной нервной системы.**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Предмет физиологии и ее связь с другими науками.
2. Методы физиологических исследований.
3. Роль отечественных и зарубежных ученых в развитии физиологии.
4. Общие физиологические понятия (функция, процесс, обмен веществ и энергии, гомеостаз, адаптация, ритмичность физиологических процессов).
5. Физиология возбудимых тканей (раздражимость, возбудимость и методы её измерения).
6. Гуморальный и нервный механизмы регуляции физиологических функций.
7. Рефлекторный механизм деятельности центральной нервной системы — рефлекс, рефлекторная дуга, обратная связь (рефлекторное кольцо).
8. Общая характеристика функций нейронов (восприятие, переработка и передача информации).
9. Мембранные потенциалы нервной клетки (потенциал покоя и потенциал действия), механизм их возникновения.
10. Изменение возбудимости в течение одиночного цикла возбуждения.
11. Синапс, его строение и механизм проведения возбуждения через нервно-мышечный синапс.
12. Возбуждающие и тормозные синапсы, их роль в возникновении импульсного ответа нейрона.
13. Механизм проведения импульсов по нервному волокну.
14. Механизм проведения импульса по нервному волокну (локальные токи) и законы проведения возбуждения по нервному волокну.
15. Понятие о нервном центре.
16. Особенности проведения возбуждения через нервные центры (одностороннее проведение, замедленное проведение, суммация возбуждения, трансформация и усвоение ритма, спонтанная активность, следовые процессы).
17. Время рефлекса и его составляющие.
18. Координация деятельности центральной нервной системы.
19. Тормозные нейроны и медиаторы.



20. Виды торможения: пресинаптическое и постсинаптическое торможение, возвратное торможение.
21. Распространение и взаимодействие импульсов в центральной нервной системе.
22. Основные принципы координации рефлекторной деятельности: субординация нервных центров, иррадиация и концентрация возбуждения, реципрокные взаимоотношения, общий конечный путь (Ч. Шеррингтон), принципы доминанты (А. А. Ухтомский) и обратной афферентации.
23. Функциональная организация спинного мозга.
24. Функции продолговатого мозга, его роль в моторных и вегетативных реакциях.
25. Средний мозг и его функции.
26. Промежуточный мозг: таламус и его функциональная организация, гипоталамус как высший подкорковый центр регуляции вегетативных функций.
27. Сетевидное образование (ретикулярная формация) ствола мозга, его восходящие и нисходящие активирующие и тормозные влияния.
28. Лимбическая система мозга, особенности структурно-функциональной организации и её функции.
29. Функции мозжечка и его роль в регуляции двигательных и висцеральных функций.
30. Кора больших полушарий головного мозга как высший отдел центральной нервной системы.

## **Тема 1.2. Общая и частная физиология сенсорных систем. Функции головного мозга. Физиология высшей нервной деятельности (ВНД).**

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Общие закономерности деятельности сенсорных систем (анализаторов).
2. Классификация и механизм возбуждения рецепторов.
3. Основные способы передачи информации.
4. Чувствительность рецепторов, абсолютные и дифференциальные пороги. Адаптация рецепторов.
5. Зрительная сенсорная система. Периферический и центральный отделы.
6. Оптическая и воспринимающая система глаза. Рецепторы, механизм восприятия и передачи зрительной информации в кору головного мозга.
7. Основные функциональные показатели зрительной сенсорной системы. Поле зрения, острота зрения и глубинное зрение. Цветовое зрение. Зрительная память, поисковая функция глаза. Темновая и световая адаптация.
8. Понятие о висцеральной, болевой, тактильной, обонятельной и вкусовой сенсорных системах.
9. Слуховая сенсорная система. Функции структур наружного, среднего и внутреннего уха.
10. Фонорецепторы, механизм восприятия и передачи звуковой информации.
11. Слуховые пороги, частотный диапазон восприятия звуков.
12. Вестибулярная сенсорная система. Периферический отдел (строение и функция костного и перепончатого лабиринтов).
13. Вестибулярные рецепторы, механизм восприятия положения и перемещения тела в пространстве.
14. Двигательная сенсорная система. Проприорецепторы двигательной сенсорной системы, механизм восприятия и передачи информации в центральной нервной системе.
15. Кортикальный уровень двигательной сенсорной системы и роль обратной афферентации в управлении движениями.
16. Условные и безусловные рефлексы, их характеристика.
17. Физиологические механизмы фиксации условных рефлексов.
18. Память ее виды и нейрофизиологические механизмы
19. Торможение условных рефлексов
20. Динамический стереотип
21. Типы высшей нервной деятельности. Первая и вторая сигнальные системы
22. Физиологические механизмы мотиваций и эмоций. Информационная теория эмоций.
23. Функциональная организация сложных форм деятельности человека.
24. Функциональные асимметрии человека, их определение и значение для осуществления двигательной деятельности спортсмена.

## **РАЗДЕЛ 2. Нервно-мышечная система.**

### **Тема 2.1. Нервно-мышечная система. Произвольные движения.**

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Понятие о нервно-мышечном аппарате.
2. Двигательные единицы (ДЕ) - основные морфофункциональные элементы нервно-мышечной системы.
3. Типы и функциональные свойства ДЕ.
4. Мышечные волокна, их типы (медленные и быстрые). Передача возбуждения в нервно-мышечном синапсе.
5. Механизм сокращения и расслабления мышечного волокна.
6. Химизм и энергетика мышечного сокращения.
7. Регуляция силы сокращения мышцы (число активных ДЕ, частота импульсации мотонейронов, связь сокращения мышечных волокон отдельных ДЕ во времени).
8. Зависимость функциональных свойств мышцы от композиции (состава входящих в нее ДЕ).
9. Нейрофизиологические механизмы тонуса скелетных мышц.
10. Возбудимость нервно-мышечного аппарата (хронаксия и реобаза).
11. Одиночный и тетанический режимы мышечного сокращения.
12. Изометрический, изотонический и ауксотонический режимы сокращения.
13. Статический и динамический типы работы мышц.

## **РАЗДЕЛ 3. Кровь и её функции. Функции кровообращения.**

### **Тема 3.1. Кровь и её функции. Функции кровообращения.**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Понятие о системе крови.
2. Состав и объем крови.
3. Функции крови: транспортная, дыхательная, питательная, терморегуляторная, поддержание водно-солевого баланса и кислотно-основного состояния (КОС), выделительная, защитная и регуляторная.
4. Форменные элементы крови: эритроциты, лейкоциты, тромбоциты, их строение и функции.
5. Гемоглобин и гематокрит крови. Осмотическая устойчивость эритроцитов.
6. Лейкоцитарная формула. Физиологический лейкоцитоз.
7. Скорость оседания эритроцитов.
8. Физико-химические свойства плазмы крови: удельный вес, гематокрит, осмотическое давление, КОС, буферные системы крови, коллоидные и суспензионные свойства, вязкость.
9. Свертывание крови.

## **РАЗДЕЛ 4. Функции дыхательной, пищеварительной, выделительной систем.**

### **Тема 4.1. Функции дыхательной, пищеварительной, выделительной систем.**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Дыхание и его функции. Этапы газообмена в организме.
2. Вентиляция легких. Механизм вдоха и выдоха.
3. Дыхательный цикл и его изменения (гиперпноэ, тахипноэ, полипноэ, диспноэ). Легочные объемы и емкости.
4. Должные и фактические величины.
5. Газообмен в легких.
6. Транспорт кислорода кровью.
7. Кислородная емкость крови.
8. Оксигемоглобин и факторы, определяющие скорость его диссоциации.
9. Понятие о сдвиге кривой диссоциации оксигемоглобина вправо (эффект Бора).
10. Транспорт CO<sub>2</sub> кровью.

11. Общая характеристика основных пищеварительных процессов.

## **РАЗДЕЛ 5. Обмен веществ и энергии. Теплообмен. Железы внутренней секреции.**

### **Тема 5.1. Обмен веществ и энергии. Теплообмен. Железы внутренней секреции.**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Взаимосвязь обмена веществ и энергии. Ассимиляция и диссимиляция, анаболизм и катаболизм.
2. Роль белков в организме. Азотистый баланс. Пластическое обеспечение функций. Белковый обмен во время мышечной работы и восстановления. Регуляция белкового обмена.
3. Роль жиров в организме. Особенности превращения жиров в организме.
4. Мобилизация и использование свободных жирных кислот в энергообеспечении работы мышц. Регуляция жирового обмена.
5. Роль углеводов в организме. Особенности превращения жиров в организме.
6. Регуляция уровня глюкозы в крови и регуляция углеводного обмена. Углеводный обмен при мышечной работе.
7. Температурный гомеостаз и тепловой баланс организма.
8. Механизмы теплопродукции (химическая терморегуляция).
9. Теплоизлучение, теплопроводение, конвекция и испарение.
10. Работа потовых желез и их роль в теплоотдаче. Дегидратация организма.
11. Температурные «ядро» и «оболочка» тела. Факторы, определяющие колебания температуры «ядра» и «оболочки».
12. Регуляция температуры тела человека.
13. Нервные центры. Исполнительные органы системы терморегуляции.
14. Адаптация организма к изменениям температуры внешней среды.
14. Функции желез внутренней секреции (эндокринных желез) и их роль в регуляции функций организма в покое и при мышечной деятельности.
15. Гормоны, их свойства. Виды и механизм действия гормонов.
16. Функции гормонов передней, средней и задней доли гипофиза. Роль гормонов гипофиза в регуляции деятельности других желез внутренней секреции.
17. Функции гормонов надпочечников. Гормоны мозгового слоя (адреналин и норадреналин), их связь с симпатической нервной системой.
18. Гормоны коркового слоя: минералокортикоиды и глюкокортикоиды. Их роль в процессах срочной и долговременной адаптации организма к экстремальным факторам. Общий адаптационный синдром, его стадии.
19. Функции гормонов щитовидной железы. Ее гипо- и гиперфункция. Влияние на энергетический обмен и связь с симпатической нервной системой. Роль в процессах терморегуляции. Эндокринные функции поджелудочной железы.

## **РАЗДЕЛ 6. Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений**

### **Тема 6.1. Классификация и характеристика физических упражнений**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Аналитические и синтетические классификации.
2. Классификация спортивных движений и упражнений: по биомеханической структуре, характеру реагирования на условия деятельности, проявлению физических качеств, режиму деятельности скелетных мышц, мощности нагрузки, преобладающим источникам энергии, уровню энергозатрат, характеру распределения усилий, сложности координации, объему занятых в движении мышц.
3. Характеристика циклических движений различной относительной мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной (расход энергии, кислородный запрос, потребление и кислородный долг, ведущие системы энергообеспечения, характеристика работы висцеральных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность, длительность восстановления).
4. Общая характеристика ациклических движений.
5. Характеристика силовых и скоростно-силовых упражнений.



6. Взрывные усилия. Особенности удержания статических усилий.
7. Феномен статического усилия (Д. Линдгард). Прицельные упражнения.
8. Характеристика движений, оцениваемых в баллах (расход энергии, кислородный запрос, потребление и кислородный долг, ведущие источники энергии, характеристика работы висцеральных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность).
9. Характеристика ситуационных движений (спортивные игры и единоборства), (расход энергии, кислородный запрос, потребление и кислородный долг, ведущие источники энергии, характеристика работы висцеральных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность).

## **Тема 6.2. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.**

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Состояния организма при спортивной деятельности. Предстартовое состояние. Особенности физиологических функций.
2. Физиологические механизмы предстартовых изменений. Разновидности предстартового состояния и способы управления ими.
3. Разминка как фактор оптимизации предстартовых реакций. Влияние разминки на ускорение вработывания физиологических функций.
4. Значение общей и специальной разминки. Обоснование интервала отдыха между разминкой и соревнованием.
5. Вработывание. Физиологические закономерности и механизмы вработывания.
6. «Мертвая точка» и «второе дыхание». Механизмы их развития. Пути преодоления «мертвой точки».
7. Рабочее состояние. Истинное и ложное устойчивое состояние при циклических упражнениях разной мощности.
8. Утомление. Определение и физиологическая сущность утомления.
9. Современные представления о механизмах утомления. Утомление и работоспособность.
10. Физиологические проявления и стадии развития утомления при физической работе.
11. Компенсированное и некомпенсированное утомление.
12. Наиболее типичные факторы утомления при различных видах спортивных упражнений.
13. Понятие об основных факторах, лимитирующих работоспособность при упражнениях разного характера и мощности.
14. Восстановление. Восстановительные процессы после работы.
15. Восстановление энергетических запасов в организме.
16. Особенности восстановления функций: неравномерность, гетерохронность, фазность, избирательность, конструктивный характер.
17. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований.
18. Влияние тренировки на восстановительные процессы.
19. Средства повышения эффективности процессов восстановления.

## **РАЗДЕЛ 7. Физиологические основы формирования двигательных навыков**

### **Тема 7.1. Формирование двигательных навыков**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Двигательные навыки и физиологические механизмы их формирования.
2. Роль тренируемости в освоении двигательных навыков.
3. Стабильность и вариативность компонентов двигательного навыка.
4. Физиологические закономерности и стадии формирования двигательных навыков (стадия генерализации (иррадиации) возбуждения; стадия концентрации возбуждения; стадия стабилизации; стадия автоматизации навыка).
5. Соматический и вегетативный компоненты двигательного навыка.
6. Индивидуализация обучения.
7. Особенности формирования двигательных навыков в различных видах спорта.

### **Тема 7.2. Физиологические механизмы развития физических качеств.**

## **Вопросы для самоподготовки:**

1. Физические качества человека и биологические факторы, обуславливающие развитие физических качеств (генетическая предрасположенность, взаимозависимость развития и проявления, положительный и отрицательный перенос, возрастные периоды развития)
2. Единство формирования двигательных навыков и развития физических качеств.
3. Сила. Максимальная сила мышц. Максимальная произвольная сила (МПС) и физиологические факторы, ее определяющие. Понятие о силовом дефиците.
4. Связь МПС со статической и динамической выносливостью. Физиологические основы тренировки мышечной силы. Виды гипертрофии скелетных мышц.
5. Физиологические механизмы развития быстроты движений.
6. Скоростно-силовые упражнения. Максимальная мощность как результат оптимального соотношения силового и скоростного компонентов двигательного акта.
7. Центральные и периферические факторы, определяющие скоростно-силовые характеристики движений.
8. Определение выносливости и её виды. Специфичность выносливости.
9. Виды выносливости: статическая, силовая, скоростная, выносливость к длительной динамической работе. Анаэробная и аэробная производительность. Выносливость при локальной, региональной и глобальной работе. Общая и специальная выносливость. Показатели и критерии выносливости.
10. Роль генетических и средовых факторов в развитии различных видов выносливости. Максимальная анаэробная мощность и максимальная анаэробная емкость как основа анаэробной выносливости. Взаимосвязь выносливости, работоспособности и утомления.
11. Аэробная выносливость и кислородтранспортная система. Максимальное потребление кислорода (МПК) как интегральный показатель аэробных возможностей организма человека. Абсолютные и относительные величины МПК у спортсменов различных специализаций. МПК как критерий уровня физического здоровья населения.
12. Физиологические механизмы развития кислородтранспортной системы. Изменения в системе внешнего дыхания, в системе крови, в центральном и периферическом звеньях системы кровообращения, в системе микроциркуляции мышц.
13. Понятие о пороге анаэробного обмена (ПАНО) и использование его в тренировочном процессе. Понятие об анаэробной емкости и эффективности. Процессы ресинтеза АТФ при мышечной работе (ресинтез АТФ в креатинфосфокиназной реакции, ресинтез АТФ в процессе гликолиза, ресинтез АТФ в аэробных процессах).
14. Потребление кислорода, кислородный дефицит, кислородный запрос и кислородный долг при мышечной работе.
15. Методы прямого и косвенного определения МПК, кислородного долга, ПАНО. Соотношение процессов аэробного и анаэробного ресинтеза АТФ в упражнениях разной мощности и длительности.

## **РАЗДЕЛ 8. Физиологическое обоснование принципов и планирования тренировки. Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды**

### **Тема 8.1. Формирование двигательных навыков.**

## **Вопросы для самоподготовки:**

1. Спортивная тренировка и её основные структурно-функциональные эффекты.
2. Физиологическая характеристика состояния тренированности.
3. Функциональные изменения деятельности висцеральных систем в покое, при стандартных и максимальных нагрузках.
4. Физиологическое обоснование принципов спортивной тренировки: специфичности, максимальных нагрузок, взаимодействия нагрузок, вариативности, обратимости, цикличности, учета фазности восстановительных процессов.
5. Классификация нагрузок по специфичности, энергетической направленности, координационной сложности и величине.

## **РАЗДЕЛ 9. Физиологические основы ориентации, отбора и тренировки юных спортсменов. Физиологические основы спортивной тренировки женщин.**

**Тема 9.1. Физиологические основы ориентации, отбора и тренировки юных спортсменов. Физиологические основы спортивной тренировки женщин.**

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Физиологическое обоснование спортивной ориентации и отбора и их физиологические критерии.
2. Физиологическая характеристика возрастных этапов специализации в разных видах спорта.
3. Особенности функциональных изменений у юных спортсменов при упражнениях различной мощности, силовых и скоростно-силовых упражнениях.
4. Аэробные и анаэробные возможности юных спортсменов. Возрастные особенности формирования двигательных навыков и развития двигательных качеств.
5. Особенности развития состояний организма (вработывания, устойчивого состояния, утомления и восстановления) в процессе тренировки у юных спортсменов.
6. Особенности деятельности центральной нервной системы и сенсорных систем в женском организме.
7. Особенности двигательных и висцеральных функций и развития физических качеств у женщин. Аэробные и анаэробные возможности женщин.
8. Изменения функциональных возможностей женского организма под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
9. Функциональные особенности женского организма, благоприятствующие выполнению ряда упражнений.
10. Факторы, лимитирующие спортивную работоспособность женщин. Влияние больших физических нагрузок на организм спортсменок.
11. Перестройка гормональной активности и функционального состояния всех систем организма в различные фазы менструального цикла.
12. Влияние на спортивную работоспособность женщин фаз менструального цикла: менструальной, постменструальной, овуляторной, постовуляторной и предменструальной.
13. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом фаз ОМЦ. Физиологические основы построения тренировочных микро- и мезоциклов у спортсменок.

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

**РАЗДЕЛ 1. Физиология высшей нервной деятельности**

# ФИЗИОЛОГИЯ

- *Физиология* - наука, изучающая закономерности жизнедеятельности организма, его органов и систем.
- В основе жизнедеятельности лежат физиологические процессы, которые слагаются из взаимодействия физических и химических процессов, проявляющиеся в живом на новом качественном уровне.
- Эти процессы обеспечивают функции органов и систем.
- *Функцией является специфическая деятельность органа или системы органов.*

## Введение в физиологию

### Физиология, как наука, изучает:

- а) функции клеток, органов и функциональных систем;
- б) механизмы их регуляции.



## Единство организма

- Организм человека состоит из органов, которые для выполнения своих функций чаще всего объединяются вместе с другими и тем самым образуют *функциональные системы (дыхательная, пищеварительная)*.
- Каждый орган выполняет несколько функций.
- Биологическая система любой сложности, начиная от субклеточных структур вплоть до функциональных систем и целого организма, характеризуется способностью к *самоорганизации и саморегуляции*.

## Механизмы регуляции

- 1. Биологически активные соединения (гуморальная регуляция).
- 2. Нейрогенная регуляция.

## Система регуляции

Можно выделить два типа взаимодействия различных механизмов регуляции:

- а) путем влияния на сам орган,
- б) путем влияния друг на друга.

- *Надежность регулирования достигается существованием нескольких контуров регуляции.*

## Пути влияния механизмов регуляции

- Все воздействия механизмов регуляции осуществляются через клеточную мембрану.

Анатомия центральной нервной системы (ЦНС) — один из разделов дисциплины «Анатомия человека», посвященный изучению строения головного и спинного мозга. Эти два органа, исходя из их функционального предназначения, представляют в организме одну из важнейших систем — центральную нервную систему.

Центральная нервная система — это главная интегративно-регуляторная система человеческого организма, обеспечивающая регуляцию, координацию и функциональное взаимодействие отдельных органов и систем органов, а также формирующая целостность организма. Благодаря наличию высокоорганизованной центральной нервной системы человеческий организм является уникальной биологической системой, способной адаптироваться к изменениям внешней и внутренней среды, к саморегуляции и самосовершенствованию.

Кроме интегративно-регуляторной деятельности ЦНС, осуществляемой по рефлекторному принципу, головной мозг отвечает в организме человека за реализацию психических функций, которые включают в себя мыслительные процессы, память, поведенческие и эмоциональные реакции. Несомненно, в этих сложных процессах первостепенным должно быть точное знание структур головного мозга, ответственных за перечисленные выше функции.

Необходимо отметить, что благодаря накопившимся за многие столетия морфологическим, физиологическим и клиническим фактам современная анатомия обладает именно такими возможностями. Вместе с тем знания о строении и функции центральной нервной системы постоянно дополняются и развиваются.

Центральная нервная система — это лишь часть общей нервной системы человеческого организма, которая не способна функционировать без тесных морфофункциональных

связей со структурами периферической нервной системы, многообразными по своему строению и предназначению.



# Нервный центр

— ***это совокупность нейронов, необходимых для осуществления определенного рефлекса или регуляции определенной функции.***

М.Флуранс(1842)и Н.А.Миславский(1885 )

## Предмет физиологии ЦНС

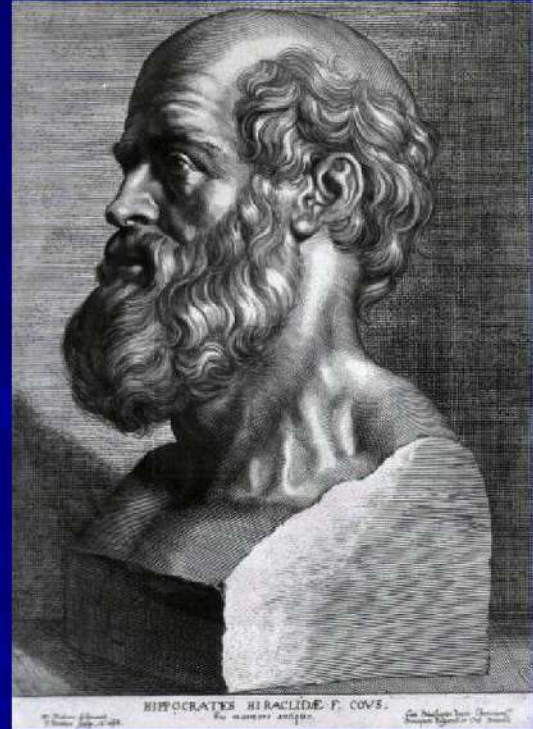
- **Физиология ЦНС** – это наука о функциях центральной нервной системы.
- Физиология ЦНС изучает работу нервной системы на всех ее уровнях структурно-функциональной организации, начиная с субклеточного уровня и заканчивая организменным уровнем.



## История физиологии ЦНС

### Древняя Греция

- Древнегреческий ученый **Гиппократ** (460-379 до н.э.) первым предположил, что мозг является органом восприятия и души человека.
- **Аристотель** (384-322 до н.э.) считал, что мозг является органом для охлаждения крови, а местом души является сердце.



## История физиологии ЦНС

### Древний Рим

- Ученый и врач **Гален** (130-200 до н.э.) предположил, что
  1. большие полушария отвечают за восприятие, а мозжечок отвечает за движения;
  2. мозг управляет движениями и ощущениями благодаря 4 видам жидкости, которые циркулируют в желудочках мозга и попадают в полые нервы, идущие к мышцам и органам чувств.



# История физиологии ЦНС

## Эпоха Возрождения

- Французский философ и ученый *Рене Декарт* (1596-1650) считал, что
  1. мозг управляет движениями с помощью рефлексов,
  2. душа человека находится вне мозга и взаимодействует с мозгом через эпифиз.



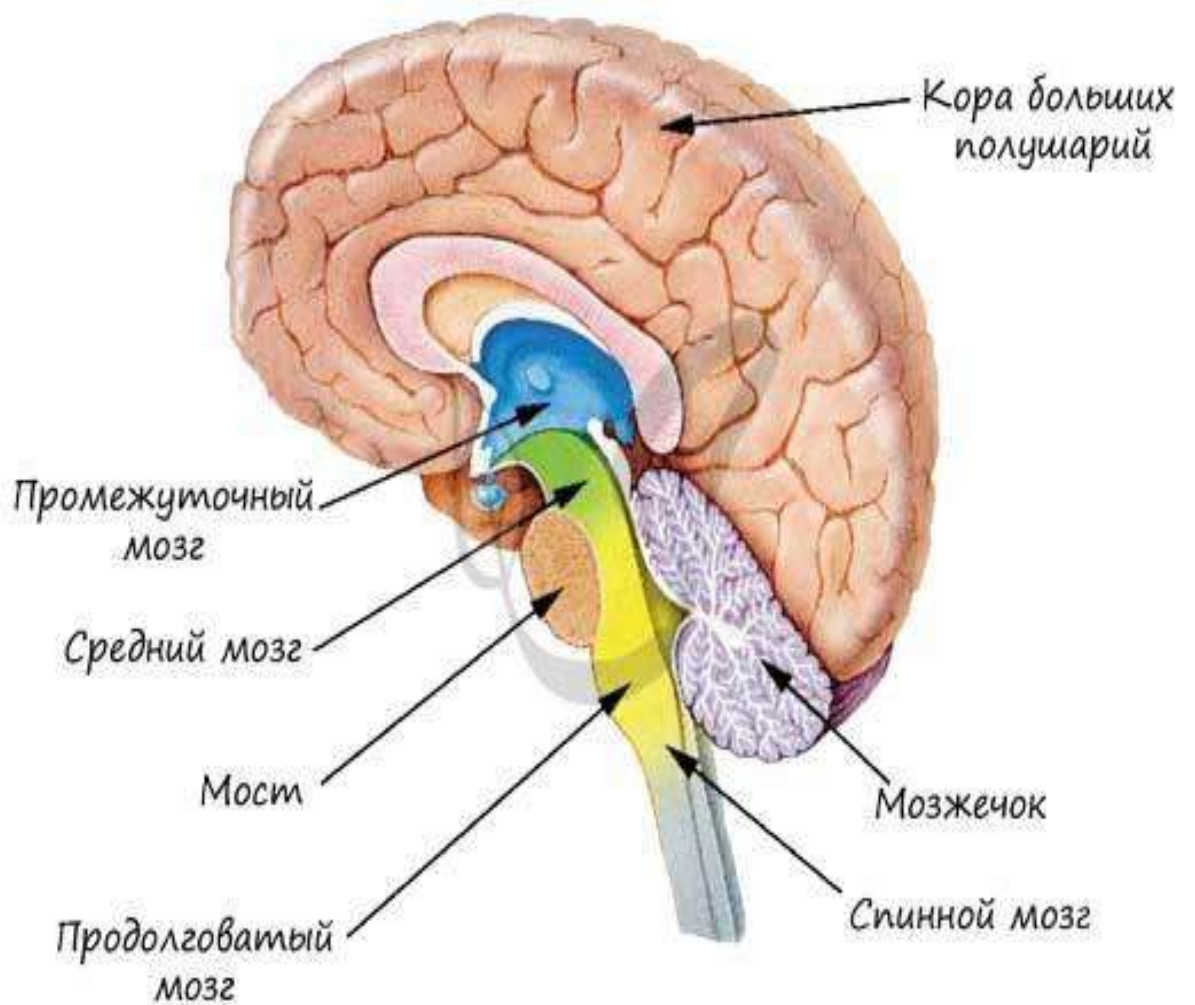
*Нервная система* объединяет все органы и системы в единое целое и устанавливает контакт организма с внешней средой через органы чувств. К ней относятся головной и спинной мозг, периферические нервы и ганглии. Выделяют соматическую и вегетативную системы.

## КЛАССИФИКАЦИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

По топографо-анатомическому принципу нервную систему подразделяют на *центральную* и *периферическую*. В состав

центральной нервной системы входит головной и спинной мозг, в состав периферической — все нервные структуры, расположенные за пределами головного и спинного мозга.





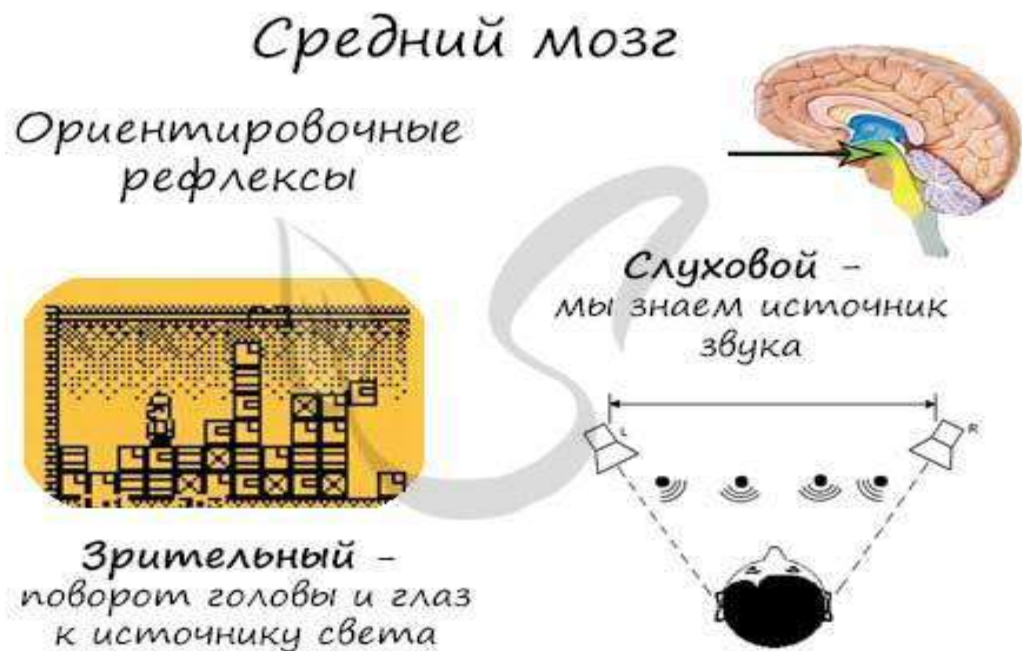
## I. Средний мозг

В среднем мозге находятся верхние (передние) и нижние (задние) бугры четверохолмия. Верхние бугры четверохолмия отвечают за зрительный ориентировочный рефлекс, а нижние - за слуховой ориентировочный рефлекс.

В чем выражается зрительный ориентировочный рефлекс? Представьте, что заходите в темную комнату. В ее уголке уютно сияет свет, и тут начинается зрительный ориентировочный рефлекс: Вы двигаете глазами, поворачиваете голову в направлении источника интеллектуального света. Не забываете при этом регулировать величину зрачка и аккомодацию глаз - все это зрительный ориентировочный рефлекс.

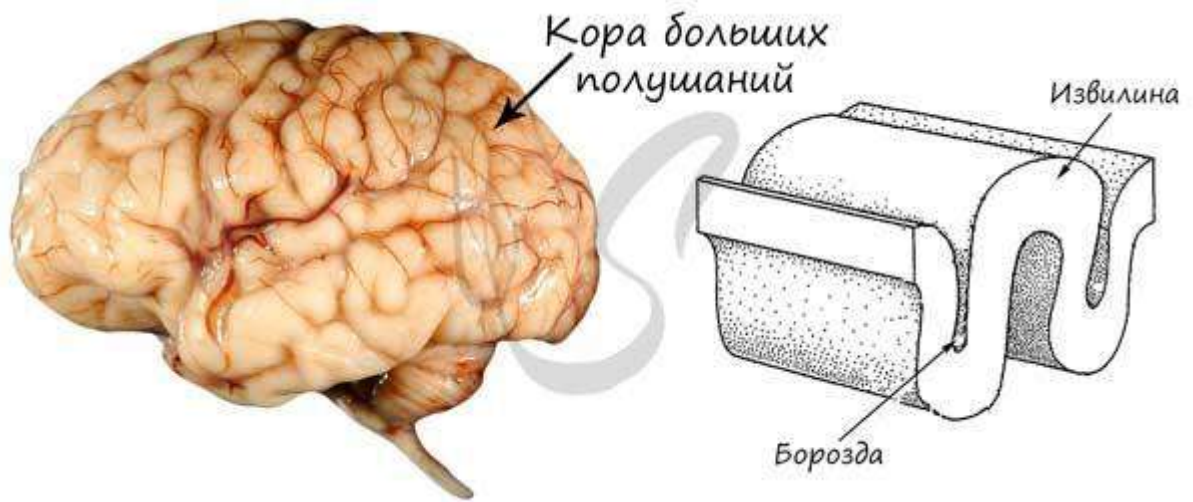
Слуховой ориентировочный рефлекс также необходим для нас. Хорошо, если, читая учебник сейчас, вы находитесь в тишине. Вдруг у вас начинает звонить телефон: вы тотчас перестаете читать и направляетесь к источнику звука - телефону. Благодаря этому ориентировочному рефлексу мы можем определять место источника звука относительно нас (слева, справа, сзади, спереди).

Средний мозг также выполняет проводниковую функцию, участвует в регуляции мышечного тонуса и позы тела.



## II. Конечный мозг

Состоит из подкорковых структур и коры больших полушарий (КБП). Поверхность КБП достигает в среднем 1,5-1,7 м<sup>2</sup>. Такая большая площадь обусловлена тем, что КБП образует извилины - возвышения мозгового вещества, и борозды - углубления между извилинами.



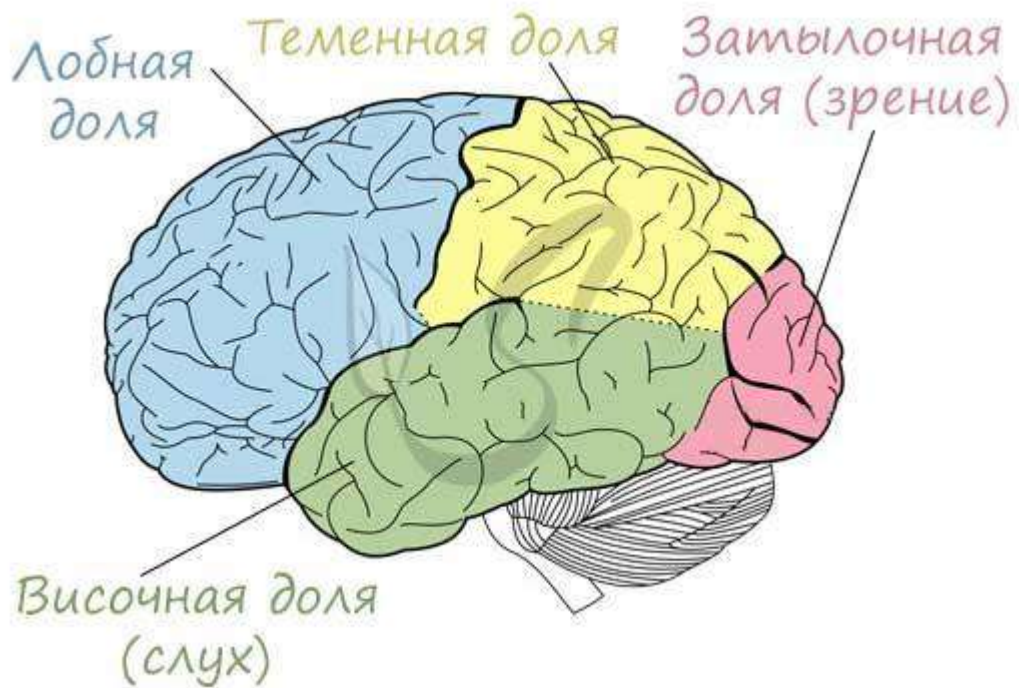
### **Кора больших полушарий**

В коре имеется несколько слоев клеток, между которыми образуются многочисленные разветвленные связи. Несмотря на то, что кора функционирует как единый механизм, разные ее участки анализируют информацию от разных периферических рецепторов, которые И.П. Павлов называл корковыми концами анализаторов.

Корковое представительство зрительного анализатора располагается в затылочной доле КБП, именно, в связи с этим при падении на затылок человек видит "искры из глаз", когда нейроны этой доли возбуждаются механически, вследствие удара.

Корковое представительство слухового анализатора находится в височной доле коры больших полушарий.





Корковое представительство двигательного анализатора - моторная зона - находится в передней центральной (прецентральной) извилине, а представительство кожного анализатора - сенсорная зона - в задней центральной (постцентральной) извилине.

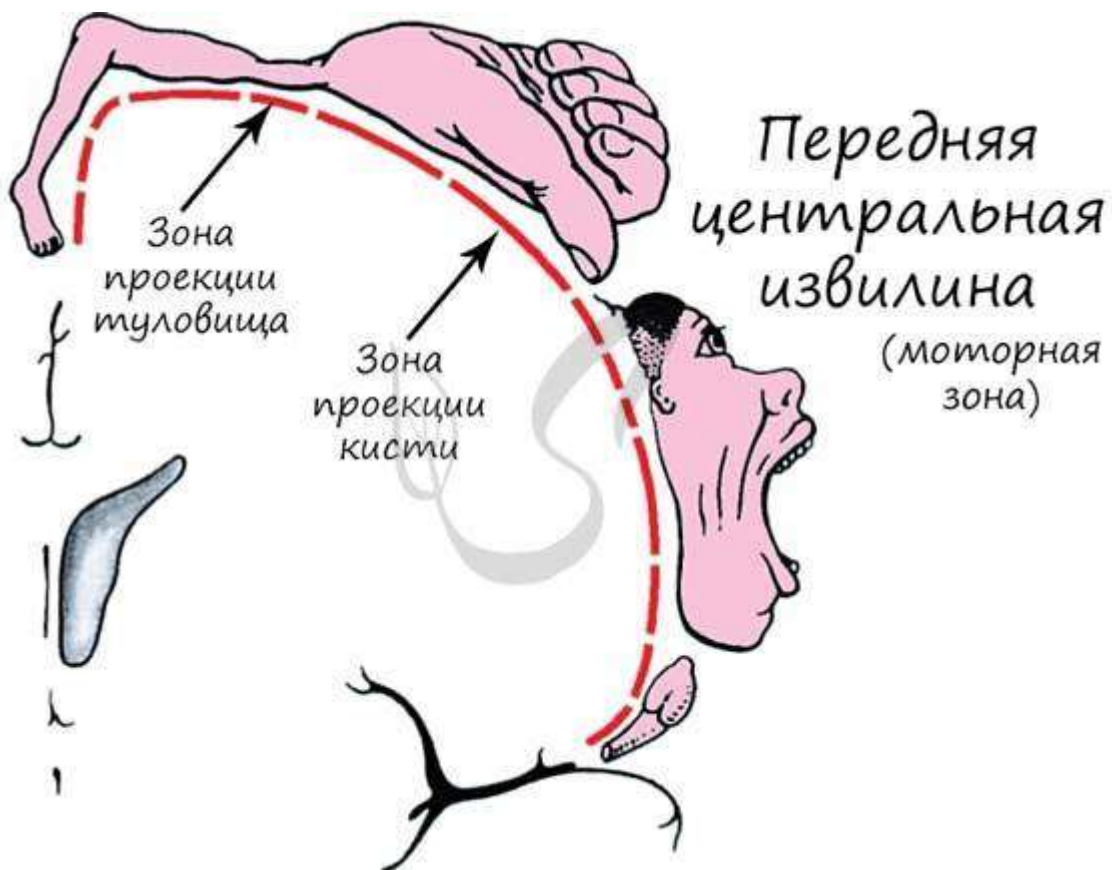


При совершении любого произвольного (осознанного) движения нервный импульс возникает именно в нейронах прецентральной извилины, откуда

начинает свой длинный путь через ствол мозга, спинной мозг и, наконец, достигает органа-эффектора.

Импульсы от кожных рецепторов достигают нейронов постцентральной извилины - сенсорного отдела, благодаря чему мы получаем от них информацию и осознаем собственные ощущения.

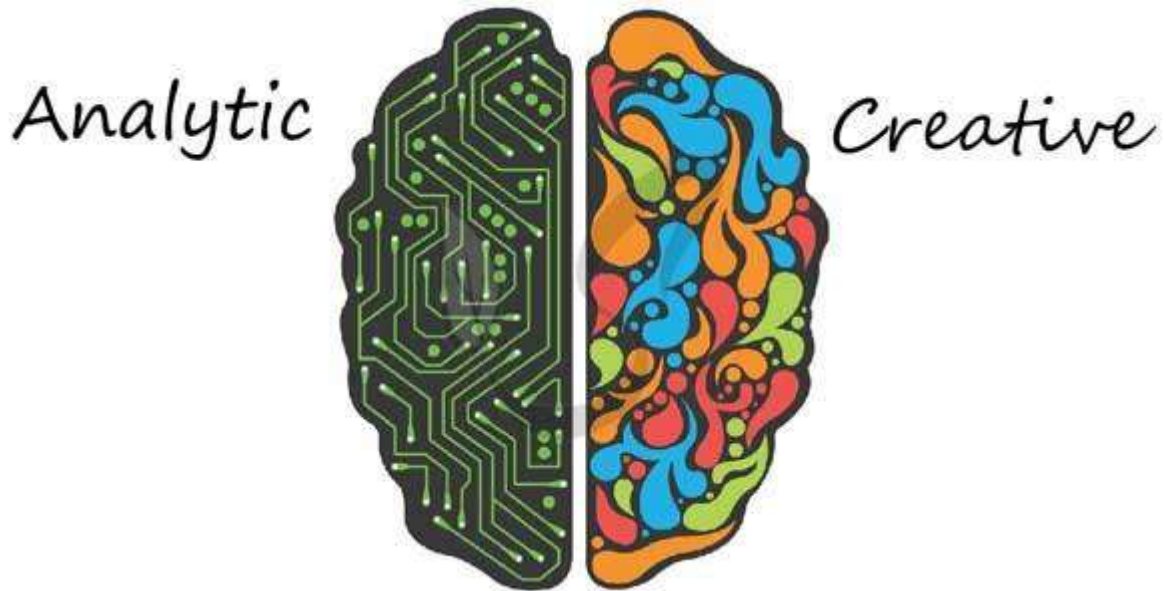
Количество нейронов в этих извилинах, отведенных для различных органов, неодинаково. Так зона проекции пальцев кисти занимает много места, благодаря чему становятся возможны тонкие движения пальцами. Зона проекции мышц туловища гораздо меньше зоны пальцев, так как движения туловища более однообразные и менее сложные.



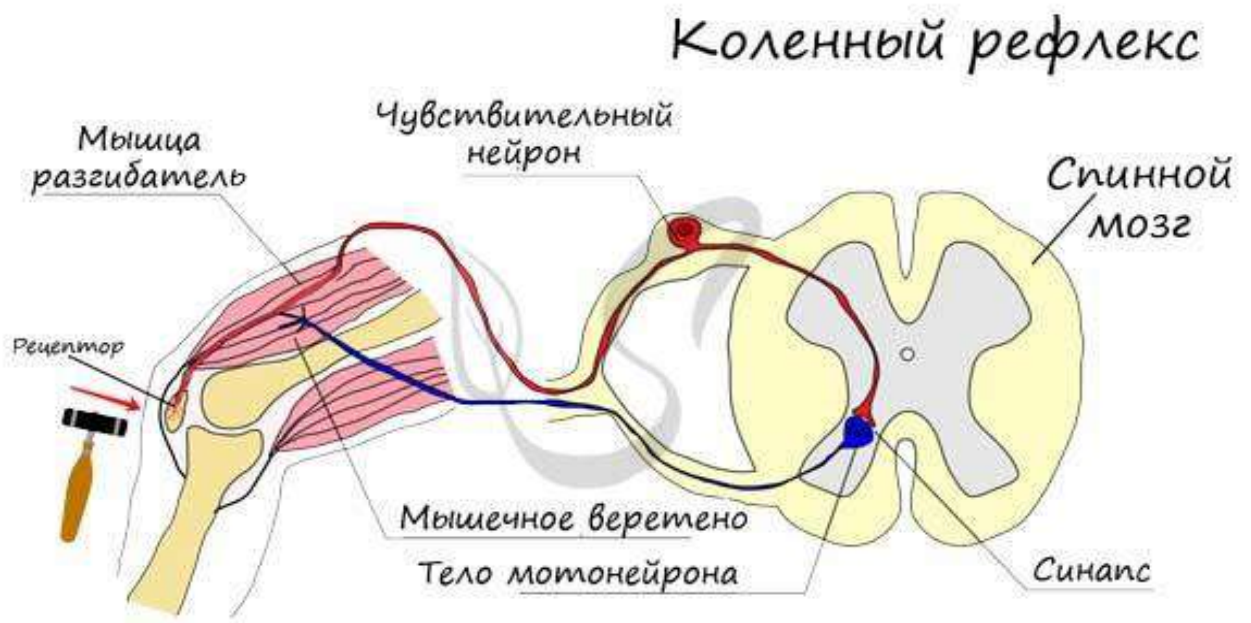
Участки мозга, в которых происходит преобразование и анализ поступающей информации, называются ассоциативными зонами КБП. Эти зоны связывают различные участки КБП, координируют ее работу, играют важнейшую роль в образовании условных рефлексов.

Наша осознанная деятельность лежит в рамках коры больших полушарий: любое осознанное движение, любое ощущение (температурное, болевое, тактильное) - все имеет представительства в КБП. Кора - основа связи с внешней средой, адаптации к ней. В фундаменте процесса мышления также лежит КБП.

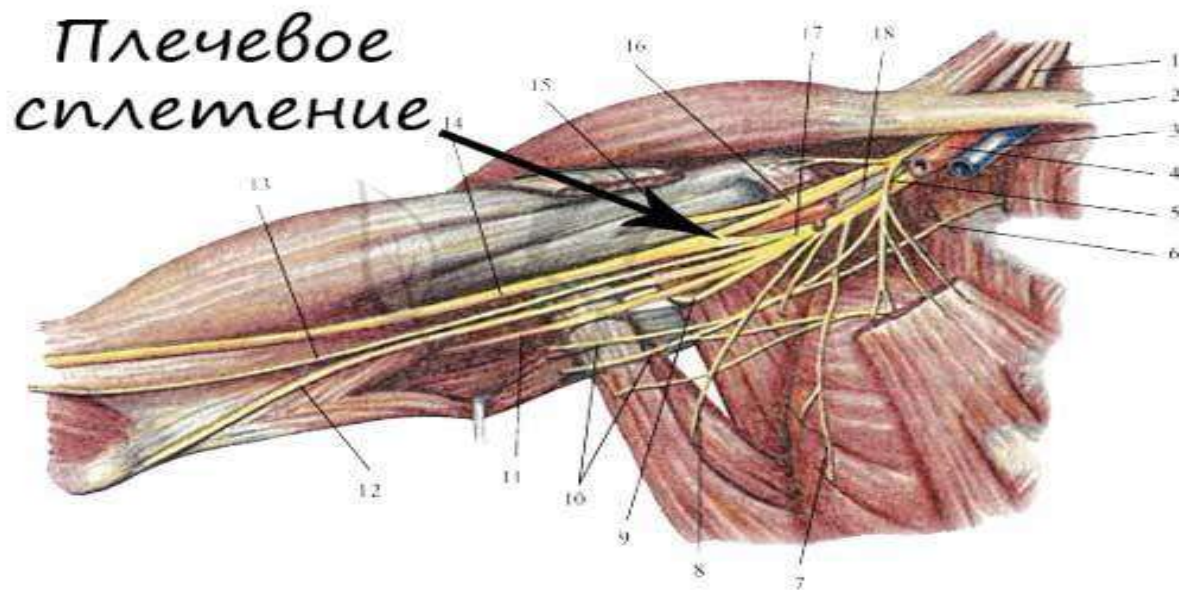
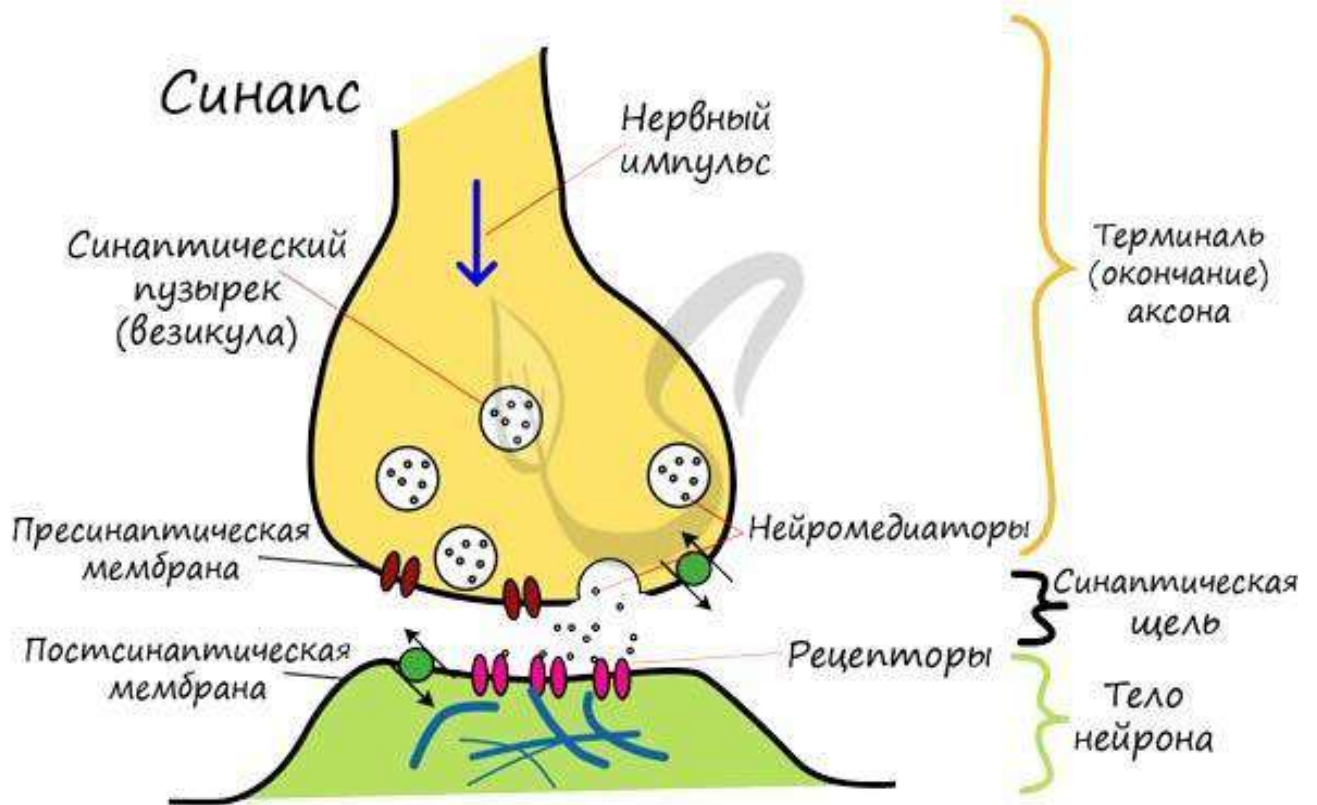
Функционально правое и левое полушария отличаются. В левом полушарии находятся механизмы абстрактного мышления (языковые способности, аналитическое мышление, логика), а в правом - конкретно-образного (воображение, параллельная обработка информации). При травмах, повреждениях левого полушария может нарушаться речь.



## Раздел 2. Нервно-мышечная система.







# Классификация нейронов

**Чувствительный**  
(афферентный,  
центростремительный)



Чаще всего псевдоуниполярны

-Передают в ЦНС сигналы от рецепторов

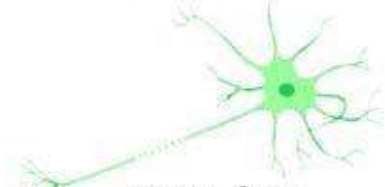
**Вставочный нейрон**  
(промежуточный,  
кондукторный)



Чаще всего биполярны

-Передают сигналы с чувствительных нейронов на двигательные

**Двигательный**  
(эфферентный,  
центробежный)



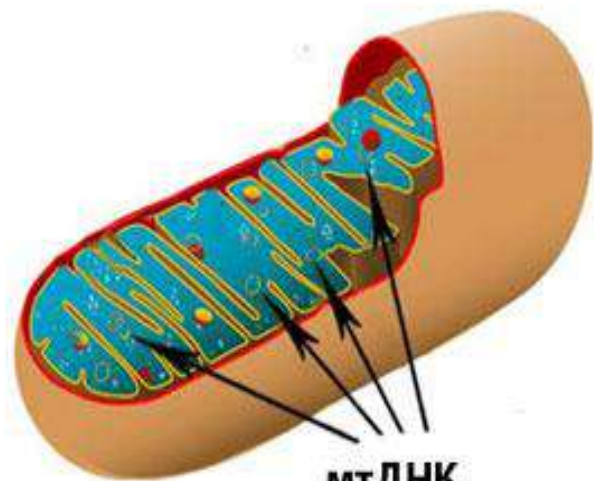
Чаще всего мультиполярны

-Передают сигнал на рабочие органы (эффекторы)

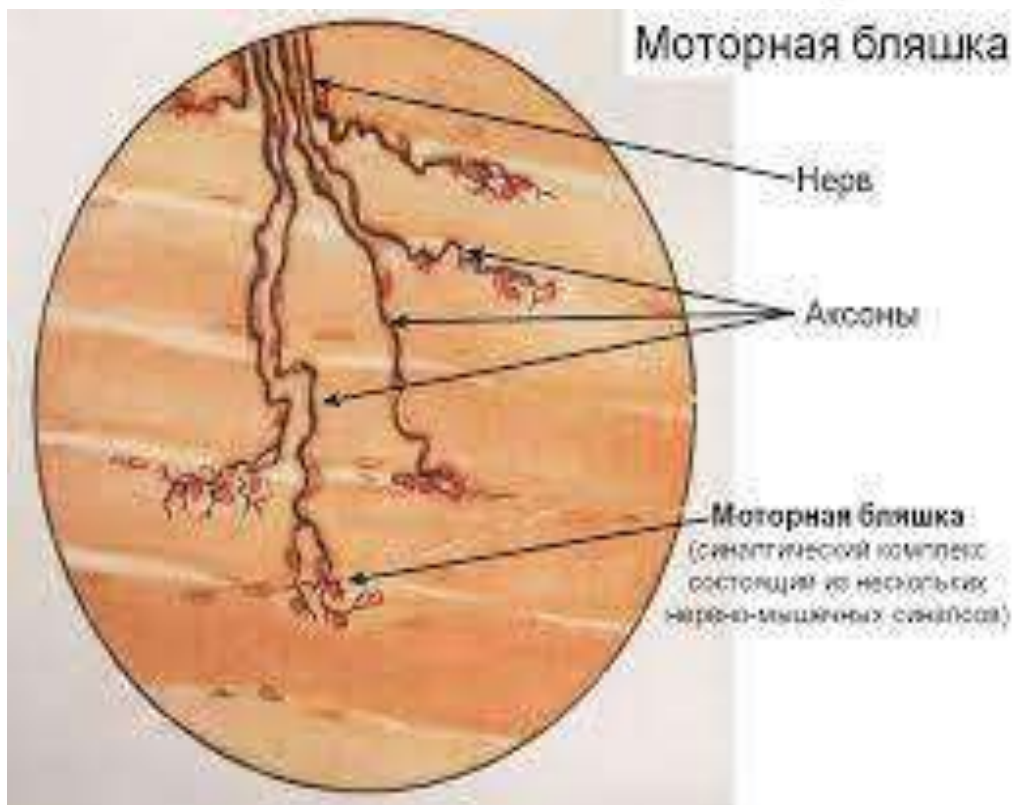
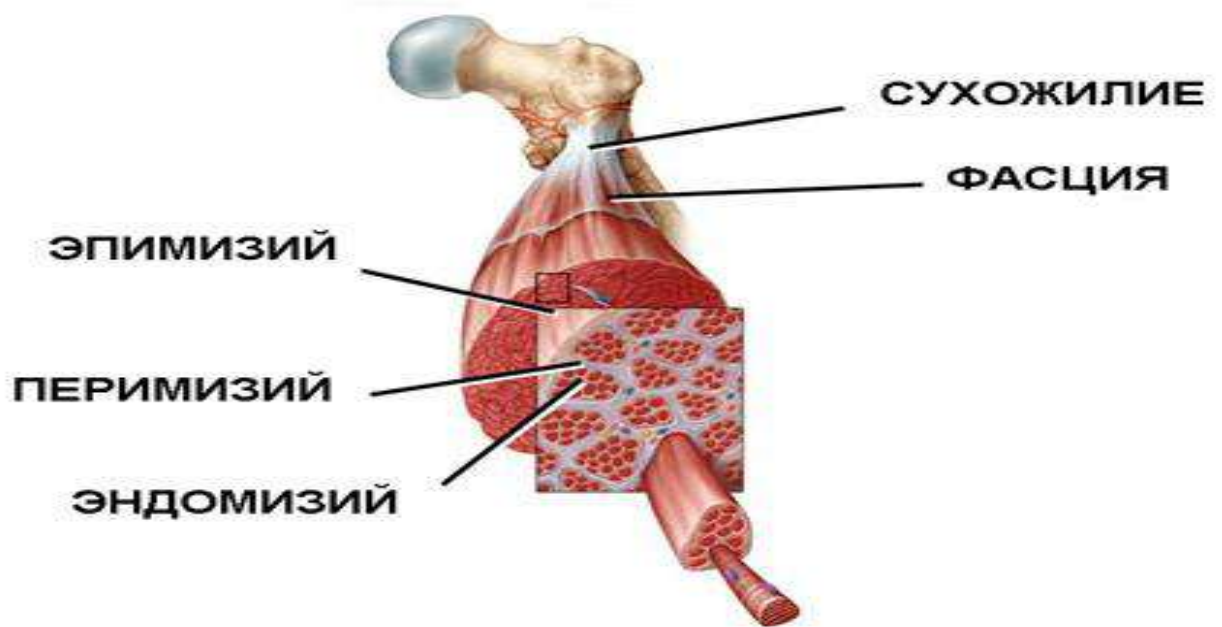
## КЛЕТКА



## Митохондрия

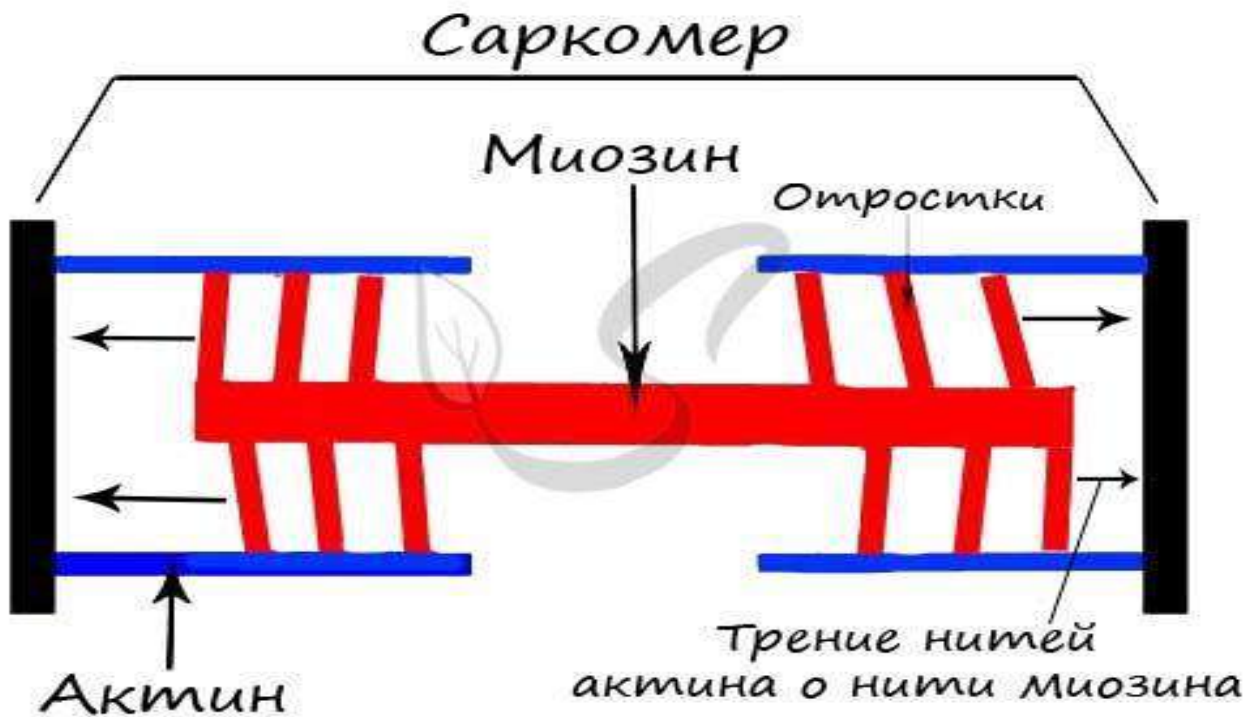
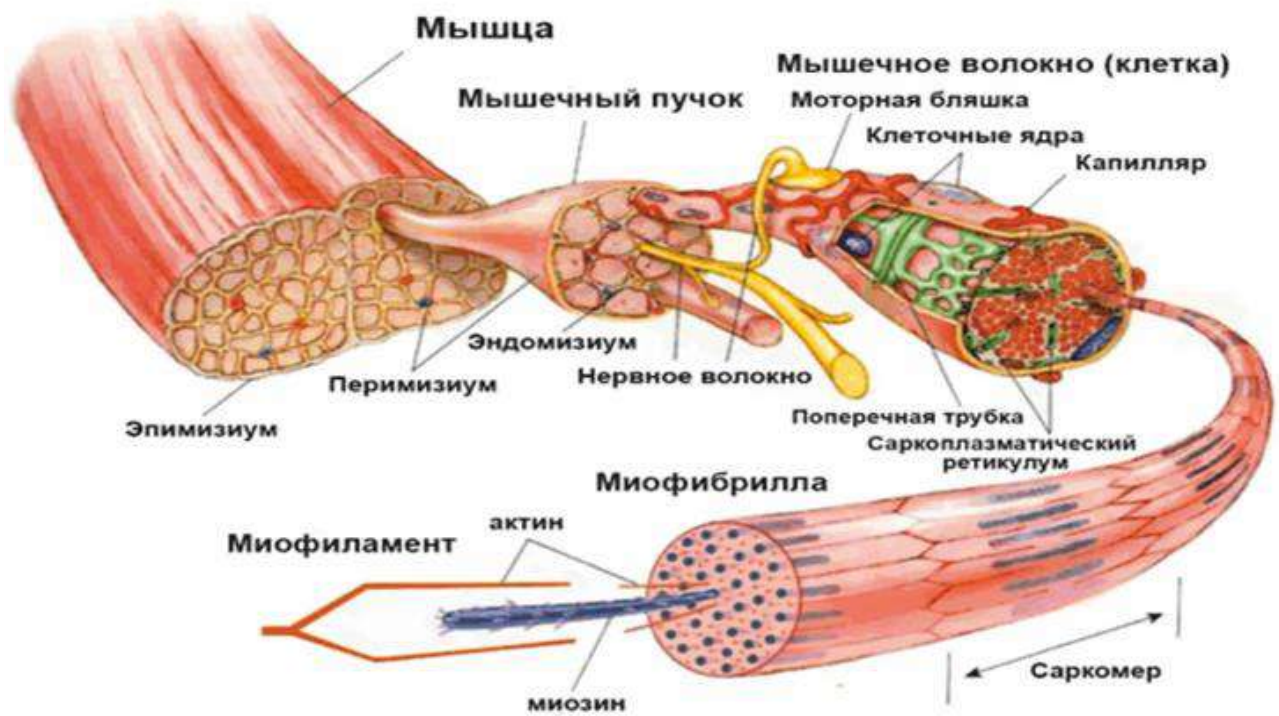


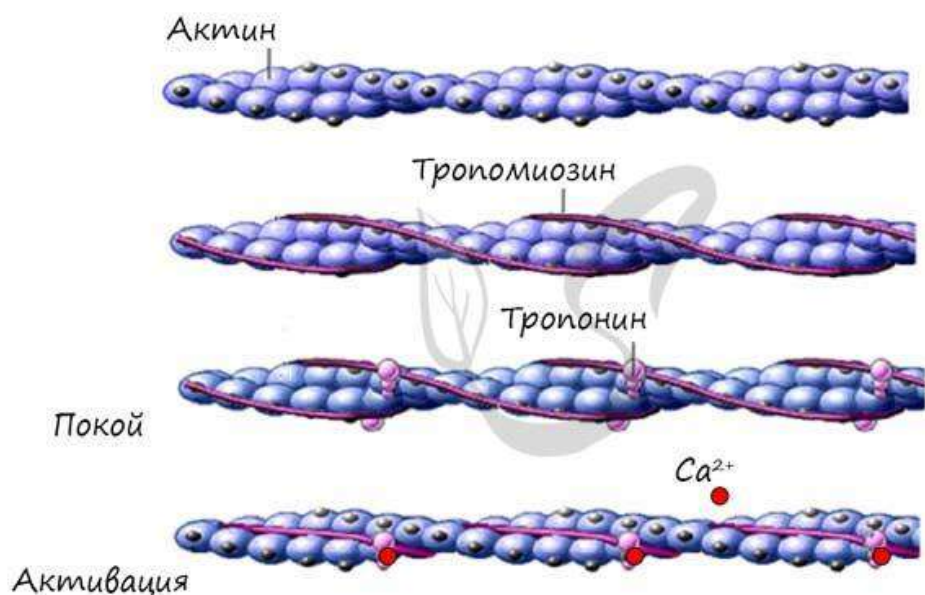
**мтДНК**  
каждая митохондрия имеет много копий мтДНК



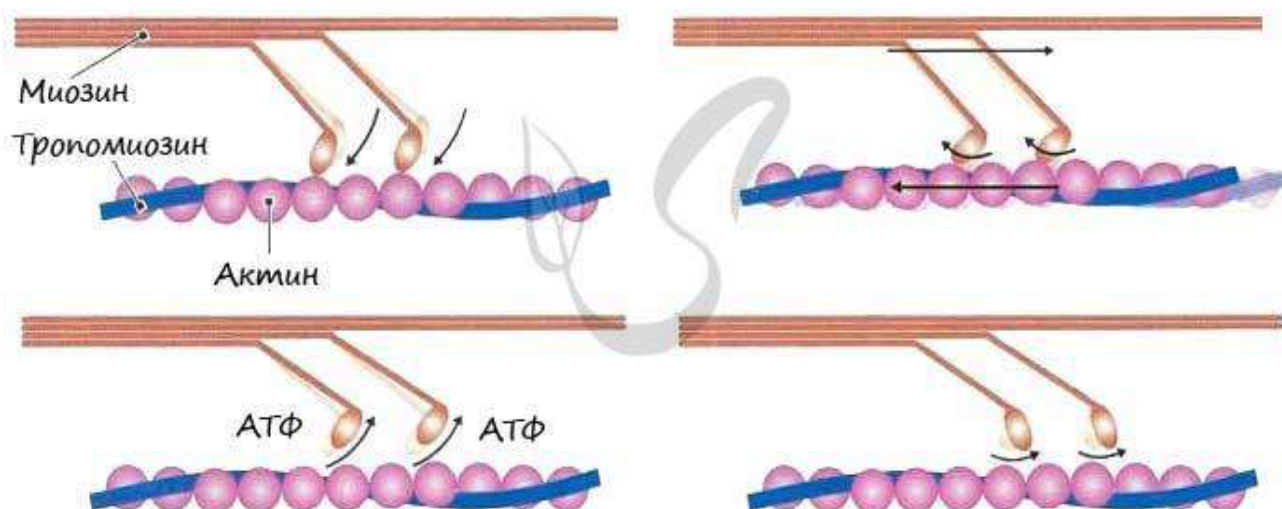


# Строение мышечного волокна





## Сокращение саркомера



### РАЗДЕЛ 3. Кровь и её функции. Функции кровообращения.

**Кровь** (лат. sanguis) — жидкая и подвижная соединительная **ткань** внутренней среды организма. Состоит из жидкой среды межклеточного вещества — плазмы — и взвешенных в ней форменных элементов (клеток и производных от клеток): эритроцитов, лейкоцитов и тромбоцитов. Кровь состоит из 90-93% воды и сухого вещества около 6,6-8,5% составляют белки и 1,5 %-3,5% органические и минеральные соединения. Основными белками крови являются **альбумины, глобулины, фибриноген.**

Эритроциты – красные кровяные тельца, безъядерные клетки, не способны к делению. Основная функция – транспорт кислорода и углекислоты (дыхательная), обеспечивается специальным ферментом – гемоглобином – сложный белок, имеющий в своем составе железо.

Лейкоциты – белые кровяные клетки – ядерные клетки, способны к делению, подвижны, обладают биологической ролью. В 1 мкл(микролитре) насчитывается 3800-9000 лейкоцитов. Бывают зернистые лейкоциты или *гранулоциты* и незернистые лейкоциты- *агранулоциты*.

**Группа из зернистых лейкоцитов** имеет зернистость в цитоплазме. По окрашиванию гранул различают *эозинофилы* или *эозинофильные гранулоциты* (они окрашены в ярко-розовый цвет), *базофильные* гранулоциты – *базофилы* (темно-синий цвет или фиолетовый цвет и *нейтрофильные* гранулоциты – *нейтрофилы* (мелкая зернистость розовато-фиолетового цвета). Все зернистые лейкоциты, особенно нейтрофилы, способны к фагоцитозу. *Эозинофилы* и *базофилы* принимают участие в аллергических реакциях.



**Фагоцитоз – это процесс поглощения и переваривания клеткой различных агентов (частиц), которые являются или становятся инородными для всего организма или отдельных его частей.**

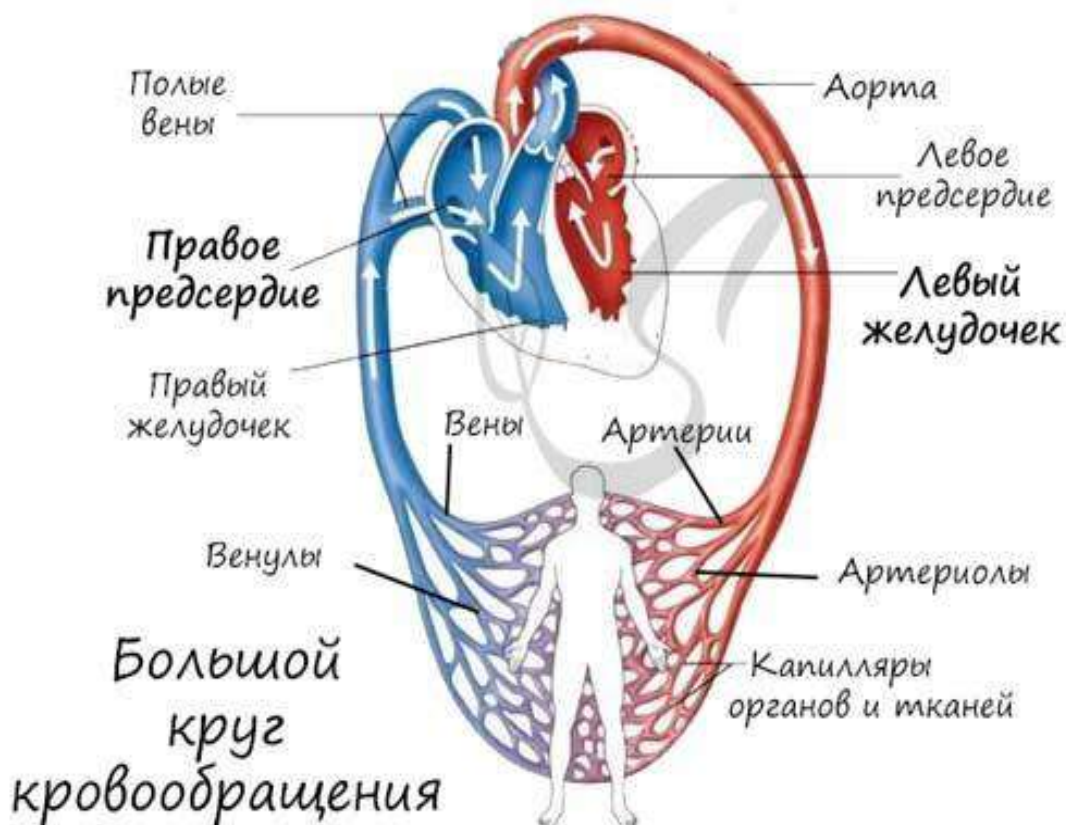
К группе из **незернистых лейкоцитов** относят моноциты.



Это крупные клетки 18-20 мкм (микрометры) 1 мкм- 0,001 мм. Бывают разной формы – бобовидные, подковообразные, дольчатые. Окрашены в голубовато-серый цвет.

**Тромбоциты** – кровяные пластинки (размер 2-3 мкм) в 1ммкм насчитывается 200.000 до 300.000. Принимают участие в свертывании крови.

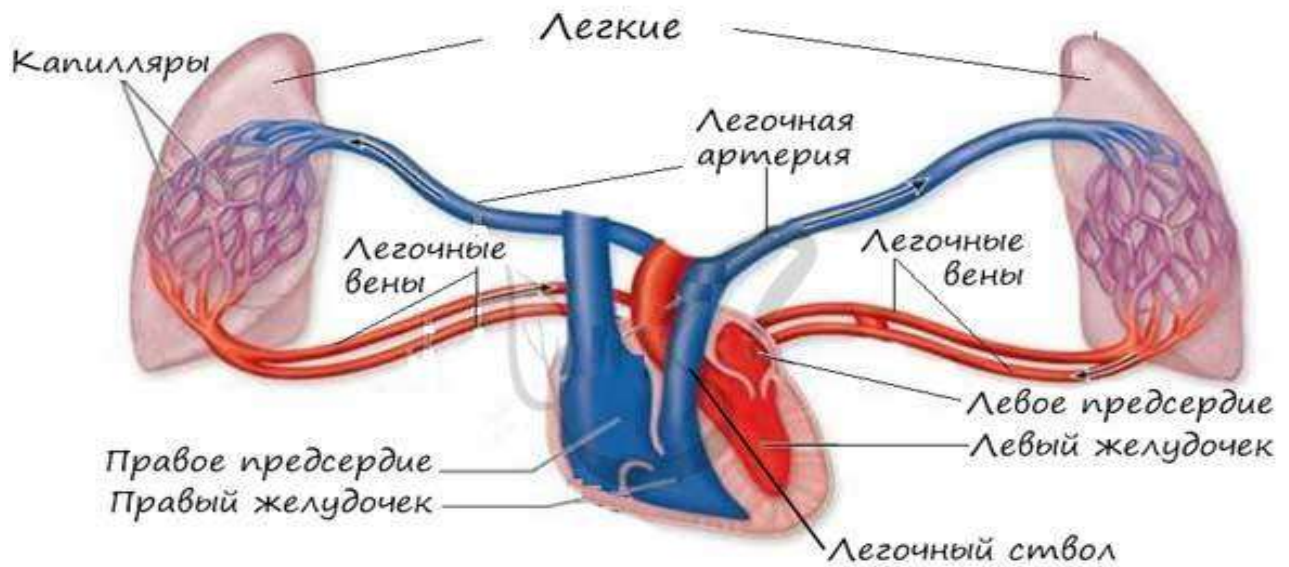
Левый желудочек ⇒ Аорта ⇒ Артерии ⇒ Капилляры ⇒ Вены ⇒  
Верхняя и нижняя полые вены ⇒ Правое предсердие



### Малый круг кровообращения (легочный)

БКК заканчивается в правом предсердии, которое содержит венозную кровь. Малый круг кровообращения (МКК) начинается в следующей камере сердца - правом желудочке. Отсюда венозная кровь поступает в легочный ствол, который

делится на две легочные артерии.



Правый желудочек ⇒ Легочный ствол ⇒ Легочные артерии ⇒ Сосуды легких (правого и левого легких) ⇒ Капилляры легких ⇒ Легочные вены ⇒ Левое предсердие ⇒ Левый желудочек

Правая и левая легочные артерии с венозной кровью направляются к соответствующим легким, где разветвляются до капилляров, оплетающих альвеолы. В капиллярах происходит газообмен, в результате которого кислород поступает в кровь и соединяется с гемоглобином, а углекислый газ диффундирует в альвеолярный воздух.

Обогащенная кислородом артериальная кровь собирается в венулы, которые затем сливаются в легочные вены. Легочные вены с артериальной кровью впадают в левое предсердие, где заканчивается МКК. Из левого предсердия кровь поступает в левый желудочек - место начала БКК. Таким образом два круга кровообращения замыкаются.

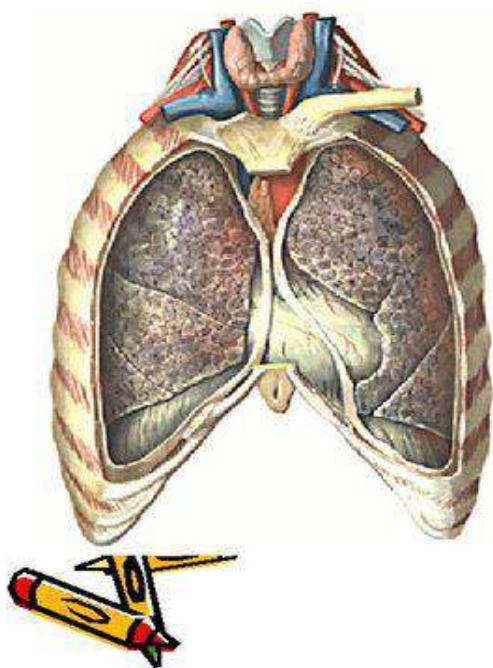
МКК кровь проходит за 4-5 секунд. Основная его функция состоит в насыщении кислородом венозной крови, в результате чего она становится артериальной, богатой кислородом. По артериям в МКК течет венозная, а по венам - артериальная кровь. Артериальное давление здесь ниже, чем БКК.

#### Раздел 4. Функции дыхательной, пищеварительной, выделительной систем.

**Дыхательная система** – включает органы дыхания, в которых происходит обмен между кровью и наружной средой.



## Дыхательные движения



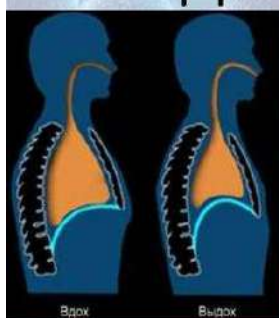
Воздух в легких постоянно обновляется, благодаря чему в них поддерживается постоянство газового состава.

Это происходит благодаря **дыхательным движениям- вдоху и выдоху.**

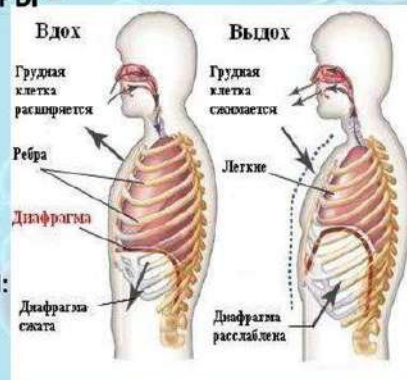
В легких нет мышечной ткани, и поэтому активно они сокращаться не могут. Активная роль при входе и выдохе принадлежит дыхательным мышцам.

Вдох и выдох происходит вследствие изменения объема грудной полости, обусловленного движениями ребер и диафрагмы.

## ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ



- КАЖДОЕ ЛЕГКОЕ ГЕРМЕТИЧНО УПАКОВАНО В ЛЕГОЧНУЮ ПЛЕВРУ – НАРУЖНУЮ ОБОЛОЧКУ ЛЕГКОГО
- ПРИ ПОВРЕЖДЕНИИ ПЛЕВРЫ – ЛЕГКОЕ СПАДАЕТСЯ

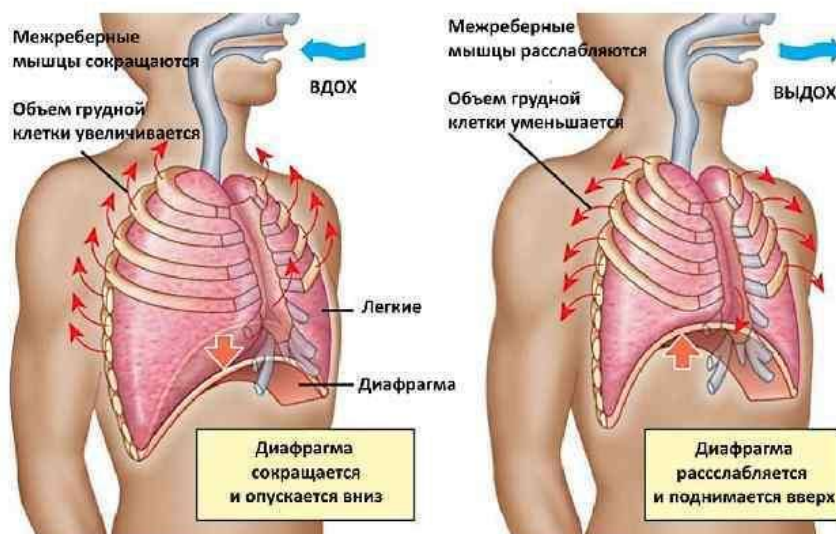


ВДОХ ПРОИСХОДИТ ЗА СЧЕТ ДВУХ ДЕЙСТВУЮЩИХ СИЛ:

1. РАСШИРЕНИЕ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ ВСТОРОНЫ ЗА СЧЕТ ПОДНЯТИЯ РЕБЕР
2. РАСШИРЕНИЯ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ ВНИЗ ЗА СЧЕТ ВДОХ ОПУСКАНИЯ ДИАФРАГМЫ



## Дыхательные движения



**ВДОХ активный, ВЫДОХ пассивный (просто расслабление мышц)**

**Мочевая или мочевыделительная система** – выполняет функцию очищения организма от образующихся в процессе обмена веществ шлаков- соли, мочевины, креатин (Креатинин образуется в мышцах и затем выделяется в кровь. Креатинин участвует в энергетическом обмене мышечной и других тканей. Из организма креатинин выводится почками с мочой, поэтому креатинин — важный показатель деятельности почек).

Выделение - удаление конечных продуктов обмена веществ, которые не могут быть повторно использованы организмом, а также вредных, чужеродных веществ, попавших в организм (яды, лекарства).

К органам, выполняющим функции выделения, относятся: почки, мочеточники, мочевой пузырь, мочеиспускательный канал, а также легкие, желудочно-кишечный тракт, кожа.

Небольшая часть мочевины и мочевой кислоты, а также лекарства выводятся вместе с секретом желез желудочно-кишечного тракта. Потовые железы кожи выделяют мочевую кислоту, соли, воду, мочевины. В процессе дыхания из легких улетучивается углекислый газ, вода, алкоголь, эфиры. **Эфиры** — это органические вещества, образующиеся при отщеплении молекулы воды от двух молекул спирта (простые эфиры) или от молекулы спирта и молекулы кислоты (сложные эфиры). Простые эфиры летучи, плохо растворимы в воде, хорошо растворяют жиры. Некоторые из них находят применение в медицине, например диэтиловый, или серный, эфир применяют для ингаляционного наркоза.



# ФУНКЦИИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА



- Пищеварительные:

- а) моторная
- б) секреторная
- в) всасывательная

- Непищеварительные:

- а) защитная
- б) метаболическая
- в) выделительная
- г) эндокринная

РАЗДЕЛ 5. Обмен веществ и энергии. Теплообмен. Железы внутренней секреции.

## Физиология обмена веществ и энергии

Обмен веществ и энергии – совокупность физических, химических и физиологических процессов, в результате которых происходит превращение сложных пищевых веществ в относительно простые химические соединения, которые усваиваются организмом с образованием энергии.

В результате образуется 3 основных вида энергии – тепловая, механическая, электрическая (расположены по убыванию объема).

Интенсивность всех обменных процессов выражают в тепловых единицах – калориях.

Энергия необходима для:

- поддержания оптимальной температуры тела;
- выполнения механической работы;
- обеспечения воспроизводства клеточных структур.

- Обмен веществ обеспечивает пластические и энергетические потребности.  
Пластические потребности удовлетворяются за счет использования структурных элементов, употребленных в пищу пищевых веществ, используемых для построения новых биологических структур.  
Энергетические потребности удовлетворяются за счет преобразования потенциальной химической энергии питательных веществ в энергию макроэргических (АТФ) и восстановленных (НАДФ) соединений.  
Энергия этих веществ необходима для:
  - синтеза собственных белков, нуклеиновых кислот, липидов, компонентов клеточных мембран, компонентов органелл;
  - выполнения клеткой утилизации энергии.

## Обмен веществ

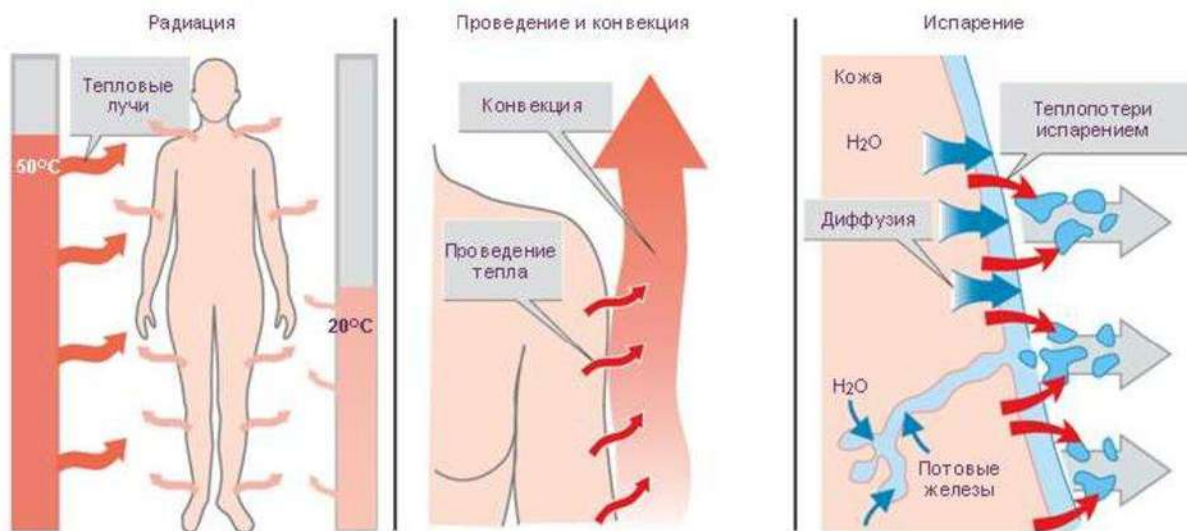
- обмен веществ – совокупность двух тесно взаимосвязанных между собой, но разнонаправленных процессов анаболизма и катаболизма.
- Анаболизм – совокупность биосинтеза органических веществ, компонентов клеток, органов и тканей. Обеспечивает рост, развитие, обновление клеточных структур и непрерывный синтез макроэргов и их накопление.
- Катаболизм – совокупность процессов расщепления сложных молекул, компонентов клеток до простых веществ и конечных продуктов метаболизма.
- Два вида катаболизма – бескислородный (анаэробный) и кислородный.



# Теплоотдача

Теплоотдача — это теплообмен между поверхностью тела человека и окружающей средой.

## МЕХАНИЗМЫ ТЕПЛООТДАЧИ



## Щитовидная железа

Железа расположена на передней поверхности шеи, позади неё проходят пищевод и трахея, спереди прикрыта щитовидным хрящом. Щитовидный хрящ у



мужчин развит несколько сильнее и формирует характерный бугорок — кадык, также известный как Адамово яблоко. Железа состоит из двух долек и перешейка.

## Эпифиз



Небольшая железа серо-красного цвета в среднем мозге. Расположена в области четверохолмия. Окружена соединительнотканной капсулой, от которой отходят трабекулы, разделяющие железу на дольки.

### Гормоны эпифиза:

- Мелатонин участвует в регуляции цикла сна и бодрствования, кровяного давления. Также участвует в сезонной регуляции некоторых биоритмов. Замедляет процессы старения, тормозяще действует на нервную систему и секрецию половых гормонов.
- Серотонин ещё называют гормоном счастья. Является основным нейромедиатором. Уровень серотонина в теле напрямую связан с болевым порогом. Чем выше уровень серотонина, тем выше болевой порог. Играет роль в регуляции гипофиза гипоталамусом. Повышает свёртываемость крови и проницаемость сосудов. Активирующе действует на процессы воспаления и аллергии. Усиливает перистальтику кишечника и пищеварение. Так же активирующе действует на некоторые виды микрофлоры кишечника. Участвует в регуляции сократительной функции матки и в процессе овуляции в яичнике.
- Аденогломерулотропин участвует в работе надпочечников.

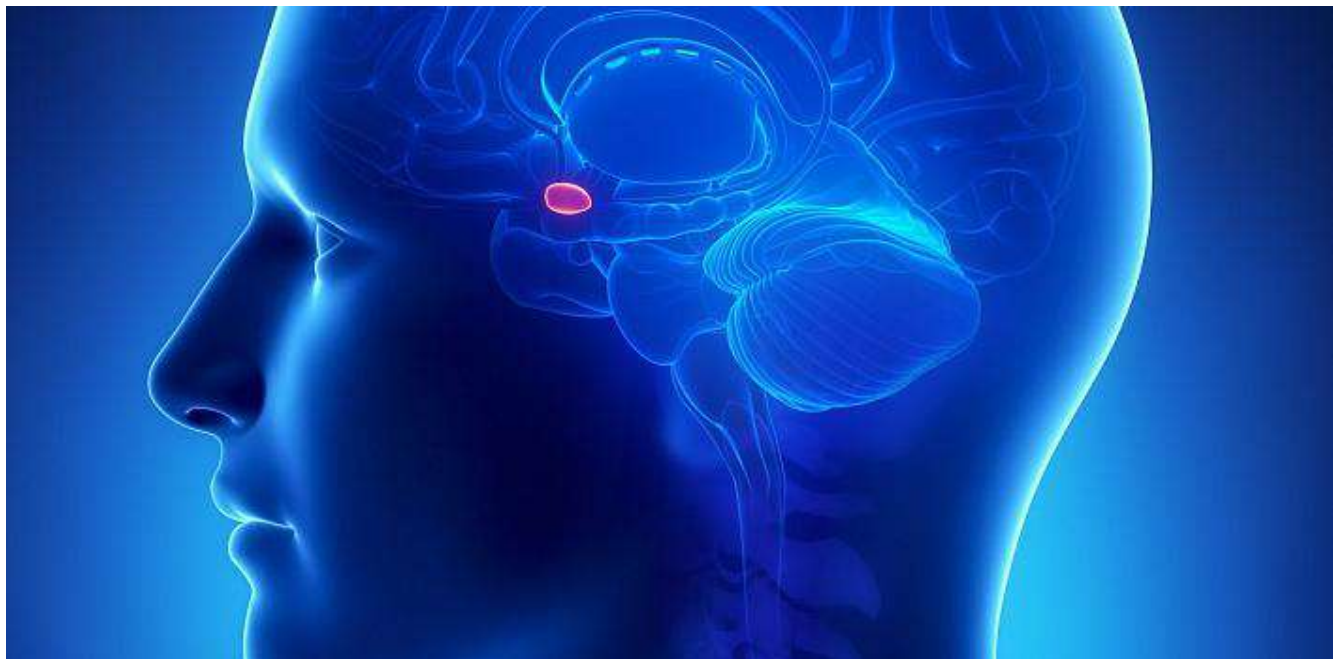
- Диметилтриптамин вырабатывается во время фазы быстрого сна и пограничных состояний, вроде угрожающих жизни состояний, рождения или смерти.

### **Гипоталамус**



### **Гипофиз**

Расположен в гипофизарной ямке турецкого седла клиновидной кости. Разделяется на переднюю и заднюю доли.



### **Тимус, вилочковая железа**

Железа, расположенная за грудиной в средостении. До начала полового созревания растёт, далее претерпевает постепенное обратное развитие, инволюцию, и к пожилому возрасту практически не выделяется на фоне окружающей жировой ткани. Помимо гормональной функции, в тимусе происходит созревание Т-лимфоцитов, важнейших иммунных клеток.



### **Поджелудочная железа**

Железа располагается позади желудка, отделена сальниковой сумкой от желудка. Позади железы проходит нижняя полая вена, аорта и левая почечная вена. Анатомически выделяют головку железы, тело и хвост. Петля двенадцатиперстной кишки огибает головку железы спереди. В области контакта железы с кишкой проходит вирсунгов проток, через который осуществляется выделение поджелудочной железы, то есть её экзокринная функция. Часто существует ещё и добавочный проток в качестве запасного варианта.

Основной объем железы выполняет экзокринную функцию и представлен системой разветвлённых собирательных трубочек. Эндокринную же функцию выполняют панкреатические островки, или Островки Лангерганса, расположенные диффузно. Больше всего их в хвосте железы.



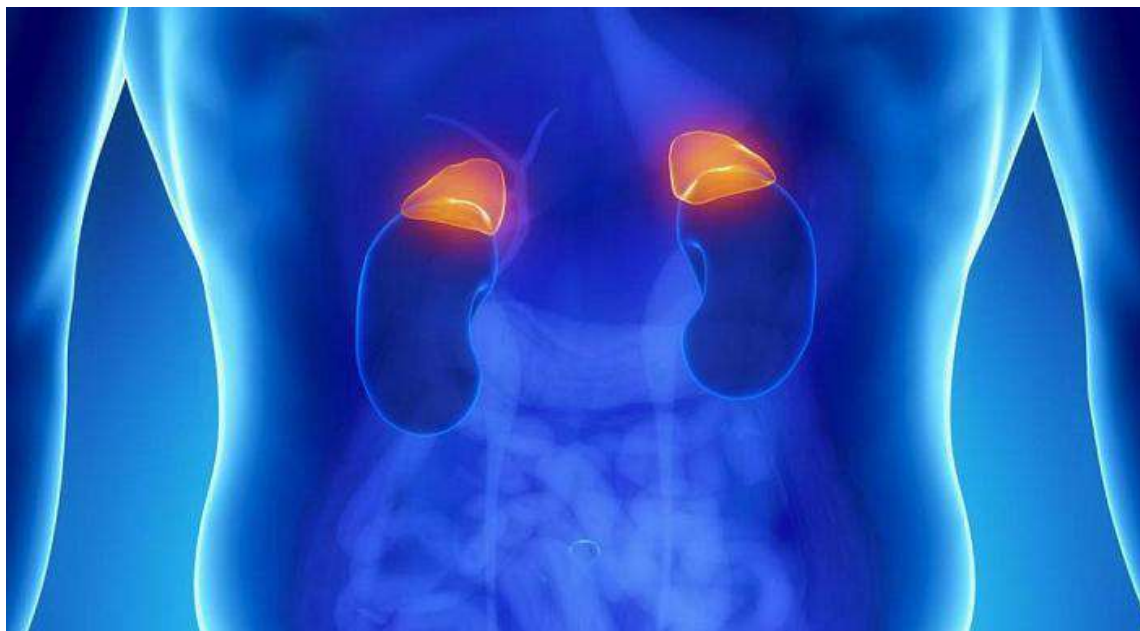


### **Надпочечники**

Парные органы пирамидообразной формы, прилежат к верхнему полюсу каждой почки, связаны с почками общими кровеносными сосудами. Разделены на корковое и мозговое вещество. В общем, выполняют важную роль в процессе адаптации к стрессовым для организма условиям.

Корковое вещество надпочечников производит гормоны, повышающие устойчивость организма, а также гормоны, регулирующие водно-солевой обмен. Эти гормоны получили название кортикостероиды (кортекс — кора). Корковое вещество разделяют на три отдела: клубочковая зона, пучковая зона и сетчатая зона.





### **Половые железы**

Парные железы, в которых происходит образование половых клеток, а также продукция половых гормонов. Мужские и женские гонады отличаются строением и расположением.

Мужские расположены в многослойной кожной складке, называемой мошонкой, расположенной в паховой области. Это расположение было выбрано неслучайно, так как нормальное созревание сперматозоидов требует температуры ниже 37 градусов. Яички имеют дольчатое строение, от периферии к центру проходят извитые семенные канатики, по мере продвижения от периферии к центру происходит созревание сперматозоидов.

В женском теле половые железы расположены в брюшной полости по бокам от матки. В них расположены фолликулы на разных стадиях развития. В течение примерно одного лунного месяца наиболее развитый фолликул выходит ближе к поверхности, прорывается, высвобождая яйцеклетку, после чего фолликул проходит обратное развитие, выделяя при этом гормоны.



Мужские половые гормоны, андрогены, являются сильнейшими стероидными гормонами. Ускоряют распад глюкозы с высвобождением энергии. Увеличивают мышечную массу и снижают количество жира. Повышенный уровень андрогенов повышает либидо у обоих полов, а также способствует развитию мужских вторичных половых признаков: огрубение голоса, изменение скелета, рост волос на лице и т. д.

Женские половые гормоны, эстрогены, также являются анаболическими стероидами. Они в основном отвечают за развитие женских половых органов, включая молочные железы, формирование женских вторичных половых признаков. Также открыто, что эстрогены обладают антиатеросклеротическим действием, с чем связывают более редкое проявление атеросклероза у женщин.

## **РАЗДЕЛ 6. ФИЗИОЛОГИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

### **Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений**

## Общая физиологическая классификация физических упражнений

Наиболее общая физиологическая классификация физических упражнений может быть проведена на основе выделения трех основных характеристик активности мышц, осуществляющих соответствующее упражнение:

1) объем активной мышечной массы;

2) тип мышечных сокращений (статический или динамический);

3) сила или мощность сокращений.

- В своей повседневной деятельности - в быту, на производстве, во время занятий физической культурой и спортом - человек выполняет самые разнообразные двигательные действия:
- с точки зрения физиологии совокупность непрерывно связанных друг с другом двигательных действий **(движений)**, направленных на достижение определенной цели **(решение двигательной задачи)**, является упражнением.



Огромное число физических, в том числе спортивных, упражнений обуславливает необходимость их классификации.

**Физиологическая классификация** объединяет в группы физические упражнения со сходными функциональными характеристиками.

**С одной стороны,** это такие упражнения, для успешного выполнения которых могут быть использованы в определенной степени сходные режимы, средства и методы физического воспитания (спортивной тренировки).

**С другой стороны, в одну группу объединяются физические упражнения, которые могут быть в равной мере использованы в системе физического воспитания (спортивной тренировки) для повышения функциональных возможностей одних и тех же физиологических органов, систем и механизмов, а следовательно, одного и того же физического качества.**

**Так, возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, в наибольшей степени определяющие уровень развития выносливости, могут успешно повышаться при использовании разных физических упражнений одной группы: длительного бега, езды на велосипеде, плавания, бега на лыжах.**

## Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности

Предстартовое состояние		Разминка				вработывание	Устойчивое состояние	Утомление		Восст - е
Специфич. изменения	Неспецифич. изменения	общая	спец-я	активн.	пассивн.			По локализации	По механизмам	
Отражает особенности предстоящей работы	Боевая готовность	неспецифична	Подготовка к работе тех мышц, которые несут основную нагрузку	упражнения	Массаж, мази, УФ облучение, сауна	Переход организма на рабочий уровень; сонстройка различных функций. «Мертвая точка» и «второе дыхание»	Истинное	Регулирующие системы	Истощение Е ресурсов	Восстановление кислородного запаса
	Предстартовая лихорадка						Ложное	Вегетативные системы	Засорение продуктами обмена	Восстановление фосфагенов АТФ и КФ
	Предстартовая апатия							Исполнительные системы	Задухение при недостатке кислорода	Восстановление углеводов

## **Предстартовое состояние**

- Предстартовое состояние возникает за много часов и даже суток до начала соревнований, а собственно стартовое является продолжением и усилением предстартовых реакций.
- Предстартовые и стартовые реакции обусловлены эмоциями, возникающими перед работой и по механизму возникновения предстартовые и стартовые реакции являются **условными рефлексами.**



В предстартовом состоянии происходят самые разные перестройки в различных функциональных системах организма:

- учащается и углубляется дыхание.
- усиливается газообмен (потребление  $O_2$ ),
- учащаются и усиливаются сокращения сердца (растет сердечный выброс),
- повышается артериальное давление (АД),
- увеличивается концентрация молочной кислоты в мышцах и крови.
- повышается температура тела и т. д.

**Таким образом, организм как бы переходит на некоторый «рабочий уровень» еще до начала деятельности, и это обычно способствует успешному выполнению работы .**



## Изменение функционального состояния организма при разминке

- Регуляция предстартовых реакций может осуществляться путем *словесных воздействий* на вторую сигнальную систему спортсмена.
- Одним из важных приемов, *регулирующих предстартовые реакции*, является *разминка*.
- Под влиянием разминки *повышаются активность ферментов и скорость протекания биохимических реакций в мышцах, возбудимость и лабильность мышц*.
- Особенно велико значение разминки при физических упражнениях, требующих значительного повышения потребления кислорода. Это обусловлено усилением деятельности органов дыхания и сердца, выходом крови из депо, перераспределением крови между работающими и неработающими органами, повышением температуры тела. Последнее способствует более интенсивной диссоциации оксигемоглобина в тканях. Кроме того, при повышении температуры снижается вязкость мышц, что предохраняет спортсмена от травм.

## **Изменение функционального состояния организма при разминке**

- Благоприятное воздействие разминки заключается не только в физиологических сдвигах, но и в сохранении следовых явлений, обеспечивающих повышение работоспособности.
- Оптимальные величины длительности разминки и длительности интервала между ее окончанием и началом работы определяются видом спортивной деятельности, степенью тренированности спортсменов, метеорологическими условиями и другими факторами. В среднем разминка должна продолжаться 10-30 мин.
- Лабораторные исследования показали, что оптимальным для отдыха между разминкой и началом основной работы является 3-минутный интервал. В практике спортивной деятельности эти интервалы обычно более продолжительны. Поэтому непосредственно перед стартом рекомендуется дополнительно выполнить несколько упражнений, соответствующих предстоящей работе.
- *Разминка не должна вызывать утомления!*

## Врабатывание

- Постепенное повышение работоспособности организма при работе называется *врабатыванием*.
- Различные системы организма настраиваются на рабочий уровень не одновременно - **гетерохронно**. Двигательный аппарат, обладающий относительно высокой возбудимостью и лабильностью, настраивается быстрее, чем вегетативные системы. Однако и для повышения работоспособности скелетных мышц требуется определенное время. Например, скорость бега на 100 м на 1-й сек. составляет в среднем 55% от максимальной, на 2-й — 76% и лишь на 5—6-й сек. достигает максимума. Наблюдения за лучшими бегунами-спринтерами показали, что наивысшей скорости при беге на 100 м они достигают не ранее чем на 35-40 м метре дистанции. Такое относительно медленное повышение скорости бега обусловлено биомеханическими особенностями движений на старте и постепенным врабатыванием двигательного аппарата.



## Особенности вработывания

- **Первая особенность вработывания** - относительная замедленность в усилении вегетативных процессов, инертность в развертывании вегетативных функций.
- **Вторая особенность вработывания** - гетерохронизм, т. е. неодновременность, в усилении отдельных функций организма.
- **Третья особенность вработывания** - наличие прямой зависимости между интенсивностью (мощностью) выполняемой работы и скоростью изменения физиологических функций: чем интенсивнее выполняемая работа, тем быстрее происходит начальное усиление функций организма, непосредственно связанных с ее выполнением.
- **Четвертая особенность вработывания** - состоит в том, что она протекает при выполнении одного и того же упражнения тем быстрее, чем выше уровень тренированности спортсмена.



## «Мертвая точка» и «второе дыхание»

- Через несколько минут после начала напряженной и продолжительной работы у нетренированного человека часто возникает особое состояние, называемое «мертвой точкой» (иногда оно отмечается и у тренированных спортсменов).
- Оно характеризуется тяжелыми **субъективными** ощущениями, среди которых главное - ощущение одышки. Кроме того, человек испытывает чувство стеснения в груди, головокружение, ощущение пульсации сосудов головного мозга, иногда боли в мышцах, желание прекратить работу. **Объективными признаками** состояния «мертвой точки» служат частое и относительно поверхностное дыхание, повышенное потребление  $O_2$  и увеличенное выделение  $CO_2$  с выдыхаемым воздухом, большой вентиляционный эквивалент кислорода, высокая ЧСС, повышенное содержание  $CO_2$  в крови и альвеолярном воздухе, сниженное рН крови, значительное потоотделение.

## «Мертвая точка» и «второе дыхание»

Причина «мертвой точки» - несоответствие между высокими потребностями рабочих мышц в кислороде и недостаточным уровнем функционирования кислородтранспортной системы, призванной обеспечивать организм кислородом. В результате в мышцах и крови накапливаются продукты анаэробного метаболизма и прежде всего молочная кислота.

Преодоление временного состояния «мертвой точки» требует волевых усилий и при продолжении работы появляется чувство внезапного облегчения, которое проявляется в появлении «комфортного» дыхания, так называемого «вторым дыханием». С наступлением этого состояния, частота дыхания замедляется, а глубина увеличивается, ЧСС также может несколько снижаться. Состояние «второго дыхания» показывает, что организм достаточно мобилизован для удовлетворения рабочих запросов.

## Устойчивое состояние

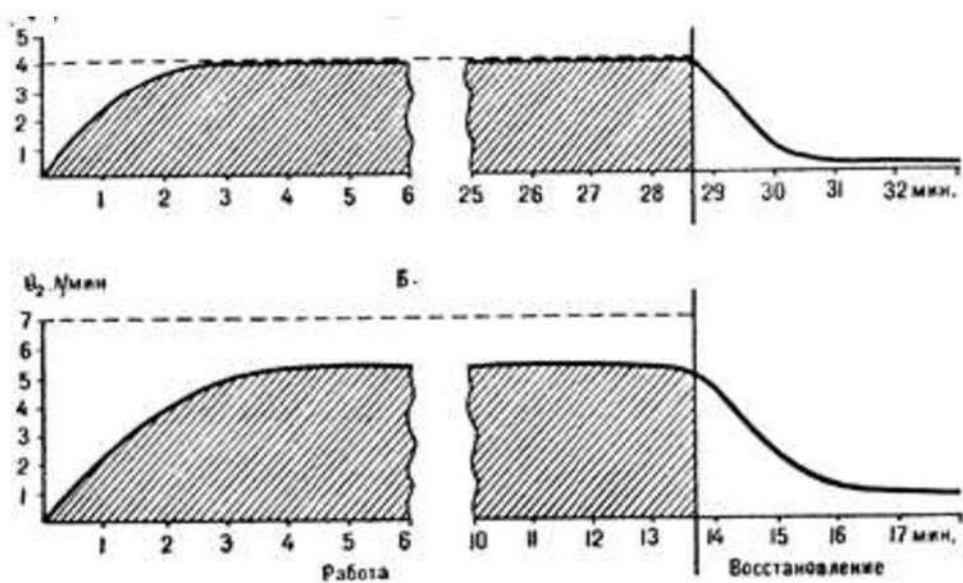


Рис. 103. Потребление кислорода (заштрихованная площадь) и кислородный долг при работе, характеризующейся истинным (А) и кажущимся (Б) устойчивым состоянием



## Локализация и механизмы утомления

- Функциональные возможности ведущих систем *определяют и лимитируют* интенсивность и продолжительность данного упражнения. При выполнении различных упражнений и причины утомления неодинаковы.
- Основные причины утомления связаны с двумя понятиями:
  - а) *локализация утомления*, т.е. выделение ведущей системы от которой зависит производительность;
  - б) *механизмы утомления*, т.е. конкретные изменения в деятельности ведущих систем, которые обуславливают развитие утомления.

# Локализация и механизмы утомления

## По локализации:

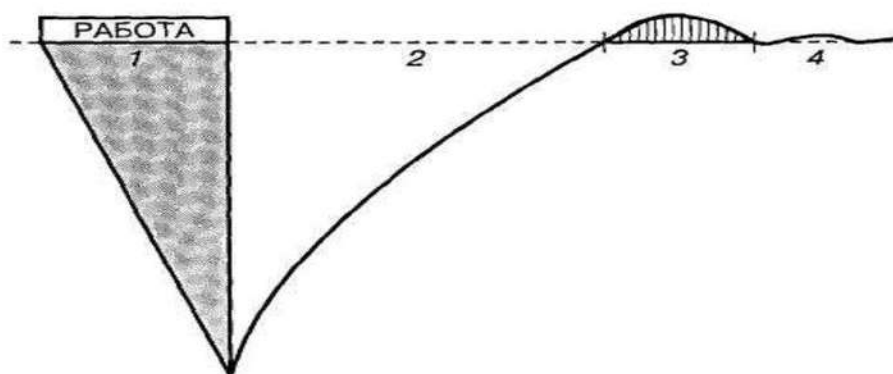
- 1. регулирующие системы – ЦНС, вегетативная н.с., гормонально-гуморальная;
- 2. система вегетативного обеспечения мышечной деятельности – система дыхания, крови и кровообращение;
- 3. исполнительная система – ОДА.

## По механизму:

- 1. истощение энергетических ресурсов;
- 2. засорение или отравление продуктами распада;
- 3. задушение в результате недостатка кислорода

## Расход и восстановление энергетических запасов

- Фаза пониженной работоспособности наблюдается сразу после окончания мышечной деятельности. В дальнейшем работоспособность восстанавливается и, продолжая возрастать, становится выше исходной. Этот период называется фазой повышенной работоспособности. Через некоторое время после окончания мышечной деятельности работоспособность вновь снижается до исходного уровня.



**Рис. 12.2.** Схема развития процесса утомления и восстановления при мышечной деятельности: 1 — утомление; 2 — восстановление; 3 — сверхвосстановление (суперкомпенсация); 4 — стабилизация



## **Фазы восстановления**

Различают ранние и поздние фазы восстановления. После легкой работы ранние фазы заканчиваются в течение нескольких минут, после напряженной работы - в течение нескольких часов. Поздние фазы восстановления после длительной и напряженной мышечной деятельности затягиваются на несколько суток.

•Фазовые изменения работоспособности в периоде восстановления установлены экспериментально. Например, у тяжелоатлетов через 1 мин. после жима штанги двумя руками «до отказа» работоспособность оказалась сниженной в среднем на 60% по сравнению с исходной величиной. На 7-й мин. восстановления она была ниже на 10%. К 12-й мин. восстановления превысила исходный уровень и оставалась повышенной до 25-й мин.

**РАЗДЕЛ 7. Физиологические основы формирования двигательных навыков.**

### 3. Физиологические основы совершенствования двигательных навыков

- В процессе тренировки происходит постоянное сравнение созданной модели навыка и реальных результатов его выполнения;
- Модель требуемого действия совершенствуется;
- Уточняются моторные команды;
- Улучшается анализ информации от органов чувств о движении.

### 1. Двигательные навыки и умения

Во многих видах спорта спортсмену необходимо:

- - мгновенно оценивать возникшую ситуацию;
- - быстро и эффективно перерабатывать поступающую информацию;
- - выбрать адекватную реакцию (в условиях дефицита времени);
- - формировать наиболее результативные действия.

Это и есть двигательные умения – способность на моторном уровне справляться с новыми задачами поведения.

В наибольшей мере они проявляются в спортивных играх и единоборствах (в ситуаци-х видах спорта).

## 1. Двигательные навыки и умения

- Любые двигательные навыки (в том числе спортивные) осуществляются специальной функциональной системой нервных центров;
- Деятельность этой системы включает следующие процессы:
  - 1). Синтез афферентных раздражений – информации из внешней и внутренней среды;
  - 2). Учет доминирующей мотивации – какие действия предпочтительны в данной ситуации;
  - 3). Использование памятного следа – арсенала уже изученных движений и тактических комбинаций;

### *Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств*

1. Формы проявления, механизмы и резервы развития силы.
2. Формы проявления, механизмы и резервы развития быстроты.
3. Формы проявления, механизмы и резервы развития выносливости.
4. Механизмы и закономерности развития ловкости и гибкости.



**Сила** – способность за счет мышечных сокращений преодолевать внешнее сопротивление.

**Абсолютная сила** – отношение мышечной силы к физиологическому поперечнику мышцы.

**Физиологический поперечник мышцы** – площадь поперечного сечения всех мышечных волокон.

### **Физиологические механизмы развития силы**

#### *1. Внутримышечные факторы:*

- физиологический поперечник;
- состав мышечных волокон;
- гипертрофия мышц.

#### *2. Особенности нервной регуляции:*

- активация многих ДЕ;
- увеличение частоты нервных импульсов;
- межмышечная координация.

#### *3. Психофизиологические факторы.*

## **Физиологические механизмы развития быстроты**

1. Лабильность
2. Подвижность нервных процессов
3. Соотношение мышечных волокон в скелетных мышцах
4. Экстраполяция

## **Физиологические механизмы развития выносливости**

### *1. Дыхательная система:*

- увеличение легочных объёмов, ёмкостей;
- нарастание глубины дыхания;
- увеличение диффузной способности лёгких;
- увеличение мощности и выносливости дыхательных мышц.

## **Физиологические механизмы развития выносливости**

### *2. Сердечно-сосудистая система:*

- увеличение объёма сердца, утолщение сердечной мышцы – *спортивная гипертрофия*;
- увеличение CO;
- спортивная брадикардия;
- спортивная гипотония.

## **Физиологические механизмы развития выносливости**

### *3. Система крови:*

- увеличение объёма циркулирующей крови;
- увеличение общего количества эритроцитов и гемоглобина;
- уменьшение содержания лактата в крови во время работы.

### *4. Скелетные мышцы:*

- рабочая гипертрофия.

### *5. ЦНС:*

- стабильная рабочая доминанта



## Физиологическое обоснование принципов спортивной тренировки

Принцип спортивной тренировки	Физиологическое обоснование принципа
<b>Углубленная спортивная специализация</b>	Она важна на заключительных этапах спортивной тренировки, т.к. используются предельные и около предельные нагрузки, в основе которых лежат специфические механизмы адаптации
<b>Индивидуализация тренировочных нагрузок</b>	Обусловлен генетической неповторимостью каждого человек, его возрастными и половыми особенностями спортсмена
<b>Единство общей и специальной подготовки</b>	ОФП развивает общие механизмы адаптации, на основе которых формируются специфические механизмы адаптации
<b>Непрерывность тренировочного процесса</b>	Без подкрепления любые моторные и вегетативные рефлексы угасают

## Физиологические основы процесса тренировки

- Переход к специализированным формам подготовки спортсмена производится только на базе общей подготовки.
- Периоды интенсивных тренировок должны сменяться периодами отдыха
- Тренировочные нагрузки должны повышаться постепенно

## **Дегидратация (обезвоживание):**

- Напряжение работы сердечно-сосудистой системы
- Перегревание
- Тепловой удар

## **В условиях пониженной температуры окружающей среды:**

- Для сохранения температуры «ядра» увеличивается объем «оболочки».
- Уменьшается кожный кровоток.
- Происходит перестройка обменных процессов – увеличивается основной обмен.
- Повышается потребность в жирах.
- Возрастает активность щитовидной железы.

Калорийность питания должна быть увеличена на 5% на каждые 10° снижения среднемесячной температуры

## **«ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ»**

- **необычно или сильно действующие на организм факторы внешней среды:**

- Пониженное атмосферное давление
- Повышенное атмосферное давление
- Пониженная температура
- Повышенная температура
- Повышенная влажность
- Смена поясно-климатических условий

## **В комфортных условиях**

- В работающих мышцах теплопродукция увеличивается в 15-20 раз при интенсивной и длительной физической нагрузке.
- Это приводит к рабочей гиперемии (температура организма – 39-40°).
- Изменяются процессы теплоотдачи



**В условиях повышенной температуры окружающей среды:**

- Кондукция и конвекция – резко снижаются
- Перспирация (потоотделение) – увеличивается.

***Потоотделение приводит к дегидратации***

Раздел 9. Физиологические основы ориентации, отбора и тренировки юных спортсменов.  
Физиологические основы спортивной тренировки женщин.

## **Особенности предстартового состояния (ПС)**

1. До 7 лет реакция ПС отсутствует и появляется в 7-8 лет;
2. У подростков предстартовая реакция выражена сильнее, чем у взрослых;
3. ПС на раздражители II сигнальной системы слабее (речь), чем на раздражители I сигнальной системы (слуховой, зрительный сигналы);
4. Характеризуется постепенным усложнением висцеральных реакций

## **Особенности вработывания**

1. Укорачивается сердечный цикл (увеличивается ЧСС);
2. Резкое увеличение ЧСС наблюдается не в начале работы, а в первые 5-15 сек;
3. Наблюдаются более высокие показатели ЧСС - до 120-136 уд/мин;
4. Скорость подъема АД меньше;
5. Весь период вработывания короче - 30-45 сек ( у взрослых - 1 мин и более)



## **Особенности устойчивого состояния**

1. Устойчивая работоспособность достигается выраженным учащением ЧСС при малом увеличении АД и глубины дыхания;
2. Экономизация функций слабая и проявляется с 12-13 лет;
3. Мышечная работа дается с большим напряжением вегетативных функций

## **Особенности развития утомления**

Наблюдается более быстрое развития утомления:

1. КПД организма детей ниже и составляет 10-12% (у взрослых - 18-33%);
2. Менее выносливы к работе в анаэробных и аэробных условиях;
3. Ограничены возможности кислород-транспортной системы;
4. Не совершенна регуляция углеводного обмена



При утомлении у детей работоспособность и быстрота движений снижаются в большей мере, чем у взрослых, а при выполнении упражнений умеренной мощности больше дискоординируются функции дыхания и кровообращения, в большей мере повышается энергетическая стоимость упражнений.

### **Женский организм**

- Реагирует на регулярные физические нагрузки, как и организм мужчины.
- Физиологические реакции на физическую нагрузку и механизмы, определяющие функциональные возможности и их изменение под влиянием тренировки у М и Ж принципиально не различаются.

## **У женщин меньше**

- линейные размеры (длина частей тела и конечностей),
- объемные размеры (объем легких, сердца и др.)
- поверхностные размеры (площадь сечения мышц, альвеолярной поверхности и др,
- длина рычагов (расстояние от оси вращения сустава до места прикрепления мышцы,

*+ особенности строения органов и систем и др.*

## **Особенности телосложения женщин**

- дают им преимущества при выполнении упражнений в равновесии с опорой на нижние конечности.

***В плавании рекорды Ж приближаются к мужским. Скорость бега и прыжков ограничены.***

## **Особенности мышечной системы Ж**

- МПС после 13 лет меньше, чем у М.
- МПС мышц составляет 66% (от М).
- Толщина мышечного волокна меньше.
- Более низкие показатели силы из-за слабого развития мышц.
- Относительно более слабые мышцы верхних конечностей, плечевого пояса и туловища (МПС 40-70% от М).
- МПС мышц нижних конечностей и тазового пояса меньше на 30%.
- Соотношение быстрых и медленных волокон одинаково.

## **Особенности анаэробных энергетических систем Ж**

- Емкость анаэробных энергосистем фосфагенной (АТФ+КФ) и лактаcidной (гликолитической) НИЖЕ, т.к. меньше мышечная масса.
- Количество мышечных фосфагенов меньше из-за меньшего объема мышечной ткани, хотя концентрация АТФ и КФ у М и Ж одинакова.
- После максимальной аэробной работы – низкая концентрация молочной кислоты в крови, т.е. емкость анаэробной лактаcidной системы - ниже.

*Поэтому у женщин - более низкие результаты в беге на 400 и 800 м, в плавании на 100 м.*



## **Изменения в крови**

- В *середине менструального* цикла уменьшается содержание гемоглобина и концентрация всех клеточных элементов крови (из-за увеличения объема плазмы крови и задержки воды и натрия в организме).
- В *дни менструации* – снижение кислородной емкости крови (потеря эритроцитов, снижение гемоглобина), снижается свертываемость крови (уменьшение тромбоцитов и снижение активности фибринолитической системы крови).
- Кровопотеря стимулирует эритропоэз – к *середине менструального* цикла кислородная емкость крови восстанавливается и достигает максимума.

## **Изменения в различных фазах ОМЦ**

- Перед менструацией и в фазу менструации максимальная мышечная сила снижена.
- Уровень общей работоспособности снижен.
- Наибольшая работоспособность – в период овуляции.
- Значительных изменений МПК не происходит.
- Не меняется систолическое давление.
- Не меняются показатели функции внешнего дыхания

## **Спортивная работоспособность и фазы ОМЦ**

- **Фаза менструации в большей мере влияет на работоспособность Ж, тренирующихся на выносливость, в меньшей – на физическую работоспособность спринтеров; эффективно развитие гибкости.**
- **В фолликулярную фазу – эффективно развитие выносливости, а быстрые реакции затруднены.**
- **В постовуляторной фазе эффективно развитие скоростно-силовых качеств. Возможно выполнение самых больших по объему и интенсивности нагрузок.**

### *1.4. Методические материалы по подготовке к лабораторным занятиям по дисциплине (модулю)*

Лабораторные 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. Лабораторное занятие предполагает выполнение обучающимися по заданию и под руководством преподавателей одной или нескольких работ.

Цель лабораторных занятий 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 лабораторных занятиях руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

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

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

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

Работа во время проведения занятия 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.

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

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «**Физиология человека (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.

Для реализации дисциплины необходимы наглядные пособия которые есть в наличии анатомической аудитории (12 пособий - мышечная система, 15 - внутренние органы, 10 - с различными нозологиями, 10 - строение анализаторов), муляжами (2 – скелета, набор всех костей, 2 муляжа – головной мозг, 3 муляжа – сердце, 1 муляж – желудок, 1 муляж – мочевой пузырь, 1 муляж – почка и др.), схемами – большого и малого круга кровообращения, 2-ва световых микроскопа (с препаратами) и др.

*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.

Для реализации дисциплины необходимы наглядные пособия которые есть в наличии анатомической аудитории (12 пособий - мышечная система, 15 - внутренние органы, 10 - с различными нозологиями, 10 - строение анализаторов), муляжами (2 – скелета, набор всех костей, 2 муляжа – головной мозг, 3 муляжа – сердце, 1 муляж – желудок, 1 муляж – мочевой пузырь, 1 муляж – почка и др.), схемами – большого и малого круга кровообращения, 2-ва световых микроскопа (с препаратами) и др.

*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 разъяснить 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 демонстрируются 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 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, представленную в программе;

4. Выполнить работу по предложенному алгоритму действий;

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

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

***Критерии оценки практического задания:***

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

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

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

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

***Для оценки решения ситуационной задачи (аналитического задания):***

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

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

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

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

***Методические материалы по выполнению лабораторного задания***

При выполнении лабораторного задания обучающийся придерживается следующего алгоритма:

1. Записать дату, тему и цель задания;

2. Ознакомиться с правилами и условия выполнения задания;

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

4. Выполнить работу по предложенному алгоритму действий;

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

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

### ***Критерии оценки лабораторного 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.

### ***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:

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

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:

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

Если результат контроля успеваемости в рамках проведения контрольных мероприятий промежуточной аттестации (рубежный рейтинг обучающегося) неудовлетворительный

(получено менее 13 рейтинговых баллов), то промежуточная аттестация по учебной дисциплине (модулю) невозможна даже при наличии высокого текущего рейтинга, полученного по итогам текущего контроля по учебной дисциплине (модулю).



## КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

### 1. Физиология человека.

2. **Тема 1. 1. Введение в предмет физиология человека. Общая физиология центральной нервной системы. Частная физиология центральной нервной системы.**

3. Цели занятия: Формирование у студентов знаний о предмете, физиологических понятиях, функциях, механизмах и общую, частную физиологию центральной нервной системы.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Нейрон как структурно-функциональная единица центральной нервной системы. Общая характеристика функций нейронов (восприятие, переработка и передача информации). Разновидности нейронов - афферентные, промежуточные и эфферентные. Глиальные клетки и их функции. Мембранные потенциалы нервной клетки (потенциал покоя и потенциал действия), механизм их возникновения. Изменение возбудимости в течение одиночного цикла возбуждения.	лекция, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

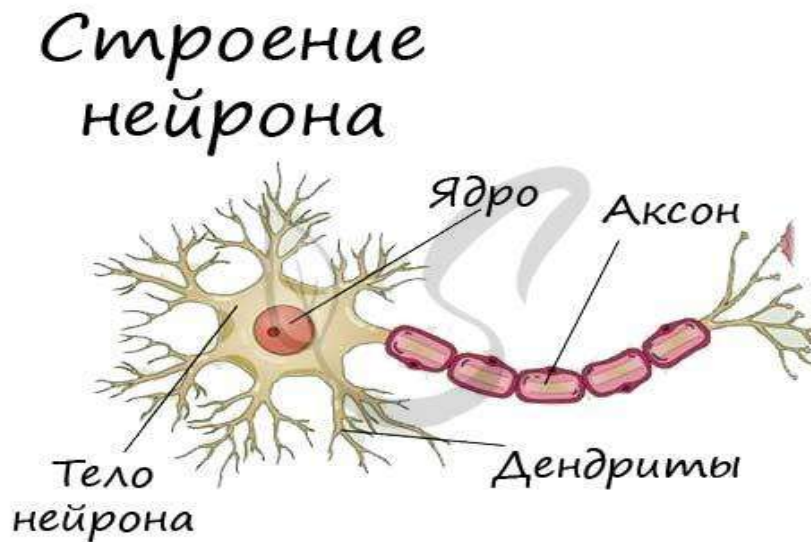
**Введение в предмет физиология человека. Общая физиология центральной нервной системы. Частная физиология центральной нервной системы.**

1. Тема лекционного занятия.

Центральная нервная система состоит из миллиардов высокоспециализированных клеток — нейроцитов и клеток глии. Глиальные клетки обеспечивают деятельность нейронов (поддерживают, защищают и выполняют трофическую роль). Задача центральной нервной системы заключается в том, чтобы после получения информации произвести в течение долей секунды ее оценку и принять соответствующее решение. В осуществлении последнего неопределима способность головного мозга к хранению и воспроизведению в нужный момент ранее поступившей информации. Величайшим достижением эволюции нервной системы является мыслительная способность. Она осуществляется в результате анализа и синтеза нервных импульсов в высших центрах головного мозга и составляет высшую нервную деятельность человеческого организма.

## СТРОЕНИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ.

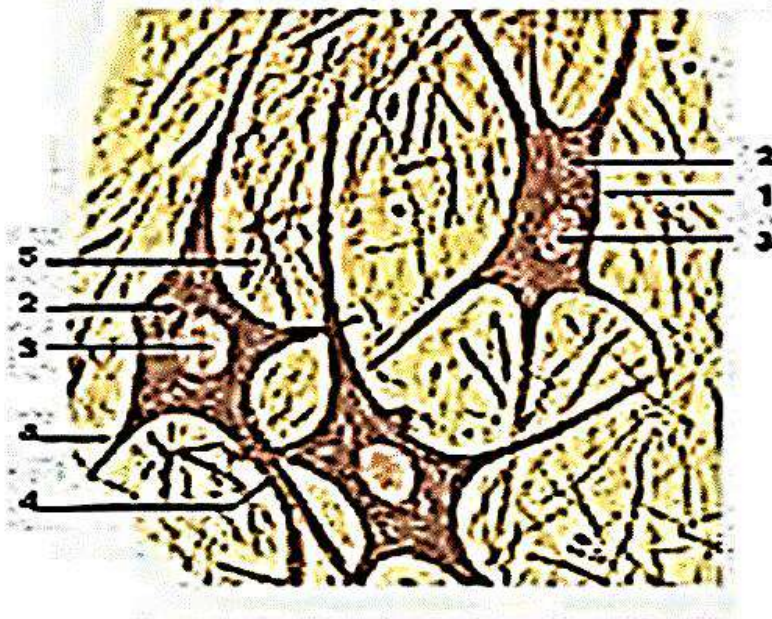
Нейрон (от др.-греч. νεῦρον — волокно, нерв) - клетка с одним длинным отростком - аксоном (греч. axis - ось), и одним/несколькими короткими - дендритами (греч. dendros - дерево).



<https://www.youtube.com/watch?v=mCkQAOTjznY&t=2s>

Тело клетки составляет ту часть нейрона, которая содержит ядро. При пропитывании нервной ткани азотнокислым серебром в цитоплазме нейронов выявляются **нейрофибриллы** (нитчатые структуры цитоплазмы нейрона), образующие плотную сеть вокруг ядра и параллельно ориентированы в отростках. Установлено, что нейрофибриллы соответствуют пучкам микротрубочек и нейрофиламентов, которые участвуют в транспорте различных веществ. Они располагаются вдоль аксона, обеспечивают транспорт белков и других макромолекулярных веществ, синтезированных в теле клетки, к окончаниям аксона.

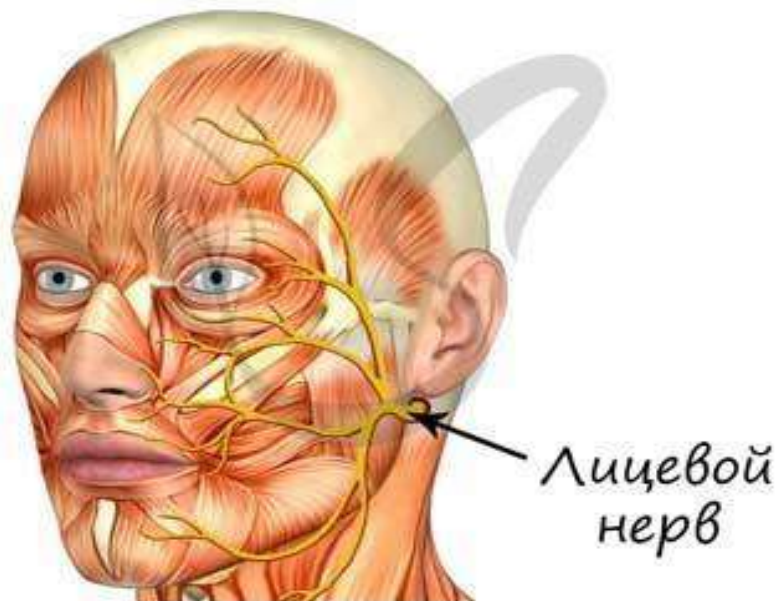
## Нейрофибриллы Окраска: соли серебра



1. Тело нейрона
2. Нейрофибриллы
3. Ядро
4. Отростки нейрона
5. Отростки глиоцитов

Не всегда следует говорить, что короткий отросток нейрона - всегда дендрит, а длинный - всегда аксон, в корне неверно. Правильнее дать следующие определения: дендрит - отросток нейрона, по которому нервный импульс перемещается к телу нейрона, аксон - отросток нейрона, по которому импульс перемещается от тела нейрона.

## Иннервация мишечных мышц лица





### **Классификация нейронов**

Нейроны функционально подразделяются на *чувствительные, двигательные и вставочные*.

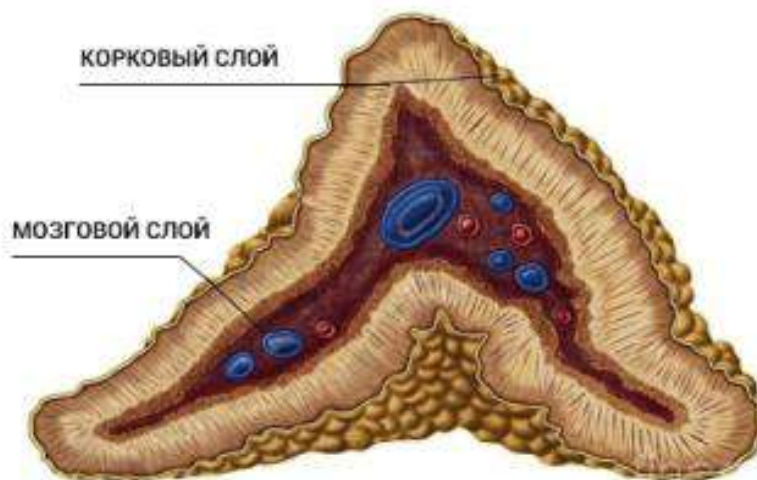
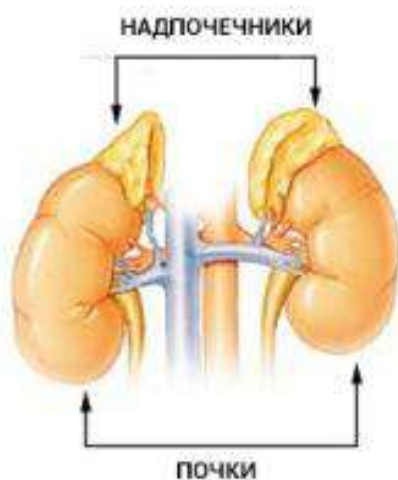
**Чувствительные.** Рецептив (лат. *resertio* - принятие) - способны воспринимать поступающие сигналы (дендриты).

**Вставочные** нейроны также называются промежуточные, ассоциативные - они обеспечивают связь между чувствительными и двигательными нейронами, передают возбуждение в различные отделы ЦНС, участвуют в обработке информации и выработке команд.

**Двигательные** нейроны по-другому называются эфферентные, центробежные, мотонейроны - они передают нервный импульс (возбуждение) на эффектор (рабочий орган).

Например, в случае рефлекторного отдергивания руки от горячей плиты эффекторным органом является рука. В случае выброса в кровь АКТГ (**гормон надпочечников**) эффекторным органом является кора надпочечников.

**Надпочечников** (иначе адреналовых желёз) в организме человека два. Расположены они в забрюшинном пространстве в области поясницы, и представляют собой небольшие «шапочки» над почками. Несмотря на то, что роль у надпочечников единая, они имеют разную форму. Железа, расположенная слева, визуально похожа на полумесяц, а правая напоминает треугольник.

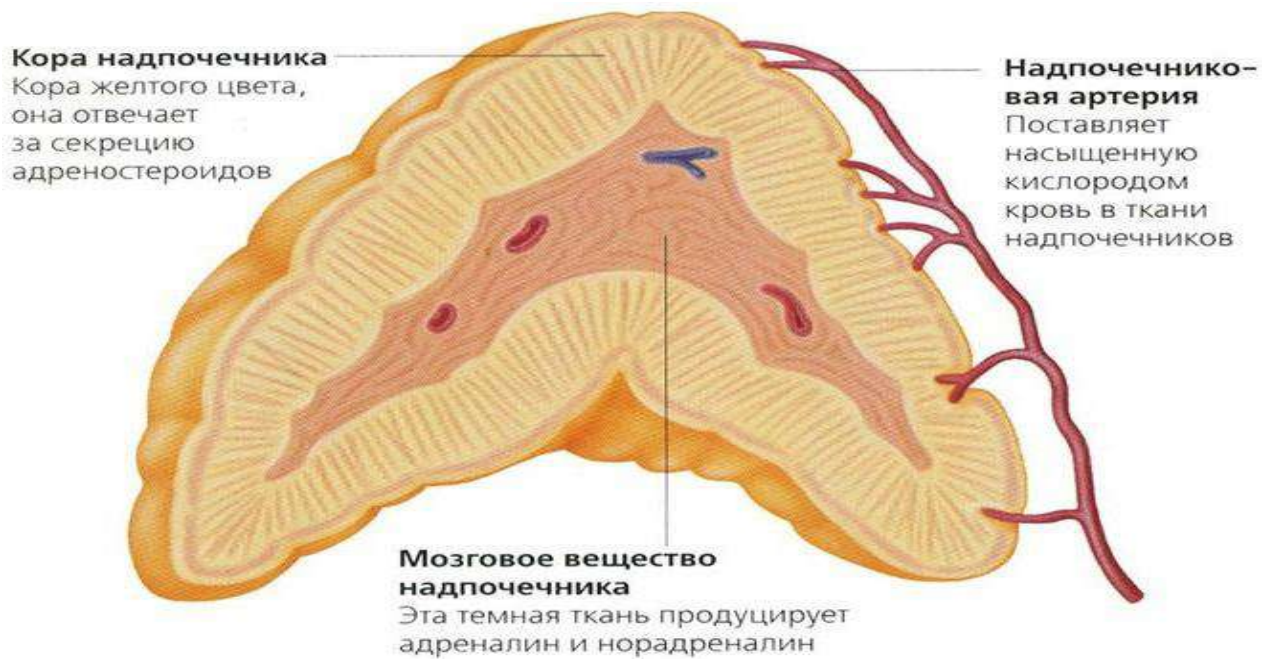


### **Строение надпочечника**

Снаружи железы покрыты капсулой из соединительной ткани. Взглянув на железу в разрезе, можно обнаружить в ней два слоя. Первый располагается на периферии органа и называется корковым веществом. В центральной области железы находится мозговое вещество.

Надпочечники вырабатывают биологически активные вещества - гормоны, которые поступают прямо в кровь. Выводящих протоков у надпочечников нет, поэтому эти органы относят к железам внутренней секреции.





А в случае вызванного стрессом увеличения концентрации адреналина в плазме крови и увеличения потока импульсов симпатической стимуляции из ЦНС эффекторными органами являются все органы, имеющие иннервацию или обладающие адренорецепторами (сердце, бронхи, мышцы и др.). Например, она усиливает у человека работу сердца (учащается пульс), ускоряется дыхание и повышается давление.

Эффекторным концом (или эффекторным терминалом, эффекторным синапсом) называют дистальный конец аксона, с помощью которого нейрон непосредственно контактирует с органом или тканью, которые он стимулирует.

Отростки нейронов проводят нервные импульсы и передают их другим нейронам, эффекторам, благодаря чему мышцы сокращаются или расслабляются, а секреция желез усиливается или уменьшается.

**Потенциал покоя** - это разность электрического заряда между внутренней и наружной сторонами мембраны, когда клетка находится в состоянии покоя.

Формирование потенциала покоя. Мембранный потенциал покоя берется в нервных клетках - нейронах. Ведь, как всем известно, наши клетки только снаружи положительные, а внутри они весьма отрицательные, и в них существует избыток отрицательных частиц - анионов. Внутренняя электроотрицательность клетки возникает не из-за появления лишних отрицательных частиц (анионов), а наоборот - из-за потери некоторого количества положительных частиц (катионов). Каким образом в нейронах получается дефицит положительно заряженных ионов - катионов. Куда же деваются из клетки положительно заряженные частицы? Это ионы натрия  $Na^+$  и калия  $K^+$ . В мембране нервной клетки постоянно работают насосы-обменники,

образованные специальными белками, встроенными в мембрану. Что они делают? Они меняют "собственный" натрий клетки на наружный "чужой" калий. Из-за этого в клетке оказывается в конце концов недостаток натрия, который ушёл на обмен. И в то же время клетка переполняется ионами калия, который в неё натащили эти насосы. Чтобы легче было запомнить, образно можно сказать так: "Клетка любит калий!" Поэтому она и затаскивает его в себя несмотря на то, что его и так много. Поэтому она невыгодно обменивает его на натрий, отдавая 3 иона натрия за 2 иона калия. Поэтому она тратит на этот обмен энергию АТФ. До 70% всех энергозатрат нейрона может уходить на работу натрий-калиевых насосов. Результат деятельности мембранных ионных насосов-обменников: 1. Дефицит натрия ( $\text{Na}^+$ ) в клетке. 2. Избыток калия ( $\text{K}^+$ ) в клетке. Ионные насосы мембраны создают разность концентраций ионов, или градиент (перепад) концентрации, между внутриклеточной и внеклеточной средой. Именно из-за получившегося дефицита натрия в клетку теперь "полезет" этот самый натрий снаружи. Так всегда ведут себя вещества: они стремятся выравнять свою концентрацию во всём объёме раствора. И в то же время в клетке получился избыток ионов калия по сравнению с наружной средой. Потому что насосы мембраны накачали его в клетку. И он стремится уравнять свою концентрацию внутри и снаружи, и поэтому стремится выйти из клетки. Ионы натрия и калия как бы "не замечают" друг друга, они реагируют только "на самих себя". Т.е. натрий реагирует на концентрацию натрия же, но "не обращает внимания" на то, сколько вокруг калия. И наоборот, калий реагирует только на концентрацию калия и "не замечает" натрий. Получается, что для понимания поведения ионов в клетке надо по-отдельности сравнивать концентрации ионов натрия и калия. Т.е. надо отдельно сравнить концентрацию по натрию внутри и снаружи клетки и отдельно - концентрацию калия внутри и снаружи клетки, но не имеет смысла сравнивать натрий с калием. По закону выравнивания концентраций, который действует в растворах, натрий "хочет" снаружи войти в клетку. Но не может, так как мембрана в обычном состоянии плохо его пропускает. Его заходит немножко, и клетка его опять тут же обменивает на наружный калий. Поэтому натрий в нейронах всегда в дефиците. А вот калий как раз может легко выходить из клетки наружу! В клетке его полно, и она его удержать не может. Так вот он и выходит наружу через особые белковые дырочки в мембране (ионные каналы). От химического - к электрическому Мы должны перейти от движения химических частиц к движению электрических зарядов. Калий заряжен положительным зарядом, и поэтому он, когда выходит из клетки, выносит из неё не только себя, но и "плюсики" (положительные заряды). На их месте в клетке остаются "минусы" (отрицательные заряды). Это и есть мембранный потенциал покоя! Мембранный потенциал покоя — это дефицит положительных зарядов внутри клетки, образовавшийся за счёт утечки из клетки положительных ионов калия. Составные части потенциала покоя. Потенциал покоя - отрицательный со стороны клетки и состоит как бы из двух частей. 1. Первая часть - это примерно - 10 милливольт, которые получаются от неравносторонней работы мембранного

насоса-обменника (ведь он больше выкачивает "плюсиков" с натрием, чем закачивает обратно с калием). 2. Вторая часть - это утекающий всё время из клетки калий, утаскивающий положительные заряды из клетки. Он даёт большую часть мембранного потенциала, доводя его до  $-70$  милливольт. Калий перестанет выходить из клетки (точнее, его вход и выход сравняются) только при уровне электроотрицательности клетки в  $-90$  милливольт. Но этому мешает постоянно подтекающий в клетку натрий, который тащит с собой свои положительные заряды. И в клетке поддерживается равновесное состояние на уровне  $-70$  милливольт. Так что всё дело в натрий-калиевом мембранном насосе-обменнике и последующем вытекании из клетки "лишнего" калия. За счёт потери положительных зарядов при этом вытекании внутри клетки нарастает электроотрицательность. Она-то и есть "мембранный потенциал покоя". Он измеряется внутри клетки и составляет обычно  $-70$  мВ.

**Выводы.** Мембранный потенциал покоя образуется за счёт двух процессов: 1. Работа калий-натриевого насоса мембраны. Работа калий-натриевого насоса, в свою очередь, имеет 2 следствия:

1.1. Непосредственное электрогенное (порождающее электрические явления) действие ионного насоса-обменника. Это создание небольшой электроотрицательности внутри клетки ( $-10$  мВ). Виноват в этом неравный обмен натрия на калий. Натрия выбрасывается из клетки больше, чем поступает в обмен калия. А вместе с натрием удаляется и больше "плюсиков" (положительных зарядов), чем возвращается вместе с калием. Возникает небольшой дефицит положительных зарядов. Мембрана изнутри заряжается отрицательно (примерно  $-10$  мВ).

1.2. Создание предпосылок для возникновения большой электроотрицательности. Эти предпосылки - неравная концентрация ионов калия внутри и снаружи клетки. Лишний калий готов выходить из клетки и выносить из неё положительные заряды.

2. Утечка ионов калия из клетки. Из зоны повышенной концентрации внутри клетки ионы калия выходят в зону пониженной концентрации наружу, вынося заодно положительные электрические заряды. Возникает сильный дефицит положительных зарядов внутри клетки. В итоге мембрана дополнительно заряжается изнутри отрицательно (до  $-70$  мВ).

Калий-натриевый насос создаёт предпосылки для возникновения потенциала покоя. Это - разность в концентрации ионов между внутренней и наружной средой клетки. Отдельно проявляет себя разность концентрации по натрию и разность концентрации по калию. Попытка клетки выравнять концентрацию ионов по калию приводит к потере калия, потере положительных зарядов и порождает электроотрицательность внутри клетки. Эта электроотрицательность составляет большую часть потенциала покоя. Меньшую его часть составляет непосредственная электрогенность ионного насоса, т.е. преобладающие потери натрия при его обмене на калий.

**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. Физиология человека.**

2. Тема практического занятия: **Тема 1.1. Введение в предмет физиология человека. Общая физиология центральной нервной системы. Частная физиология центральной нервной системы.**

3. Цели занятия: Формирование у студентов знаний о предмете, физиологических понятиях, функциях, механизмах и общую, частную физиологию центральной нервной системы

4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	<p>Предмет физиологии и ее связь с другими науками. Разделы физиологии. Методы физиологических исследований. Основные этапы и роль отечественных и зарубежных ученых в развитии физиологии. Двигательная деятельность как необходимое условие развития организма, здорового образа жизни, повышения работоспособности и активного долголетия. Общие физиологические понятия (функция, процесс, обмен веществ и энергии, гомеостаз, адаптация, ритмичность физиологических процессов). Физиология возбудимых тканей (раздражимость, возбудимость и методы её измерения). Гуморальный и нервный механизмы регуляции физиологических функций.</p> <p>Значение и общие функции центральной нервной системы. Периферическая нервная система. Функциональная организация центральной нервной системы и ее развитие в процессе эволюции и онтогенеза. Рефлекторный механизм деятельности центральной нервной системы — рефлекс, рефлекторная дуга, обратная связь (рефлекторное кольцо). Виды рефлексов. Методы исследования функций центральной нервной системы.</p> <p>Нейрон как структурно-функциональная единица центральной нервной системы. Общая характеристика функций нейронов (восприятие, переработка и передача информации). Разновидности нейронов - афферентные, промежуточные и эфферентные. Глиальные клетки и их функции. Мембранные потенциалы нервной клетки (потенциал покоя и потенциал действия), механизм их возникновения. Изменение возбудимости в течение одиночного цикла возбуждения.</p> <p>Синапс, его строение и механизм проведения возбуждения через нервно-мышечный синапс. Возбуждающие и тормозные синапсы, их роль в возникновении импульсного ответа нейрона. Механизм</p>	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (контроль, обратная связь).



<p>проведения импульсов по нервному волокну. Роль нервных импульсов в передаче информации. Механизм проведения импульса по нервному волокну (локальные токи) и законы проведения возбуждения по нервному волокну.</p> <p>Понятие о нервном центре. Особенности проведения возбуждения через нервные центры (одностороннее проведение, замедленное проведение, суммация возбуждения, трансформация и усвоение ритма, спонтанная активность, следовые процессы). Время рефлекса и его составляющие.</p> <p>Координация деятельности центральной нервной системы. Открытие торможения в центральной нервной системе И. М. Сеченовым. Координационная и охранительная роль процесса торможения. Формы проявления и виды торможения. Тормозные нейроны и медиаторы. Виды торможения: пресинаптическое и постсинаптическое торможение, возвратное торможение. Распространение и взаимодействие импульсов в центральной нервной системе. Основные принципы координации рефлекторной деятельности: субординация нервных центров, иррадиация и концентрация возбуждения, реципрокные взаимоотношения, общий конечный путь (Ч. Шеррингтон), принципы доминанты (А. А. Ухтомский) и обратной афферентации. Значение синхронизации биоэлектрической активности для системной деятельности головного мозга.</p> <p>Функциональная организация спинного мозга. Роль спинальных центров в регуляции движений и висцеральных функций. Функции продолговатого мозга, его роль в моторных и вегетативных реакциях. Средний мозг и его функции, его роль в реализации познотонических и ориентировочных рефлексов. Промежуточный мозг: таламус и его функциональная организация, гипоталамус как высший подкорковый центр регуляции вегетативных функций. Сетевидное образование (ретикулярная формация) ствола мозга, его восходящие и нисходящие активирующие и тормозные влияния. Лимбическая система мозга, особенности структурно-функциональной организации и её функции. Функции мозжечка и его роль в регуляции двигательных и висцеральных функций. Функции подкорковых ядер (полосатое тело и бледное ядро).</p> <p>Кора больших полушарий головного мозга как высший отдел центральной нервной системы. Структурно-функциональные единицы коры - вертикальные колонки нейронов. Динамическая локализация функций в коре. Биоэлектрическая активность головного мозга, электроэнцефалограмма. Три функциональных блока мозга: 1) блок регуляции тонуса и бодрствования; 2) блок приема, переработки и хранения информации; 3) блок программирования, регулирования и контроля поведенческой деятельности человека.</p> <p>Вегетативная (автономная) нервная система, ее роль в регуляции вегетативных функций и поддержании постоянства внутренней среды организма (гомеостаза). Функциональная организация и функции симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы. Учение Л.А. Орбели об адаптационно-трофической функции вегетативной нервной системы. Вегетативные рефлексы, их роль в обеспечении мышечной работы. Регуляция вегетативных функций организма.</p>	
---	--

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

Введение.

**Задачи на занятие:**

Написание реферата.

**Оборудование:** ручка, тетрадь, компьютер

### **Перечень тем рефератов:**

1. Предмет физиологии и ее связь с другими науками.
2. Методы физиологических исследований.
3. Роль отечественных и зарубежных ученых в развитии физиологии.
4. Общие физиологические понятия (функция, процесс, обмен веществ и энергии, гомеостаз, адаптация, ритмичность физиологических процессов).
5. Физиология возбудимых тканей (раздражимость, возбудимость и методы её измерения).
6. Гуморальный и нервный механизмы регуляции физиологических функций.
7. Рефлекторный механизм деятельности центральной нервной системы — рефлекс, рефлекторная дуга, обратная связь (рефлекторное кольцо).
8. Общая характеристика функций нейронов (восприятие, переработка и передача информации).
9. Мембранные потенциалы нервной клетки (потенциал покоя и потенциал действия), механизм их возникновения.
10. Изменение возбудимости в течение одиночного цикла возбуждения.
11. Синапс, его строение и механизм проведения возбуждения через нервно-мышечный синапс.
12. Возбуждающие и тормозные синапсы, их роль в возникновении импульсного ответа нейрона.
13. Механизм проведения импульсов по нервному волокну.
14. Механизм проведения импульса по нервному волокну (локальные токи) и законы проведения возбуждения по нервному волокну.
15. Понятие о нервном центре.
16. Особенности проведения возбуждения через нервные центры (одностороннее проведение, замедленное проведение, суммация возбуждения, трансформация и усвоение ритма, спонтанная активность, следовые процессы).
17. Время рефлекса и его составляющие.
18. Координация деятельности центральной нервной системы.
19. Тормозные нейроны и медиаторы.
20. Виды торможения: пресинаптическое и постсинаптическое торможение, возвратное торможение.

### **Требования к выполнению практического задания:**

При выполнении практического задания необходимо написать реферат по изучаемой теме. Выбрать одну тему. Требования к написанию реферата:

При выполнении заданий в форме **реферата** следует придерживаться следующей структуры:

Реферат – это обзор точек зрения различных авторов по рассматриваемой теме (проблеме).

Критерии оценивания:

1. Оглавление
2. Введение. Во введении дать обоснование выбора темы, раскрыть проблематику выбранной темы (объем 1 – 2 с).
3. Основная часть. Привести и аргументировать основные тезисы каждого произведения. Провести их сопоставление. Высказать собственную точку зрения и обосновать ее (объем 5 – 7 с).
4. Заключение. Сделать общие выводы по проблеме, заявленной в реферате (объем 1 – 2 с).

5. Список реферируемой литературы.

**Приложение № 3 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лабораторных занятий по дисциплине (модулю)**

**КОНСПЕКТЫ ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

1. Физиология человека.

2. Тема лабораторного занятия. Физиологические основы формирования двигательных навыков

3. Цели занятия. Формирование у студентов знаний о физиологических принципах планирования спортивной тренировки в особых условиях внешней среды.

4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Физиологическое обоснование принципов спортивной тренировки: специфичности, максимальных нагрузок, взаимодействия нагрузок, вариативности, обратимости, цикличности, учета фазности восстановительных процессов.	Рассказ, объяснение, таблицы, демонстрация, контроль, выполнение заданий.

5. Содержание лабораторного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. **Тема 8. 1. Физиологические основы формирования двигательных навыков.**

Выполнить лабораторную работу.

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ С ПОМОЩЬЮ ГАРВАРДСКОГО СТЕП-ТЕСТА

Индекс степ-теста нашел широкое применение в спортивной практике. Функциональная проба рассчитана прежде всего на здоровых молодых людей и позволяет объективно оценивать у них общую физическую работоспособность. Существует несколько вариантов методики проведения степ-теста. Одна из наиболее распространенных – методика степ-теста в модификации Гарвардского университета, которая позволяет также охарактеризовать и выносливость испытуемого. Этот тест является информативным показателем для оценки степени тренированности обследуемых лиц и влияния на них физических упражнений.

*Цель работы* – ознакомление с методикой определения общей физической работоспособности по показателю индекса Гарвардского степ-теста.

*Оснащение:* ступенька высотой 50 см, секундомер, аппарат для измерения кровяного давления, секундомер.

*Ход работы*

1. Перед физической нагрузкой определить у испытуемого исходные показатели частоты сердечных сокращений и кровяного давления.

2. Выполнить физическую нагрузку, заключающуюся в подъемах на ступеньку высотой 50 см – для мужчин и 41 см – для женщин в течение 5 минут в темпе 30 подъемов в минуту. Если испытуемый не может поддерживать заданный темп в указанное время, то работу следует прекратить, зафиксировав ее продолжительность. Для определения физической работоспособности с помощью Гарвардского степ-теста у детей высота ступеньки и время восхождения даны в табл. 22.

Таблица 22

*Параметры определения физической работоспособности у детей*

Обследуемые	Возраст (лет)	Высота ступеньки (см)	Время восхождения (мин)
Мальчики и девочки	До 8	35	2
Мальчики и девочки	8–11	35	3
Девушки и подростки	12–18	40	4
Девушки и подростки	12–18	45	4



3. В течение первой минуты после завершения нагрузки зарегистрировать величину АД. В течение первых 30 секунд, 2-й, 3-й и 4-й минут восстановления измерить ЧСС.

4. Исходя из продолжительности выполненной работы и частоты пульса вычислить индекс Гарвардского степ-теста (ИГСТ) по формуле

$$\text{ИГСТ} = \frac{t \times 100}{(f_2 + f_3 + f_4) \times 2},$$

где ИГСТ – индекс Гарвардского степ-теста;  $f_2, f_3, f_4$  – ЧСС за 30 с, со 2-й, 3-й и 4-й мин восстановления соответственно;  $t$  – время восстановления в секундах.

Оценка физической работоспособности осуществляется путем сравнения с данными, представленными в табл. 23.

Таблица 23

*Оценка физической работоспособности по величине ИГСТ*

Значения ИГСТ	Оценка физической работоспособности
< 55	Слабая
55–64	Ниже средней
65–79	Средняя
80–89	Хорошая
> 90	Отличная

В зависимости от величины АД, полученной сразу после выполнения работы, различают следующие типы реакций на физическую нагрузку:

- нормотонический тип: систолическое АД достигает 180–190 мм рт. ст., диастолическое АД изменяется по сравнению с исходным значением в пределах  $\pm 10$  мм рт. ст.;
- гипертонический тип: систолическое АД превышает 190 мм рт. ст., диастолическое АД увеличивается более чем на 10 мм рт. ст.;
- гипотонический (астенический) тип: систолическое АД изменяется в пределах  $\pm 20$  мм рт. ст., диастолическое АД практически остается прежним;
- дистонический тип: систолическое АД достигает 180–200 мм рт. ст., диастолическое снижается в пределах 30 мм рт. ст.

Только нормотонический тип реакции принято считать нормальной реакцией организма на физическую нагрузку. Все другие типы свидетельствуют о некотором нарушении соотношения симпатической и парасимпатической иннервации в организме.

*Оформление результатов:* полученные результаты заносятся в протокол занятия и делаются выводы.

1. Тема лабораторно занятия. **Тема 8. 1. Физиологические основы формирования двигательных навыков.**

Вопросы к обсуждению:

Гарвардский степ-тест, функциональная работоспособность, анализ работы.

Требования к выполнению практического задания:

Необходимо выполнить лабораторную работу. Результаты занести в таблицу. Оценить тип реакции на физическую нагрузку. Оценить результаты работы по таблице 23. Написать вывод.

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	<p>Утверждены и введены в действие решением кафедры адаптивной физической культуры, рекреации и междисциплинарной медицины лечебного факультета 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 адаптивной физической культуры, рекреации и междисциплинарной медицины лечебного факультета № 10 от «26» апреля 2023 года</p>	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)  
Физическая культура и спорт в детских оздоровительных лагерях (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) «Физическая культура и спорт в детских оздоровительных лагерях (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, Аленурова Э.А., 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).....	9
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ .....	49
3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ .....	58
3.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) .....	58
3.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося .....	58
3.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	59
Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю) .....	61
КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) .....	61
Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических (семинарских) занятий по дисциплине (модулю).....	69
КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ (СЕМИНАРСКИХ) ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)...	69
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ .....	72

# 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
<b>РАЗДЕЛ 1. ЗНАЧЕНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДЕТСКОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ.</b>	
<b>Тема 1.1. Основные направления воспитательной работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.</b>	изучить направления, формы и виды воспитательной работы по физической культуре в детских лагерях.
<b>Тема 1.2. Организация спортивно – массовой работы в детском оздоровительном лагере.</b>	овладеть навыками в организации спортивно-массовых мероприятий.
<b>РАЗДЕЛ 2. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ДЕТСКОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ.</b>	
<b>Тема 2.1. Организация физического воспитания в детском оздоровительном лагере.</b>	ознакомится с организацией физического воспитания в детском оздоровительном лагере.
<b>Тема 2.2. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в лагере.</b>	ознакомится с физкультурно-оздоровительной работой в лагере.



## *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. ЗНАЧЕНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДЕТСКОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ.**

### **Тема 1.1. Основные направления воспитательной работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. По каким направлениям выполняется работа в детском оздоровительном лагере.
2. Формы организации физкультурно-оздоровительной деятельности и спортивно - массовой работы.
3. Виды досуговой деятельности.

## **Тема 1.2. Организация спортивно – массовой работы в детском оздоровительном лагере.**

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Цели и задачи спортивно-массовой работы.
2. Техника безопасности на спортивных мероприятиях.
3. Организация проведения спортивного праздника в оздоровительном лагере.

## **РАЗДЕЛ 2. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ДЕТСКОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ.**

### **Тема 2.1. Организация физического воспитания в детском оздоровительном лагере.**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Основные формы организации физкультурной работы.
2. Распорядок дня.
3. Закаливание.
4. План досуговых, культурных и физкультурно-массовых мероприятий.
5. Техника безопасности при организации работы с отрядами детей в лагерях.

### **Тема 2.2. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в лагере.**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Комплекс упражнений.
2. Мероприятия по физическому воспитанию.
3. Упражнения, используемые на утренней зарядке.
4. Физкультпаузы во время оздоровительного отдыха детей.
5. Физкультурно-восстановительные мероприятия перед дневным отдыхом или сном.
6. Физкультурно-восстановительные мероприятия перед вечерним сном.

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

## **РАЗДЕЛ 1. ЗНАЧЕНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДЕТСКОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ.**

### **Тема 1.1. Основные направления воспитательной работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.**

## **Содержание и направленность физического воспитания в детском оздоровительном лагере.**



Система физического воспитания в ДОЛ включает в себя разнообразные направления, к которым можно отнести, например, следующие.

1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня. Они называются так потому, что входят в ежедневный распорядок дня и в той или иной мере обязательны для всех отдыхающих детей. К ним относятся утренняя гимнастика, солнечные и воздушные ванны, купание.

2. Спортивно-массовые мероприятия. Данные мероприятия представлены соревнованиями по различным видам спорта в рам-

## Направления работы лагеря

• **Физкультурно-оздоровительная деятельность** подразумевает мероприятия общелагерного характера, пропагандирующие здоровый образ жизни, различные соревнования, конкурсные программы по физической культуре. С помощью спорта и физкультуры в лагере должны решаться задачи укрепления здоровья, пропаганда здорового образа жизни.



ках первенства ДОЛ (спартакиадами, Олимпийскими играми и т. д.), «Веселыми стартами», различными спортивными конкурсами и товарищескими встречами.

3. Отрядная физкультурная работа. Сюда входят отрядные физкультурно-спортивные занятия различной направленности: подвижные и спортивные игры, занятия ОФП, сборы отрядов с физкультурной тематикой, прогулки, экскурсии, походы, игры на местности.

4. Секционные занятия (кружки) по различным видам спорта для всех желающих.

5. Агитационно-пропагандистская работа. Включает в себя информирование детей о пользе систематических занятий физическими упражнениями, спортивных событиях в лагере, стране и мире, лучших спортсменах, Олимпийских играх, новых рекордах и т. д. с использованием стендов, плакатов, настенных газет, репортажей по громкой связи, викторин и бесед.

Занятия детей физическими упражнениями строятся таким образом, чтобы они были взаимосвязаны с общим режимом дня и другими оздоровительными мероприятиями и занимали до 1,5—2 ч в день. Они должны включать разнообразные средства и методы физической культуры, нетрадиционные способы оздоровления и обучение основам здорового образа жизни, позволяющим гибко регулировать направленность, объем и интенсивность физических нагрузок с учетом особенностей детей в течение дня, недели, смены.

## **Направления работы лагеря:**

- *Физкультурно-оздоровительное*
- *Нравственно-эстетическое*
- *Коммуникативное*
- *Трудовое*
- *Интеллектуальное*
- *Профилактическое*

*План мероприятий, проводимых в оздоровительном лагере, составлен так, чтобы каждое мероприятие носило всесторонний воспитательный характер, затрагивало все аспекты и направления воспитательной концепции.*

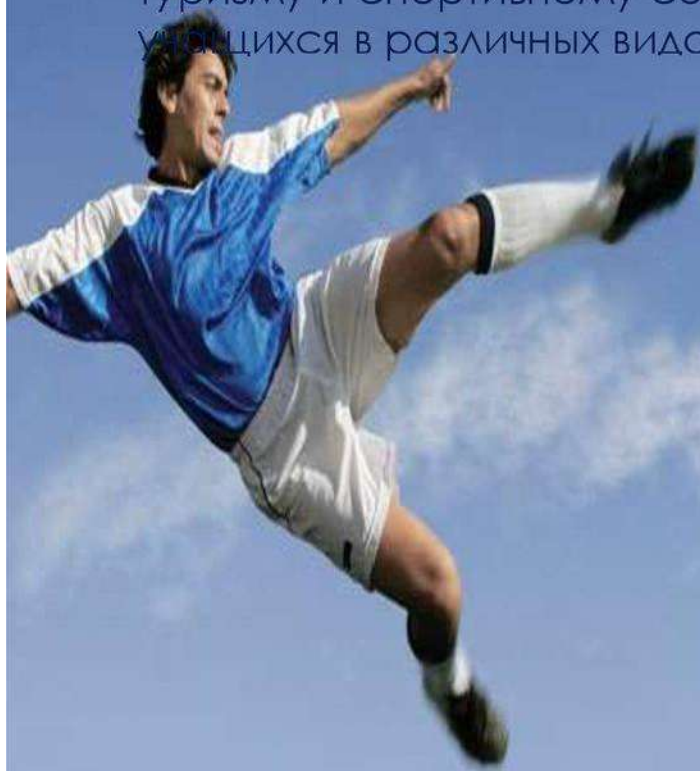
**Основными задачами направленного использования физической культуры в лагере являются :**

- организация активного отдыха;
- физическая подготовка школьников, укрепление их здоровья.





Особое внимание уделяется обучению плаванию, различным способам передвижения на лыжах, туризму и спортивному совершенствованию учащихся в различных видах спорта.





## Основные формы и содержание работы:

- утренняя гигиеническая гимнастика;
- физкультурные оздоровительные мероприятия (прогулки, водные и воздушные процедуры и т.п.);
- занятия в обще-лагерных спортивных секциях;
- ежедневные занятия по плаванию;
- спортивные соревнования, спартакиады.

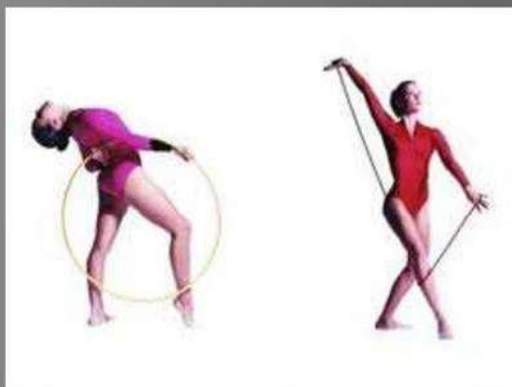


6. Разнообразные физкультурно-оздоровительные мероприятия в парках культуры и отдыха, на детских площадках, лыжных базах, лодочных станциях и в других местах массового отдыха.



## Цель:

спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий – пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и различными видами спорта, подведение итогов физкультурно-спортивной работы, активный отдых.



**Тема 1.2. Организация спортивно – массовой работы в детском оздоровительном лагере.**

## Режим дня

<b>8.30-9.00</b>	<b>Приём детей.</b>
9.00-9.15	Зарядка
9.15-9.30	Утренняя линейка. Подъем государственного флага России
9.30-10.00	Завтрак
10.00-11.00	1 занятие
11.00-12.00	2 занятие
12.00-13.00	3 занятие
13.00-13.20	Оздоровительные мероприятия
13.20-14.10	Обед
14.10-14.30	Подготовка ко сну
14.30-15.30	Дневной сон. Тихий час
16.00-16.30	Полдник
16.30-17.40	Работа по плану лагеря
17.40-18.00	Линейка Спуск государственного флага России
18.00	Уход детей домой



## План работы летнего спортивно-оздоровительного лагеря «Солнышко»

Дата	Название дня	Мероприятия
02.06.14	Будем знакомы (день знакомств)	1. Круг общения: «Будем знакомы» 2. Минутка здоровья. Инструктажи по ТБ, ПБ, ПДД. 3. Игра «Поле чудес». Тема "Лето" 4. Свечка.
03.06.14	День открытия лагеря «Страна здоровья»	1. Развлекательная программа «Озорное лето» 2. Спортивные эстафеты и игры 3. «Мы здоровячки». Диагностика детей 4. Свечка.
04.06.14	В гостях у Водяного (день здоровья)	1. Минутка здоровья «Закаливание» 2. Викторина «Азбука здоровья» 3. Книга рекордов лагеря 4. Свечка
05.06.14	В гостях у Айболита (день сказок)	1. Минутка здоровья «Как ухаживать за зубами» 2. КВН «По страницам сказок А.С. Пушкина» 3. Турнир по футболу 4. Свечка
06.06.14	В гостях у Всезнайки (день знатоков)	1. Минутка здоровья «Книги о здоровье» 2. Посещение школьного музея. 3. Конкурс «Квадрат знаний: путешествие в мир животных» 4. Турнир по пионерболу 5. Свечка
07.06.14	В гостях у Неболейкина (день спорта)	1. Минутка здоровья «Час зарядки – жизни год» 2. Спортивный праздник «Спорт любить – сильным и здоровым быть» 3. Конкурс рисунков «Мы любим спорт» 4. Посещение сельской библиотеки 5. Свечка

09.06.14	В гостях у семи богатырей (день пешехода)	1. Минутка здоровья «Солнечный ожог». 2. Посещение физкультурно – оздоровительного зала (занятия на тренажерах) 3. Викторина по ПДД «Светофор» 4. Свечка
10.06.14	В гостях у Ильи Муромца (день мальчиков)	1. Минутка здоровья «Осанка – основа красивой походки» 2. Богатырские потешки 3. Игровая программа «Школа безопасности» 4. Свечка
11.06.14	В гостях у крокодила Гены (день игры)	1. Минутка здоровья «Мой рост и мой вес» 2. Игра «Слабое звено» 3. Конкурс рисунков на асфальте 4. Посещение детской спортивной площадки 5. Свечка
16.06.14	В гостях у Сладкоежек (день сладкоежек)	1. Минутка здоровья «Путь к здоровому сердцу» 2. Игровая программа «Что вам надо? Шоколада!» 3. Конкурс рисунков на составление лучшего фантика для шоколадки 4. «Веселые старты» 5. Свечка
17.06.14	В гостях у Семи гномов (день фантика)	1. Минутка здоровья «Зеленая аптечка» первая помощь при укусах насекомых. 2. Конкурсная программа «День фантика» 3. Конкурс поделок из фантиков 4. Свечка
18.06.14	В гостях у Мойдодыра (день творчества)	1. Минутка здоровья «Друзья Мойдодыра и наше здоровье» 2. Экскурсия в мечеть 3. Игра «Стартинейджеры» 4. Рисование красками на руках 5. Свечка

19.06.14	В гостях у Винни Пуха (день воздушного шарика)	1. Минутка здоровья «Как снять усталость с ног» 2. Конкурсно – развлекательная программа «Планета детства, или день воздушного шарика» 3. Игра «Собери слово» 4. Свечка
20.06.14	В гостях у добрых волшебниках (день цветов)	1. Минутка здоровья «Правильное питание» 2. Путешествие в мир природы «Что такое красота» 3. Творческий проект «Цветочная поляна» 4. Свечка
21.06.14	В гостях у Карандаша (день актера)	1. Минутка здоровья «Советы доктора Травника» 2. Акция «День памяти» (возложение цветов к памятнику, минута молчания, беседа) 3. Конкурсная программа «Мы актеры» 4. Свечка
23.06.14	В гостях у Дюймовочки (день бабочек)	1. Минутка здоровья «В царстве сна» 2. Эрудит – лото «Летающие цветы» 3. Творческий проект «Бабочки» 4. Игра «Собери слово» 5. Свечка
24.06.14	В гостях у Чистюлькина (день воды)	1. Минутка здоровья «Прочь похитители здоровья» 2. Своя игра по теме «Вода» 3. Презентация «Закаливание» 4. Свечка
25.06.14	В гостях у Кощея Бессмертного (день закрытия лагерной смены)	1. Диагностика «Мы здоровячки» 2. Творческий проект «Правила здорового образа жизни» 3. Игра «Кладоискатели» 4. Свечка



# Организация досуга детей



Дни здоровья

Кружок «Подвижные игры»

Группа «ОФП»



Городские соревнования

Секция «Баскетбол»



Областные соревнования

Секция «Гребля на байдарках»

Спортивные соревнования

Спортивные праздники



Досуг детей





## Задачи летнего оздоровительного лагеря

- Восстановление физических и эмоциональных сил детей после учебного года;
- Создание системы физического оздоровления детей в условиях временного коллектива.
- Преодолеть разрыв между физическим и духовным развитием детей средством игры, познавательной и трудовой деятельностью.
- Формирование у школьников навыков общения и толерантности.



# Спортивно-оздоровительное направление



## Ведущие формы деятельности:

- Спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные общешкольные мероприятия: школьные спортивные турниры, соревнования, Дни Здоровья
- Утренняя зарядка, физкультминутки на уроках, организация активных оздоровительных перемен и прогулок на свежем воздухе во время группы продленного дня
- Контроль за соблюдением санитарно-гигиенических требований
- Оформление уголков по технике безопасности, проведение инструктажа с детьми
- Тематические беседы, беседы – встречи с работниками ЦРБ, школьным фельдшером
- Интерактивные игры, спортивные конкурсы в классе, викторины, проекты «Здоровье - плюс», обсуждение газетных и журнальных публикаций по теме «Спорт»
- Поощрение учащихся, демонстрирующих ответственное отношение к занятиям спортом, демонстрация спортивных достижений учащихся класса.
- Агитация и запись учащихся класса в спортивные секции
- Организация походов выходного дня



## План работы пришкольного лагеря с дневным пребыванием «Мульти-лето»

1 день 1 июня «Вовка в тридевятом царстве»	2 день 4 июня «Тачки»	3 день 6 июня «Смешарики»	4 день 7 июня «В гостях у сказки»	5 день 8 июня «Барбоскины»	6 день 9 июня «Жил-был пёс...»	7 день 13 июня «Мэри и ведьмин цветок»
Придумывание названия королевства Визитная карточка королевства (символика, атрибутика, девизы)	Конкурс рисунков на асфальте «Лучшее сказочное транспортное средство» Игра «Путешествие по сказочным станциям» Спортивное ориентирование	Интерактивная программа «Здравствуй лето» Конкурс рисунков «Сказки А.С.Пушкина» Конкурс плакатов «Край в котором мы живём»	Театральное представление «Флочки по заулочкам» Беседа «Я - пешеход» Конкурс дорожных знаков (своими руками)	Выезд в ДКМ Концертная программа «Здравствуй, Лето»	Конкурс «Щас спою...» (Лучшая песня из мультфильмов)	Музыкальный спектакль «Японские картинки» Туристическая полоса (ДДТ)
8 день 14 июня «Мадагаскар»	9 день 15 июня «Мегамоzg»	10 день 16 июня «Фиксика»	11 день 18 июня «София прекрасная»	12 день 19 июня «Волшебное оружие кэндзо»	13 день 20 июня «Незнайка на Луне»	14 день 21 июня «Ералаш»
Конкурс рисунков «Танцующий герой сказок» «Танцы в сказках» (В образах героев мультфильмов или сказок)	Выезд в ДКМ «Дисотека» Интеллектуальная игра «Я знаю все мультфильмы наизусть» Беседа, посвященная теме «Год Японии в России»	Конкурс рисунков на асфальте «Сказочные герои» Шашечный турнир Турнир по шахматам	Конкурс «Принцесса лагеря» Конкурс рисунков «Люди в космосе» Беседа «Первая женщина космонавт»	Театральное представление «Волшебное оружие кэндзо»	Конкурс на лучшую сказку.	Праздничный концерт. Закрытие смены.



# Обеспечение безопасности детей при проведении игр, спортивных занятий

## Меры предупредительного характера:

- не допускать на спортивные площадки детей без спортивной одежды и обуви;
- не допускать проведение мероприятий и использование спортивного инвентаря, снарядов на сырой площадке;
- обеспечить обучение детей правильному и безопасному пользованию спортивным оборудованием, спортивным инвентарем;
- назначить ответственного сотрудника за подготовку мест и проведение спортивных мероприятий;
- обеспечить полную исправность спортивного инвентаря, оборудования, страховку при занятиях на гимнастических снарядах;
- обеспечить присутствие вожатых, воспитателей отряда во время проведения спортивных мероприятий с детьми;
- обеспечить присутствие врача на всех спортивно-массовых мероприятиях, проводимых в лагере;
- обеспечить осмотр спортивных сооружений перед проведением спортивных занятий на предмет их укрепления.

## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА СПОРТПЛОЩАДКЕ

- Ответственность за подготовку мест для спортивных занятий и спортивно-массовых мероприятий возлагается на инструктора по физкультуре
- Присутствие медицинского работника на всех спортивно-массовых мероприятиях обязательно.
- При проведении спортивных соревнований составьте заявку на участников, подписанную медработником, с пометками о допуске или недопуске к соревнованиям каждого участника.
- Во время соревнований воспитатель находится с детьми.
- Присутствие вожатого на утренней зарядке обязательно.
- Детские спортивные команды направляются на соревнования только в сопровождении вожатого (воспитателя, тренера-преподавателя).
- Лица, ответственные за проведение массовых мероприятий, обеспечивают полный порядок, исключая несчастные случаи среди участников и зрителей.

## **БЖД. СанПиН.**

**Безопасность** – состояние защищенности жизненно важных интересов ребенка от всяческих угроз.

Основной обязанностью водителя является создание условий для безопасности жизни и здоровья детей.

**! Каждый несет ответственность за безопасность.**

**! Отсутствие права на ошибку.**

### **Принципы безопасности:**

- обеспечение безопасных условий проживания (техсостояние корпусов, территории, объектов; пожарная безопасность, мед.сопровождение);
- соблюдение техники безопасности при организации мероприятий;
- забота о детях
- психологическая безопасность (комфортная среда общения, отсутствие психологического насилия)



## ***Ответственность. Забота.***

- Забота о здоровье и безопасности детей есть обязанность каждого водителя. От этой обязанности нельзя уклоняться или не обращать на нее внимание.
- Будьте заботливы и сострадательны в сохранении благополучия каждого ребенка, как будто он есть ваш собственный ребенок.
- Неисполнение ответственности классифицируется как недосмотр и может повлечь преследование по закону за нанесение ущерба, явившегося следствием данного недосмотра.

## ***Ответственность. Забота***

Небрежное и недобросовестное выполнение своих обязанностей - **ХАЛАТНОСТЬ**.

### Основные признаки халатности:

- Использование неисправного или потенциально опасного оборудования, а также помещения.
- Проведение потенциально опасных мероприятий.
- Непредоставление необходимого спасательного снаряжения или же недосмотр при использовании этого снаряжения.
- Недостаточное внимание к подопечным.
- Наличие травм в случае, когда их причину можно было предугадать.

## **Безопасность проводимых мероприятий.**

### Предлагаемое мероприятие:

- Необходимо?
- Желательно?
- Имеет практическую пользу?

### Если оно необходимо или желательно, то какова его степень риска?

- Низкая?
- Средняя?
- Высокая?

### Фактор риска:

- Поддается учету?
- Не поддается учету?

### Наблюдение и присмотр:

- Соответствует количеству воспитанников?
- Проводится профессионально?

### Необходимое оборудование:

- Находится в хорошем состоянии?
- В любом случае небезопасно?

### Спасательное/защитное снаряжение:

- Присутствует?
- Недоступно?



**СанПин 2.4.4.3155-13 «САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ  
ТРЕБОВАНИЯ  
К УСТРОЙСТВУ, СОДЕРЖАНИЮ И ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ СТАЦИОНАРНЫХ  
ОРГАНИЗАЦИЙ ОТДЫХА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ»**

- Комплектование групп с учетом возраста:
  - 6-9 лет - не более 25 человек;
  - 10-14 лет - не более 30 человек.
  - 15-18-летние – не более 25 человек (рекомендована отдельная смена)
- Количество взрослых, закрепленных за детьми:
  - 6-9 лет – на каждые 10 чел – один взрослый;
  - 10-14 лет – на каждые 15 чел. – 1 взрослый.
- Организация банных дней: - не реже 1 раза в 7 дней
- Смена постельного белья: по мере загрязнения, но не реже 1 раза в неделю.
- 4.4. Площадь спальных помещений предусматривается из расчета не менее 4 м<sup>2</sup> на ребенка.
- Во вновь строящихся зданиях вместимость спальни должна быть не более 5 мест.
- Допускается использование двухъярусных кроватей при условии соблюдения нормы площади на одного ребенка и числа проживающих в комнате.



**СанПин 2.4.4.3155-13 «САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ  
ТРЕБОВАНИЯ  
К УСТРОЙСТВУ, СОДЕРЖАНИЮ И ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ СТАЦИОНАРНЫХ  
ОРГАНИЗАЦИЙ ОТДЫХА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ»**

- Организация питания детей:

10.7. Завтрак должен состоять из горячего блюда, бутерброда и горячего напитка. Обед должен включать закуску (салат или порционные овощи, сельдь с луком), первое горячее блюдо, второе горячее блюдо, напиток. Полдник включает напиток (молоко, кисломолочные напитки, соки, чай) с булочными или кондитерскими изделиями без крема, фрукты; допускается выдача творожных или крупяных запеканок и блюд. Ужин может включать рыбные, мясные, овощные и творожные блюда, салаты, винегреты и горячие напитки. Второй ужин включает кисломолочный напиток (можно дополнить кондитерским изделием (печенье, вафли и другое)).
- 10.13. Хранение пищевых продуктов в жилых помещениях для детей не допускается.
- 10.14. Примерный набор продуктов питания, разрешенный для передачи детям посетителями, в том числе родителями и законными представителями детей, не должен содержать пищевые продукты, которые не допускается использовать в питании детей в ДОЛ.

**СанПин 2.4.4.3155-13 «САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ  
ТРЕБОВАНИЯ  
К УСТРОЙСТВУ, СОДЕРЖАНИЮ И ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ СТАЦИОНАРНЫХ  
ОРГАНИЗАЦИЙ ОТДЫХА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ»**

- Организация питания детей:
- 11.11. При дежурстве в столовой дети не допускаются к приготовлению пищи, чистке вареных овощей, раздаче готовой пищи на кухне, резке хлеба, мытью посуды, разнесу горячей пищи. Не допускается вход детей непосредственно в производственные помещения столовой.
- 11.12. Дежурство детей по столовой и территории в ДОЛ должно быть не чаще одного раза в 7 дней.
- 11.13. Встречи детей с посетителями, в том числе с законными представителями детей проводятся в соответствии с установленным руководителем детского оздоровительного лагеря распорядком дня.
- Не допускается пребывание на территории детского оздоровительного лагеря посетителей, в том числе законных представителей детей вне специально установленных мест.



**СанПин 2.4.4.3155-13 «САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ  
ТРЕБОВАНИЯ  
К УСТРОЙСТВУ, СОДЕРЖАНИЮ И ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ СТАЦИОНАРНЫХ  
ОРГАНИЗАЦИЙ ОТДЫХА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ»**

- Режим дня детей:
- 11.1. Режим дня должен предусматривать: продолжительность ночного сна не менее 9 часов (для детей от 7 до 10 лет не менее 10 часов), дневного сна (отдыха) - не менее 1,5 часов, питание детей не менее 5 раз (завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин), проведение утренней зарядки, спортивных и культурно-массовых мероприятий, гигиенических, оздоровительных и закаливающих (водных, воздушных) процедур, а также отдых и свободное время. Утренний подъем детей проводится не ранее 8 часов.
- Для детей 15 лет и старше допускается замена дневного сна на чтение книг и настольные игры.
- 10.14. Примерный набор продуктов питания, разрешенный для передачи детям посетителями, в том числе родителями и законными представителями детей, устанавливается руководителем детского оздоровительного лагеря. Примерный набор продуктов не должен содержать пищевые продукты, которые не допускается использовать в питании детей

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБЩИМ МЕРАМ БЕЗОПАСНОСТИ

Каждый работник ДОЛ обязан:

- в случае возникновения опасности состоянию здоровья и жизни детей принять все меры для устранения этой опасности;
- ликвидировать источники травматизма, устранять нарушения санитарного состояния, пожарной безопасности;
- не допускать нарушений правил техники безопасности, требовать от детей выполнения правил техники безопасности;
- контролировать правильность пользования утюгами и другими электронагревательными приборами;
- не разрешать детям трогать какие-либо электрические провода, кабели, набрасывать на провода различные предметы;
- не разрешать детям стоять и сидеть на перилах и ограждениях, подоконниках;
- не допускать, чтобы дети заходили в подвалы корпусов, зданий, технических служб;
- следить за тем, чтобы дети не заходили в места, где стоят указатели "кабель 10 кВ" (или другой указатель, в зависимости от особенности данного лагеря), "посторонним вход запрещен", "опасно" и т.д.;
- не допускать контакта здоровых детей с больными.
- Не допускать хождение посторонних лиц по территории ДОЛ.

## ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ

- **Вожатый обязан оказывать только первую доврачебную помощь.** Если ребенок заболел, с любыми жалобами обращайтесь в медпункт. Не давайте детям никаких лекарств, не занимайтесь самолечением, без диплома врача вожатый рискует попасть под статью Уголовного кодекса РФ



## ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ

### **Основные рекомендации к поведению водителя, если в отряде есть пострадавший (заболевший):**

- - не проявлять собственный испуг и нервозность, не суетиться;
- - не говорить громче или тише обычного, но и не молчать;
- - наладить с пострадавшим контакт (взять за руку, погладить и т.п.), успокоить его и окружающих детей;
- - сразу послать за врачом либо организовать транспортировку пострадавшего до врача;
- -оказать первую доврачебную помощь.

## ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ. ТЕПЛОУДАРОМ.

теплового удара ← **Симптомы** → солнечного удара

**Симптомы теплового удара:**

- Расстройство сознания
- Расширение зрачков
- Носовые кровотечения
- Рвота, жажда
- Одышка
- Учащенный пульс
- Повышение температуры (более 39,6)
- Мышечные боли
- Сухая, горячая кожа

**Симптомы солнечного удара:**

- Сильные головные боли
- Потемнение в глазах
- Головокружение
- Тошнота
- Покраснение лица

**Внимание**  
Если рядом с вами человек потерял сознание, не дожидаясь врача, ему можно сделать искусственное дыхание и закрытый массаж сердца

**Первая помощь**

- 1 Перенести пострадавшего в тень или в прохладное помещение
- 2 Уложить на спину, голову приподнять
- 3 Снять одежду, ослабить пояс
- 4 Тело обтереть холодной водой (обернуть влажной простыней)
- 5 К голове и лбу приложить холодные компрессы
- 6 Напоить холодной водой

## Реанимационные мероприятия.

### (Алгоритм проведения.)

- 1. Проверить, в сознании ли пострадавший, реагирует ли на внешние раздражители. Если ребенок без сознания, то проверить дыхание (зеркало, травинка, нитка у носа).
- 2. Проверить пульс. Три пальца к точке пульсации на запястье. Если нет пульса на лучевой артерии, то ищем его на сонной.
- 3. Слушаем сердце. Если сердце не бьется, то начинаем замещать функции сердечной мышцы.
- 4. Не проводить непрямой массаж сердца, если есть пульс на сонной артерии.
- 5. Если ребенок не дышит, и сердце не бьется, то начинаем замещать и дыхание, и кровообращение. Лежащему на спине пострадавшему разогнуть спину, положить валик, выдвинуть нижнюю челюсть вперед и вверх, открыть рот, зажать нос. Очистить ротовую полость от инородных предметов. 2 выдоха по 1.5 – 2 секунды. Непрямой массаж сердца: короткий удар, два медленных выдоха, два надавливания. Либо одному – 2 выдоха к 15 надавливаниям, либо вдвоем - 1 выдох к 5 надавливаниям.
- Через 4 цикла определяется пульс. 2 надавливания в секунду.

## Действия в случае ЧП.

К разряду ЧП относятся:

- Исчезновение ребенка;
- Несчастный случай, смерть;
- Пожар или взрыв;
- Опасная проблема со здоровьем;
- Опасность на воде, утопление;
- Буря, наводнение или любое стихийное бедствие;
- Вторжение посторонних людей с намерением причинить вред и т.п.

Если в лагере произошло ЧП, вам необходимо предпринимать:

- Сохранять жизнь людей и не увеличивать степень телесных повреждений;
- Сообщить директору лагеря, медсестре;
- Не паниковать.



## В СЛУЧАЕ ТРАВМЫ

- Оказать первую доврачебную помощь.
- Оповестить начальника лагеря, мед.работника лагеря.
- Как можно быстрее обратиться за помощью к медикам.
- Как можно быстрее оповестить родителей или опекунов.
- Окружить вниманием и поддержкой пострадавшего человека.
- Составьте докладную записку о происшествии. Опишите лишь факты, а также попросите свидетелей последовать вашему примеру.
- Отдать отчет своему руководителю.

## Чтобы избежать ..

- Приняв новый коллектив детей, посмотри их медицинские документы, посоветуйся с врачом насчет тех, кому установлены режимы ограничения. Не вредно о здоровье каждого ребёнка спросить у родителей: что именно их ребенку категорически противопоказано.
- О недомогании ребенка сейчас же сообщайте врачу
- Избегайте возникновения травмоопасных ситуаций.
- Проявляйте особую осторожность обращения с огнем.
- не подпускайте детей к плитам на кухне, к переноске горячей пищи в большой посуде.
- купайте детей только в установленном месте и в присутствии плаврука.
- не держите ребят долго на солнцепёке
- не разрешайте есть в лесу ягоды, в походе никогда не используйте в пищу грибы

## Тема 2.1. 1 Организация физического воспитания в детском оздоровительном лагере.

### 2.2. Организация и проведение утренней гимнастики

Утренняя гимнастика (зарядка) является обязательным режимным моментом и проводится ежедневно после подъема. В некоторых ДОЛ в выходные дни утренняя гимнастика не проводится. Она облегчает переход от сна к бодрствованию и позволяет организму быстрее включиться в начинающийся день. Ее продолжительность составляет 10—15 минут.

Успешность организации утренней гимнастики зависит от ряда компонентов:

- 1) заводного настроения проводящих;
- 2) хорошо подобранного комплекса упражнений;
- 3) музыкального оформления;
- 4) четкой организации процедуры начала и окончания зарядки;
- 5) творческого подхода к организации выполнения зарядки.

Существуют различные подходы к организации и проведению зарядки. При этом она может проводиться как для всех отрядов одновременно, так и по возрастным группам и корпусам.

1. *Классическая зарядка.* Проводится в форме комплекса ОРУ под музыку. Подобранные упражнения должны:



- 1) отвечать основному назначению зарядки;
- 2) оказывать воздействие на все группы мышц, особенно крупные;
- 3) быть доступными.

Определяя очередность упражнений в комплексе, рекомендуется соблюдать следующие правила.

1. Перед выполнением первого упражнения учащиеся должны принять и в течение 5—6 с сохранять положение правильной осанки. Первым в комплексе должно быть упражнение организационного характера, при выполнении которого следует уделять внимание тому же. Это позволит создать установку на сохранение правильной осанки при выполнении следующих упражнений.

2. Далее следуют 1—2 упражнения, вовлекающих в работу большие группы мышц. Они содействуют улучшению ритмичности и глубины дыхания, умеренно активизируют все органы и системы, что очень важно для подготовки организма к выполнению наиболее интенсивных упражнений комплекса.

3. Следующими в комплексе должны быть 2—3 упражнения, последовательно вовлекающих в работу основные группы мышц рук, туловища и ног.

4. Затем выполняются 1—2 наиболее интенсивных упражнений для всех частей тела, заметно активизирующих деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

5. После этого следует упражнение в ходьбе на месте, направленное на восстановление нормального ритмичного дыхания. Внимание учащихся вновь акцентируется на сохранении правильной осанки.

6. В конце комплекса следует упражнение на координацию движений, требующее сосредоточения внимания и самоконтроля за правильностью выполнения движений.

Хорошим правилом является окончание зарядки следующей кричалкой:

Ведущий: «Здоровье в порядке!»

Все дети: «Спасибо зарядке!»

2. *Танцевальная зарядка (ритмическая гимнастика)*. Включает в себя как различные ОРУ под музыку, так и танцевальные движения. В качестве музыки рекомендуются музыкальные хиты, которые нравятся детям.

3. *Игровая зарядка*. Проводится в виде подвижных игр и эстафет.

4. *Тематическая зарядка*. Это может быть любая из вышеперечисленных, но подчиненная какому-либо сюжету или замыслу. Например, в день проведения праздника «Нептуна» можно провести Морскую зарядку. Ведущие в этом случае надевают тельняшки, а упражнения носят «морской» характер и выполняются под музыку

морской тематики. Также можно провести «Сказочную», «Зоологическую», «Древнеегипетскую» и др. зарядку.

5. *Спортивная зарядка.* Такая зарядка может проводиться для детей, которые или занимаются спортом, или желают более высоких нагрузок. Для них создается отдельная группа, которая под руководством физрука выполняет зарядку большей продолжительности и интенсивности. Она может включать в себя пробежку, силовые упражнения, упражнения из различных видов спорта и др. Как правило, зарядка в такой группе начинается раньше общелагерной и может проводиться вне его территории с обязательным официальным оформлением в виде приказов, распоряжений и записей о выходе и входе на КПП.

6. *Морская (речная) зарядка.* По своему содержанию принципиально не отличается от других, но проводится на берегу моря или пресного водоема. Может включать в себя купание. В этом случае необходимо проводить купание только в специально оборудованном месте данного ДОЛ и строго соблюдать правила купания детей в лагере.

## **СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

*Основополагающими идеями в работе с детьми в пришкольном летнем лагере является сохранение и укрепление здоровья детей, поэтому в программу включены следующие мероприятия:*

- *ежедневная утренняя гимнастика различной тематики;*
- *спортивные игры;*
- *эстафеты и соревнования;*
- *спортивные праздники;*
- *принятие солнечных и воздушных ванн (в течение всего времени пребывания в лагере в светлое время суток)*
- *организация здорового питания детей;*
- *организация спортивно-массовых мероприятий;*
- *подвижные спортивные игры.*

[Утренняя Зарядка – YouTube](#)

8 мин.

[Утренняя зарядка 7 выпуск – YouTube](#)

14 мин.

### **2.3. Организация и проведение соревнований по игровым видам спорта**

Как правило, в ДОЛ проводятся соревнования по различным как игровым, так и индивидуальным видам спорта: пионерболу, волейболу, баскетболу, футболу, настольному теннису, шашкам, легкой атлетике и др.

При организации и проведении любых соревнований следует соблюдать определенные методические принципы, способствующие их эффективному проведению:

- 1) своевременное ознакомление участников с положением и условиями их проведения;
- 2) простота организации соревнований и системы зачета;
- 3) обеспечение квалифицированного судейства;
- 4) оперативное подведение итогов.

В ДОЛ, как правило, проводятся соревнования между отрядами по таким спортивным играм, как футбол, волейбол, баскетбол, стритбол, настольный теннис и пионербол.

Соревнования по любым видам спорта проводятся по возрастным группам. Традиционно выделяют группы:

- 1) младшую — 7—9 лет;
- 2) среднюю — 10—12 лет;
- 3) старшую — 13 и более лет.

Если в ДОЛ много детей 15—16 лет, то можно всех участников разбить на четыре группы:



младшую — 7—9 лет;  
среднюю — 10—12 лет;  
средне-старшую — 13—14 лет;  
старшую — 15 и более лет

Проведение соревнований по спортивным играм в каждой возрастной группе начинается с разработки «Положения о первенстве ДОЛ “...” по ... в ... группе». Оно должно обязательно включать в себя следующие разделы:

- 1) цели и задачи;
- 2) состав команды;
- 3) система проведения первенства;
- 4) система первенства и порядок определения победителя;
- 5) правила соревнований;
- 6) порядок и условия награждения;
- 7) условия подачи заявок и их форма (целесообразно вывесить схему заявки).

Цели и задачи первенства ДОЛ являются стандартными по любому виду спорта:

- 1) формирование интереса к физической культуре и спорту;
- 2) повышение двигательной активности детей;
- 3) активизация спортивно-массовой работы;
- 4) выявление победителей.

Состав команды при проведении матчей по спортивным играм зависит от возраста, размеров поля и др. Более подробно об этом изложено в разделе, посвященном судейству соревнований.

Существуют три основные системы проведения соревнований по спортивным играм:

- 1) круговая;
- 2) с выбыванием (кубковая, олимпийская);
- 3) смешанная.

Выбор той или иной системы зависит от количества команд и времени, отводимого для игр. Каждая система имеет свои преимущества и недостатки.

## [«Вокруг спорта»: Junior Footballer Cup – YouTube](#)

7,45 мин.

## [«Вокруг Спорта»: Школьный баскетбол – YouTube](#)

10 мин.

### Тема 2.2. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в лагере.

#### **2.4. Организация и проведение соревнований по индивидуальным видам спорта и различным спортивным конкурсам**

В ДОЛ можно проводить соревнования по индивидуальным видам спорта и различным спортивным конкурсам. Это могут быть соревнования по отдельным видам легкой атлетики или в виде многоборья, по видам испытания ВФСК ГТО, а также по различным физическим упражнениям, например по прыжкам на скакалках, вращению обруча и т. д.

Для проведения соревнований необходимо позаботиться о приведении мест, оборудования и инвентаря в полное соответствие с установленными правилами, их высоком качестве и необходимом количестве.

Если в программу включено несколько разновидностей одного вида спорта (например, легкой атлетики), необходимо заранее составить график соревнований, т. е. определить последовательность и время проведения каждого из них. Зная среднюю продолжительность выполнения упражнения, количество попыток и количество участников, можно определить общую продолжительность соревнований и на основе этого составить график проведения.

В ДОЛ, как правило, при составлении графика соревнований придерживаются правила «вертушки», когда отряд от одного вида последовательно переходит к другому. Приведем пример.

1-й отряд — 10.00. Прыжки в длину с места → 10.30. Бег на 30 м → 11.00. Подтягивание → 11.30. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

2-й отряд — 10.00. Бег на 30 м → 10.30. Подтягивание → 11.00. Поднимание туловища из положения лежа на спине → 11.30. Прыжки в длину с места.

3-й отряд — 10.00. Подтягивание → 10.30. Поднимание туловища из положения лежа на спине → 11.00. Прыжки в длину с места → 11.30. Бег на 30 м.

4-й отряд — 10.00. Поднимание туловища из положения лежа на спине → 10.30. Прыжки в длину с места → 11.00. Бег на 30 м → 11.30. Подтягивание.

Каждый отряд организованно приходит на место соревнований и так же организованно переходит к следующему виду. На руках у вожатого должен находиться сводный протокол на все виды соревнований, который он отдает по приходу на место соревнований судьям. На последнем виде протокол остается у судей, которые после окончания соревнований подводят их итоги.

Отряд: \_\_\_\_\_

Фамилия, Имя	Бег на 30 м	Подтягива- ние	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Прыжки в длину с места

Важнейшим документом, регулирующим проведение соревнований и влияющим на их результаты, являются правила соревнований по данному виду спорта и Положение, которое составляется до начала соревнований. В них регламентируются действия судей и участников, состав команды и программа соревнований, предусматриваются условия выявления победителей.

В индивидуальных видах спорта может быть два варианта проведения соревнований.

1. Личное первенство. В этом случае в соревнованиях участвуют все желающие без ограничений. Победители по каждому виду соревнований определяются по лучшему результату в каждой возрастной группе, отдельно мальчики и девочки.

2. Лично-командное первенство. В этом случае в соревнованиях участвует определенное количество детей от каждого отряда. Итоги подводятся как в личном зачете, так и в командном, а также по возрастным группам

Количество участников от каждого отряда определяется Положением, которое составляется исходя из конкретных условий ДОЛ. Целесообразно при определении состава участников предусмотреть, какое количество результатов отряда идет в зачет командного первенства. Например, в соревнованиях по бегу на 30 м от каждого отряда участвует 10 участников (пять мальчиков и пять девочек), в зачет командного первенства идут результаты шести участников (трех мальчиков и трех девочек).

Подведение итогов в командных (отрядных) соревнованиях можно проводить следующими способами:

1) по оценке результатов в очках (баллах) с использованием специальных таблиц;

2) наименьшей сумме мест, занятых участниками каждой команды в соревнованиях.

Каждый из способов имеет свои преимущества и недостатки. Во-первых, первый способ (по очкам) требует наличия специальных таблиц, во-вторых, победу в командном первенстве может обеспечить результат всего одного участника. Так может произойти, когда в отряде есть ребенок, который профессионально и успешно занимается данным видом спорта и получает один за свой высокий результат очков больше, чем все участники другой команды.

При определении отряда-победителя по наименьшей сумме мест, занятых участниками каждой команды, в Положении необходимо предусмотреть штрафные санкции к командам, которые не выставили необходимое количество участников, идущих в командный зачет. В практике проведения соревнований принято за каждого отсутствующего зачетного участника начислять команде последнее место среди всех выступающих участников и прибавлять дополнительно еще несколько штрафных очков, как правило, 2—20. Количество штрафных очков определяется Судейской коллегией и обязательно прописывается в Положении.



Соревнования в ДОЛ можно проводить не только по официальным видам спорта, но и по самым разнообразным двигательным действиям. Достаточно вспомнить, сколько необычных видов спорта существует в мире, и каждый день появляются все новые и новые. Здесь важно подойти к этому вопросу творчески. Можно порекомендовать проведение таких соревнований:

- 1) конкурс бегунов;
- 2) конкурс прыгунов;
- 3) конкурс метателей;
- 4) конкурс силачей и т. д.

Конкурс бегунов можно проводить по различным системам: различные эстафеты; бег с выбыванием; бег с препятствием и т. д.

Конкурс прыгунов может проводиться как по классическим прыжкам (с места, в длину и высоту с разбега), так и по шуточным, например по прыжкам в сторону, спиной вперед, с мячом, зажатым между коленями, и т. д.

Конкурс метателей также можно сделать необычным и интересным. Можно метать на дальность, например, спички, метлы, воздушные шарик, шишки и т. д. Особенно нравится детям метать в различные цели. Это может быть метание мячей, шишек, воланчиков в любую цель: корзину, ведро, мишень, дерево и мн. др. Было бы



неплохо смастерить из фанерного щита цель в виде разинутой пасти какого-либо животного, например льва.

При проведении конкурса силачей тоже можно применять самые разнообразные инвентарь и формы проведения соревнований, например, кто больше всех поднимет кирпич левой рукой.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ЛАГЕРНЫХ СПАРТАКИАД.**

Лагерная спартакиада объединяет все соревнования, проводимые в ДОЛ в течение смены. Если в ДОЛ много отрядов, то целесообразно проведение спартакиады с момента открытия лагерной смены до ее окончания. В этом случае открывать спартакиаду (спортивный период) лучше всего сразу после открытия лагерной смены.

Как правило, спартакиада в ДОЛ проводится в виде «Малых Олимпийских Игр». В настоящее время во многих ДОЛ спартакиада проводится в рамках тематического спортивного периода и может иметь самые разнообразные названия, например «Быстрее, выше, сильнее», «Спортландия» и др. Соревнования должны проводиться по возрастным группам: младшая (до 10 лет); средняя (10—12 лет); старшая (13 лет и старше).

Открытие и закрытие спортивного периода — особо торжественные моменты жизни ДОЛ. Они должны быть красочными и запоминающимися. С этой целью необходимо придерживаться определенного ритуала. Он должен обязательно включать в себя спортивную заставку (выступление педагогического коллектива на спортивную тему) или инсценированное выступление с участием Зевса и Фемиды; поднятие Олимпийского флага; зажжение Олимпийского огня; торжественный марш; клятву судей и участников. Еще лучше, когда на церемонии открытия от каждого отряда демонстрируется спортивный номер (песня, танец, спортивная пирамида и т. д.). Примерный сценарий открытия МОИ приводится в приложении (приложение 5).

Закрытие МОИ — такой же торжественный момент, как и открытие. Необходимо отметить всех участников соревнований и особенно победителей. Наградой победителям могут быть грамоты, медали, призы. Причем награды могут быть изготовлены художниками, активистами, самими ребятами. Главное — оставить память у ребят о спортивных летних баталиях.

Если ДОЛ небольшой, то проведение масштабной спартакиады затруднительно. В этом случае она планируется на вторую половину лагерной смены на несколько дней. В таком ДОЛ нужно проводить больше различных товарищеских матчей (например, сборная ДОЛ против вожатых или физруков).

Отрядная спартакиада, как правило, планируется на два дня. Внутри отряда создаются спортивные команды (2—3), между которыми проводятся спортивные соревнования (в рамках отрядного спортивного часа) по наиболее доступным видам спорта: бадминтону, настольному теннису, шахматам, шашкам, легкой атлетике, стритболу, пионерболу, футболу, дартсу. На основе проведенных соревнований комплектуется сборная, которая защищает честь отряда в лагерной спартакиаде.





## Принципы организации внеурочной деятельности:

1. - выбор учащимися внеурочных занятий в соответствии с их интересами и способностями;
2. - учёт возрастных особенностей;
3. - сочетание индивидуальных и коллективных форм работы;
4. - связь теории с практикой;
5. - доступность и наглядность;
6. - включение в активную жизненную позицию;
7. - единство и целостность партнёрских отношений всех субъектов социума.





## Спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности

Целью внеурочной деятельности физического воспитания в школе является развитие личности на основе единства **интеллектуального**, **физического** и **духовного** развития.

1. Создание условий и содействие к раскрытию, развитию физических и духовных способностей.
2. Формирование основ знаний о физической культуре и спорте.
3. Активное приобщение к физической культуре, к регулярным занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование потребности в здоровом образе жизни.



## Спортивно – оздоровительное направление:

- Спортивно-массовые и физкультурно -оздоровительные общешкольные мероприятия: школьные спортивные турниры, соревнования, Дни здоровья
- Утренняя зарядка, физкультминутки на уроках, организация оздоровительных перемен и прогулок на свежем воздухе
- Контроль за соблюдением санитарно -гигиенических требований
- Оформление уголков по технике безопасности, проведение инструктажей





## Формы внеучебной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению

- кружок;
- физкультурно-массовые мероприятия;  
физкультурно-массовые мероприятия – спортивные соревнования по отдельным видам спорта, спартакиады;
- конкурсы.



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

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт в детских оздоровительных лагерях (модуля)» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров, практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

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

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

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

*Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.*

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

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

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;



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

*Подготовка к занятию семинарского типа.*

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

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия, техники безопасности при работе 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 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, показывается их сильные и слабые стороны;

Объем введения составляет две страницы текста.

#### **4. Требования к основной части реферата:**

Основная часть содержит материал, отобранный для рассмотрения проблемы;

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

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

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

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

Объем основной части составляет около 10 страниц.

#### **5. Требования к заключению:**

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

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

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

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

### ***Критерии оценки реферата***

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

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

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

#### ***Методические материалы к выполнению эссе***

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

Требования к выполнению эссе:

1. Проводится письменно.

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

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

#### ***Критерии оценки эссе:***

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

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

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

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

#### ***Методические материалы по выполнению тестирования.***

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

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

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

***Критерии оценки теста:***

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

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

***Методические материалы по выполнению доклада.***

Рекомендуется следующая структура доклада:

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

Время выступления докладчика не должно превышать 10 минут.

Основные требования к оформлению доклада:

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

***Критерии оценки доклада***

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

***Презентация***

***Методические материалы к презентациям***

1. Объем презентации 10 -20 слайдов.
2. На титульном слайде должно быть отражено:
  - наименование факультета;
  - тема презентации;



- фамилия, имя, отчество, направление подготовки/ специальность, направленность (профиль)/ специализация, форма обучения, номер группы автора презентации;
- фамилия, имя, отчество, степень, звание, должность руководитель работы;
- год выполнения работы.

3. В презентации должны быть отражены обоснование актуальности представляемого материала, цели и задачи работы.

4. Содержание презентации должно включать наиболее значимый материал доклада, а также, при необходимости, таблицы, диаграммы, рисунки, фотографии, карты, видео – вставки, звуковое сопровождение.

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

#### ***Критерии оценки презентации***

1. 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 демонстрируются 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 недостаточно четко. Решение студента в целом соответствует эталонному ответу, но недостаточно хорошо обосновано теоретически.

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

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

***Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.***

Изучение учебных дисциплин (модулей) завершается зачетом/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:

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

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:

<b>Рубежный рейтинг</b>	<b>Критерии оценки освоения обучающимся учебной дисциплины в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации</b>
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. **Физическая культура и спорт в детских оздоровительных лагерях.**

2. **Тема 1. 1. Значение и организация физического воспитания детей в детском оздоровительном лагере.**

3. Цель: раскрыть значение и безопасность физического воспитания детей в детском оздоровительном лагере.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Основные направления воспитательной работы, раскрыть значение физического воспитания детей в детском оздоровительном лагере, деятельность инструктора физкультурно-оздоровительной работы, ответственность инструктора спортивно - массовой работы за жизнь и сохранность детей.	Беседа, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

**Физическая культура и спорт в детских оздоровительных лагерях.**

1. Тема лекционного занятия.

**Детский оздоровительный лагерь (ДОЛ) является внешкольным учреждением и организуется для детей от 6 до 17 лет.**



Основные задачи ДОЛ:

- организация содержательного досуга детей;
- обеспечение необходимых условий для личностного, творческого, духовного развития детей, для занятий детей физической культурой и спортом, укрепления их здоровья, привития навыков здорового образа жизни;
- обеспечение соблюдения режима питания и жизнедеятельности детей при выполнении санитарно-эпидемиологических требований;
- развитие общественной активности детей;
- адаптация детей к жизни в обществе, привитие навыков самоуправления, коллективизма;
- формирование общей культуры;
- привлечение детей к политико-воспитательной, туристской, краеведческой, физкультурно-спортивной и военно-патриотической работе.

На сегодняшний день существует большое разнообразие ДОЛ как по имущественной принадлежности, юридическому статусу и организационной структуре, так и по содержанию деятельности, что обеспечивает каждому право выбора собственной стратегии до-

полнительного образования. Наличие достаточно большого числа видов деятельности, возможность их свободного выбора и составление индивидуальной программы в сочетании с четким определением количества обязательных занятий и распорядка их посещения создают удачную комбинацию индивидуального и коллективного подхода в организации образовательно-воспитательного процесса.





ДОЛ имеет свою специфику, дающую ему определенные преимущества перед другими формами и средствами работы. Прежде всего они заключаются в том, что обстановка сильно отличается от привычной домашней обстановки. Это выражается, во-первых, в совместном проживании детей. Во-вторых, именно здесь ребята более тесно взаимодействуют со своими взрослыми наставниками, между ними быстрее возникает «зона доверия». В-третьих, дети приобщаются к здоровому и безопасному образу жизни — в естественных условиях социальной и природной среды. В-четвертых, отдых, развлечения и всевозможные хобби детей дают им возможность восстановить свои физические и душевные силы, заняться интересным делом. Все это помогает развить новые навыки, раскрыть потенциал своей личности.

ДОЛ несет в установленном законодательством РФ порядке ответственность за невыполнение функций, определенных его уставом (положением); жизнь и здоровье детей и работников ДОЛ во время нахождения в нем; нарушение прав и свобод детей и работников ДОЛ; реализацию не в полном объеме воспитательных и образовательных программ в соответствии с утвержденными планами; качество реализуемых программ; соответствие форм, методов и средств организации воспитательного и образовательного процессов возрасту, интересам и потребностям детей; иное, предусмотренное законодательством РФ.

[\(6\) Городской пионерский лагерь. Программа "Время".](#)

[Эфир 20.07.1978 г – YouTube](#)

2 мин.

**Обязанности и права инструктора физической культуры в детском оздоровительном лагере.**



Инструктор по физической культуре в ДОЛ назначается из числа лиц, достигших 18-летнего возраста и имеющих высшее или среднее специальное образование по физической культуре, или студентов педагогических вузов по профилю «Физическая культура» и освобождается от должности директором ДОЛ.

В порядке исключения на должность инструктора по физической культуре может быть назначено лицо, имеющее высшее или среднее специальное педагогическое образование, или студент педагогического вуза.

В своей работе инструктор по физкультуре руководствуется Конвенцией о правах ребенка, Конституцией и законами РФ, Указами Президента РФ, решениями Правительства РФ и органов управления образованием всех уровней по вопросам воспитания подопечных; правилами и нормами охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты, Уставом и локальными правовыми актами ДОЛ, а также распоряжениями директора, которому непосредственно подчиняется.

Отношения работника и администрации ДОЛ регулируются трудовым договором (контрактом), условия которого не могут противоречить трудовому законодательству РФ. Трудовой договор представляет собой соглашение, в котором работодатель обязуется предоставить работу, условия труда, зарплату, а работник — лично выполнить трудовую функцию и соблюдать правила внутреннего трудового распорядка.

Трудовой договор является срочным, так как ограничен сроком смены (ст. 59 ТК РФ). При этом запрещается необоснованный отказ в заключении договора (ст. 64 ТК РФ). Условиями расторжения трудового договора по инициативе работодателя (ст. 81 ТК РФ) являются:

- 1) появление на рабочем месте в состоянии алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения;



2) неоднократное неисполнение работником без уважительных причин трудовых обязанностей, если он имеет дисциплинарное взыскание;

3) однократное грубое нарушение работником трудовых обязанностей;

4) совершение работником, выполняющим воспитательные функции, аморального поступка, несовместимого с продолжением данной работы;

5) предоставление работником работодателю подложных документов или заведомо ложных сведений при заключении трудового договора.

Основная сфера деятельности инструктора физической культуры и вожатого связана с детьми. Все его обязанности предполагают непосредственное взаимодействие с юными гражданами РФ. В условиях ДОЛ появляется еще одна обязанность — быть гарантом соблюдения прав детей. Естественным здесь является знание этих прав самим педагогом.

Существуют несколько нормативно-правовых документов, «отстаивающих» права детей: международные правовые документы (Всеобщая декларация прав человека, Декларация прав ребенка, Конвенция о правах ребенка, Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей) и правовые документы федерального уровня (Конституция РФ, Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» и др.).

Основным направлением деятельности инструктора по физической культуре является организация спортивно-оздоровительной работы в ДОЛ с дневным пребыванием детей.

Инструктор по физкультуре выполняет следующие обязанности:

1) является материально ответственным лицом за спортивное снаряжение ДОЛ;

2) составляет план спортивных мероприятий, согласует его с начальником ДОЛ и отчитывается о его выполнении;

3) создает благоприятные условия, позволяющие детям реализовать свои интересы и потребности, интересно и с пользой для их развития проводить свободное время;

4) проводит утреннюю гимнастику, занятия по физкультуре и спорту, соревнования в отрядах;

5) организует и проводит общелагерные и отрядные спортивные соревнования, секционные занятия по спорту, отрядную спортивную работу, игры на местности;

6) участвует в организации и проведении общих мероприятий ДОЛ;

7) оказывает в пределах своей компетентности консультативную помощь педагогическим работникам ДОЛ;

8) обеспечивает при проведении занятий соблюдение правил охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты; проводит инструктаж по охране труда воспитанников с обязательной регистрацией в журнале установленного образца;

9) оперативно извещает администрацию о каждом несчастном случае, принимает меры по оказанию первой доврачебной помощи;

10) соблюдает этические нормы поведения в ДОЛ, в быту, в общественных местах, соответствующие общественному положению педагога.

Инструктор по физкультуре имеет право:

1) на защиту профессиональной чести и достоинства;

2) знакомиться с жалобами и другими документами, содержащими оценку его работы, давать по ним объяснения;

3) на конфиденциальность дисциплинарного (служебного) расследования, за исключением случаев, предусмотренных законом;

4) свободно выбирать и использовать методики воспитания, методические пособия и материалы;

5) давать воспитанникам обязательные распоряжения, относящиеся к соблюдению дисциплины;

6) защищать свои интересы самостоятельно и/или через представителя, в том числе адвоката, в случае дисциплинарного или служебного расследования, связанного с нарушением педагогом норм профессиональной этики.

Инструктор по физкультуре несет:

1) ответственность за жизнь, здоровье и безопасность детей во время проведения работы спортивного кружка, спортивных соревнований и мероприятий;

2) материальную ответственность в порядке и в пределах, установленных трудовым и (или) гражданским законодательством, за виновное причинение ДОЛ или участникам воспитательного процесса ущерба в связи с исполнением (неисполнением) своих должностных обязанностей;

3) дисциплинарную ответственность в порядке, определенном трудовым законодательством, за неисполнение или ненадлежащее исполнение без уважительной причины Устава и Правил внутреннего трудового распорядка, законных распоряжений начальника ДОЛ и иных локальных нормативных актов, а также должностных обязанностей, установленных Инструкцией работы инструктора по физкультуре в ДОЛ.

За применение, в том числе однократное, методов воспитания, связанных с физическим и (или) психическим насилием над личностью воспитанника, а также совершение иного аморального проступка инструктор по физкультуре может быть освобожден от занимаемой должности в соответствии с трудовым законодательством



и Законом РФ «Об образовании». Увольнение за подобный проступок не является мерой дисциплинарной ответственности.

В крупных ДОЛ существует отдельная должность — инструктор по плаванию (плаврук). Его деятельность регламентируется вышеперечисленными общими обязанностями и правами, но с определенной направленностью. Он:

1) проводит работу вместе с физруками в соответствии с требованиями технической безопасности и правилами поведения на воде;

2) обеспечивает полную безопасность жизни и здоровья детей при проведении водных процедур и купания;

3) следит за купанием в строго отведенных местах;

4) постоянно следит за техническим и санитарно-гигиеническим состоянием мест купания и прилегающих территорий;

5) контролирует и регулирует нагрузку, следит за состоянием здоровья детей;

6) участвует в спортивных мероприятиях отрядов и всего ДОЛ.

Инструктор физической культуры, как и любой работник ДОЛ, несет в установленном законодательством РФ порядке ответственность за жизнь и здоровье детей во время нахождения в лагере, нарушение их прав и свобод. Такая ответственность может быть административной, дисциплинарной, уголовной. Рассмотрим ряд статей УК РФ и КоАП РФ, которые определяют преступления против детей.

#### **УГОЛОВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.**

СТАТЬЯ 109. Причинение вреда по неосторожности.

Статья 110. Доведение до самоубийства.

Статья 116. Побои.

Статья 117. Истязания.

Статья 125. Оставление в опасности.

Статья 131. Изнасилования.

Статья 134. Половое сношение и иные действия сексуального характера с лицом не достигшего шестнадцатилетнего возраста.

Статья 135. Развратные действия.

Статья 156. Неисполнение обязанностей по воспитанию несовершеннолетних.

Статья 286. Превышение должностных обязанностей.

Статья 293. Халатность.

**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. **Физическая культура и спорт в детских оздоровительных лагерях.**

2. **Тема практического занятия: РАЗДЕЛ 1. Значение и организация физического воспитания детей в детском оздоровительном лагере.**

3. *Цели занятия:* раскрыть значение и организацию физического воспитания детей в детском оздоровительном лагере.

4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Основные направления воспитательной работы, раскрыть значение физического воспитания детей в детском оздоровительном лагере, рассмотреть организацию физкультурно-оздоровительной работы, описать организацию спортивно - массовой работы.	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, выполнение заданий, словесный, наглядные пособия, презентация, реферат).

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

**Задачи на занятие:**

Написание реферата.

**Оборудование:** ручка, тетрадь, компьютер

**Перечень тем рефератов:**

1. Игровой метод в системе лагерной смены.
2. Инструктор по физической культуре в детском оздоровительном лагере.
3. Место физического воспитания в общей системе воспитания с учётом современных требований
4. Методика проведения утренней гигиенической гимнастики
5. Методы обеспечения наглядности
6. Плавание в детском оздоровительном лагере.
7. Подвижные игры в лагере.
8. Распорядок дня в лагере.
9. Роль физического воспитания в детском развитии
10. Роль физического воспитания детей в оздоровительных лагерях
11. Словесные методы

Требования к выполнению практического задания:

При выполнении практического задания необходимо написать реферат по изучаемой теме. Выбрать одну тему. Требования к написанию реферата:

При выполнении заданий в форме **реферата** следует придерживаться следующей структуры:

Реферат – это обзор точек зрения различных авторов по рассматриваемой теме (проблеме).

Критерии оценивания:

1. Оглавление
2. Введение. Во введении дать обоснование выбора темы, раскрыть проблематику выбранной темы (объем 1 – 2 с).
3. Основная часть. Привести и аргументировать основные тезисы каждого произведения. Провести их сопоставление. Высказать собственную точку зрения и обосновать ее (объем 5 – 7 с).
4. Заключение. Сделать общие выводы по проблеме, заявленной в реферате (объем 1 – 2 с).
5. Список реферируемой литературы.

2. Тема практического занятия.

## **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ДЕТСКОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ.**

Вопросы к обсуждению:

распорядок дня, зарядка, методы, техника безопасности, проведение соревнований, физкультурно-оздоровительная работа в детских оздоровительных лагерях.

Практические задания:

**Задачи на занятие:**

Написание реферата.

**Оборудование:** ручка, тетрадь, компьютер

**Перечень тем рефератов:**

1. Соревнования в детском лагере.
2. Награждение и поощрение.
3. Формы и содержание работы в лагере.
4. Методы организации физического воспитания в детском лагере
5. Комплекс физических упражнений для утренней зарядки
6. Методы проведения занятий во время занятий физической культурой и спортом
7. Основные требования к игровому методу
8. Основные требования к соревновательному методу
9. Значимость плавания в детском лагере отдыха
10. Оценка модели физического воспитания в летнем оздоровительном лагере, направленной на воспитание у подростков интереса к занятиям физическими упражнениями



11. Роль плавания в системе оздоровительных мероприятий в оздоровительных лагерях
12. Воспитательный и оздоровительный потенциал детских оздоровительных учреждений
13. Основные требования к педагогу во время пребывания в оздоровительном лагере
14. Формы физического воспитания в детских оздоровительных лагерях
15. Основные требования к организации и методике работы в детских оздоровительных лагерях
16. Физкультурно-оздоровительная работа в детских оздоровительных лагерях
17. Основные документы планирования и учёта работы по физическому воспитанию в оздоровительном лагере
18. Требования к занятиям в спортивных секциях в детских оздоровительных лагерях
19. Агитационно-пропагандистская работа в детских оздоровительных лагерях
20. Требования к организации и методике физического воспитания в детских оздоровительных лагерях

Требования к выполнению практического задания:

При выполнении практического задания необходимо написать реферат по изучаемой теме. Выбрать одну тему. Требования к написанию реферата:

При выполнении заданий в форме **реферата** следует придерживаться следующей структуры:

Реферат – это обзор точек зрения различных авторов по рассматриваемой теме (проблеме).

Критерии оценивания:

1. Оглавление
2. Введение. Во введении дать обоснование выбора темы, раскрыть проблематику выбранной темы (объем 1 – 2 с).
3. Основная часть. Привести и аргументировать основные тезисы каждого произведения. Провести их сопоставление. Высказать собственную точку зрения и обосновать ее (объем 5 – 7 с).
4. Заключение. Сделать общие выводы по проблеме, заявленной в реферате (объем 1 – 2 с).
5. Список реферируемой литературы.

### ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждены и введены в действие решением кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни на основании Федерального государственного образовательного стандарта бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 <i>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



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

«27» апреля 2023 года.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**ТРАДИЦИОННЫЕ ЦЕННОСТИ: ОСНОВА РОССИЙСКОГО ОБЩЕСТВА**

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

**Направленность**  
**«Физкультурное образование»**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ –**  
**ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

**Форма обучения**  
**Очная, заочная**

Москва, 2023 г.



Методические материалы по дисциплине (модулю) «Традиционные ценности: основа российского общества» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования 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* (далее – «ОПОП»).

Методические материалы по дисциплине (модулю) разработаны рабочей группой в составе: Евреева Ольга Анатольевна, к.филос.н., доцент, зав. кафедрой современных аксиологических проблем и религиозной мысли.

Методические материалы по дисциплине (модулю) обсуждены и утверждены на заседании кафедры современных аксиологических проблем и религиозной мысли.

Протокол № 9 от «26» апреля 2023 года.

Заведующий кафедрой  
к.филос.н., доцент



\_\_\_\_\_  
(подпись)

О.А. Евреева

## СОДЕРЖАНИЕ

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ И ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ .....	4
1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	4
1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю) .....	6
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ .....	13
3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ.....	21
3.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю).....	22
3.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося .....	22
3.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося .....	23
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ .....	25

# 1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ И ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

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

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

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

Возможные формы проведения лекций:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### Краткое содержание лекционных занятий

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала
<b>РАЗДЕЛ 1. Традиционные ценности как основа жизни российского общества</b>	
Тема 1.1. Наши ценности: цивилизационный код	Ценности – нравственные ориентиры, формирующие мировоззрение граждан, лежащие в основе гражданской идентичности и единого культурного пространства государства.
Тема 1.2. Жизнь как абсолютная ценность: от биологически обусловленного к социально ответственному	Понятие жизни, биологическое и социальное в человеке, ценность жизни, проблема смысла жизни.
Тема 1.3. Быть достойным. Нравственные эталоны и образцы поведения	О чести и совести, об искренности, о дружбе, честности и бескорыстии.
<b>РАЗДЕЛ 2. Основные ценности</b>	
Тема 2.1. Милосердие и гуманность: сопряженность понятий	О вере и надежде, о прощении и заботе, о любви и жертвенности.
Тема 2.2. Справедливость и законность: диалектика смыслов	О справедливости и законности, о свободе и необходимости, о правах и обязанностях.
Тема 2.3. Исторические формы единства. Коллективное начало	О коллективизме, о крепкой семье, о созидательном труде, взаимопомощи и взаимоуважении.
<b>РАЗДЕЛ 3. Гражданская идентичность и служение Отечеству</b>	
Тема 3.1. На пути к гражданской идентичности	О гражданском единстве, общероссийской гражданской идентичности.
Тема 3.2. Служение Отечеству и ответственность за его судьбу	О Родине, о верности, о мужестве и самоотверженности, о силе духа и чувстве долга.



<b>РАЗДЕЛ 4. Основные угрозы традиционным ценностям. Механизмы их сохранения</b>	
Тема 4.1. Угрозы традиционным ценностям	О «деструктивной идеологии» и ее основе - об антиценностях – о беспринципности и гордыне, лицемерии и зависти, о клевете и мести.
Тема 4.2. Механизмы сохранения и укрепления традиционных ценностей	О сохранении исторической памяти, о преемственности поколений, о единстве народов.

### *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. ТРАДИЦИОННЫЕ ЦЕННОСТИ КАК ОСНОВА ЖИЗНИ РОССИЙСКОГО ОБЩЕСТВА**

### **Тема 1.1. Наши ценности: цивилизационный код**

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Что обозначает термин «ценности»?
2. Что значит оценить явление?
3. От чего зависит оценка?
4. Могут ли быть ценности общечеловеческими? Почему?
5. Что такое духовно-нравственные ценности? Духовные? Нравственные?
6. Что значит «традиционные ценности»?
7. Что мы относим к области духовного, кроме морали?

## **Тема 1.2. Жизнь как абсолютная ценность: от биологически обусловленного к социально ответственному**

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. В чем своеобразие обыденного представления о жизни?
2. Какие исторические факты могут вступать в противоречие с обыденным представлением о жизни?
3. Чем детерминированы (обусловлены) оценочные суждения о жизни?
4. Что значит утверждение «жизнь не является универсальной ценностью»?
5. Почему определение жизни в Новой философской энциклопедии не может нас полностью удовлетворить?
6. Почему, на взгляд лектора, философы обратились к проблеме жизни в ее биологическом измерении?
7. Что такое социобиология?
8. К каким выводам пришли социобиологи?
9. Поясните слова лектора: «Ученые не смогли преодолеть сугубо биологический, т.е. редуccionистский подход к жизни человека». Что такое редуccionизм?
10. Какова позиция оппонентов социобиологов?
11. Почему так важно помнить об этом противостоянии идей в решении проблемы сущности человеческой жизни?
12. В чем состоит опасность «биологизаторства», т.е. такого отношения к человеку, согласно которому биологические программы определяют его жизнь?

## **Тема 1.3. Быть достойным. Нравственные эталоны и образцы поведения**

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Каковы могут быть возможные негативные последствия такого выбора, описанные еще 20 лет назад Френсисом Фукуямой в своей известной книге «Наше постчеловеческое будущее»?
2. Поясните слова Фукуямы: ««самый глубокий страх перед этой технологией имеет отнюдь не утилитарную природу. скорее это страх перед тем, что в конечном счете биотехнология принесет нам утрату нашей человеческой сущности — то есть важного качества, на котором держится наше ощущение того, кто мы такие и куда идем, какие бы ни происходили изменения с человеком за всю его историю. хуже того, это изменение мы можем провести, не зная, что теряем что-то весьма и весьма ценное».
3. Согласны ли вы с утверждением, что претензия современной науки на всеобщий сущностный характер того знания, которое она получила и развивает безосновательна?
4. Как немецкий философ Вильгельм Дильтей понимал «жизнь»?
5. Что есть жизнь для Фридриха Ницше?



6. Поясните слова лектора: «жизнь народа, нашего многонационального народа, как и жизнь каждого ее представителя, являясь способом бытия Российской цивилизации вмещает в себя и в духовном, и в социальном плане весь ценностный ряд культурного ее кода»
7. Какое устойчивое выражение русского языка как нельзя лучше характеризует образ мысли, а значит, и желаемый образ жизни нашего народа, по мнению лектора?
8. Что такое «правда»? Чем она отличается от понятия «истина»?

## **РАЗДЕЛ 2. ОСНОВНЫЕ ЦЕННОСТИ**

### **Тема 2.1. Милосердие и гуманность: сопряженность понятий**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Что значит «оценить» предмет? Какую роль в оценке феномена играет эталон?
2. Почему оценочные суждения одного и то же явление могут не совпадать?
3. Чем отличается прескриптивное высказывание от дескриптивного высказывания? (см. в словарях). Приведите примеры

### **Тема 2.2. Справедливость и законность: диалектика смыслов**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Поясните слова лектора: «Слово «справедливость» бифункционально»
2. Лектор утверждает, что «не только в Древней Греции, но и в философии Древнего Востока справедливость рассматривается как внутренний принцип существования природы, как физический, космический порядок, отразившийся в социальном порядке. Можно сказать, что это некоторая парадигма мышления Древнего мира». Какие примеры приводятся в лекции для иллюстрации этого утверждения?
3. Что обозначает термин «законность»?
4. Что вы знаете о т.н. Законах Хаммурапи. Какую роль они сыграли в истории развития законности?
5. Лектор утверждает, что центральные в христианстве «идея личного бога, идея равенства всех перед ним независимо от пола, национальности и социального положения и идея свободы с представлением о бессмертии души стали основой для трансформации старых идей». Поясните это утверждение.
6. Поясните слова лектора о римском праве: «Фундаментом законности всегда выступала вера как базовая ценность, основополагающий элемент римской культуры права».
7. Какую роль сыграло Римское право в истории развития правовых систем?
8. Как изменилось понимание роли человека у мыслителей эпохи Возрождения по сравнению с богословами Средних веков?
9. Как вы думаете, почему лекторы предприняли «столь длительный обзор истории развития европейской философско-правовой, этически-правовой мысли, выявление ее закономерностей в последовательном историческом изложении»?

### **Тема 2.3. Исторические формы единства. Коллективное начало**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Поясните слова лектора: «Индивидуализация» социального пространства – путь, по которому пошла Западная цивилизация, приводит к потере метафизических связей – с трансцендентным, с природным, с социальным, которые помогали человеку во все времена не

просто преодолевать сложные моменты своего земного существования, выживать, но и ощущать смысловое наполнение своего бытия, находить опору и надеяться».

2. А каков смысл понятия гендер? Какую опасность для человечества таит этот «свободный его выбор»?

3. Как Вы относитесь к тому, что в западных странах разрешают менять пол даже детям??? Так, в Норвегии подобное право у юных жителей страны появляется с семи лет, а в Великобритании – с девяти. А в Канаде ребёнок даже может не спрашивать родителей разрешения сменить пол. Операцию проведут и без согласия мамы и папы.

4. Помимо традиционных «он» и «она» в Америке и некоторых европейских странах предлагается включить в перечень местоимения «оно» и «они» для тех, кто видит себя вне бинарной системы полов?

5. Какие исторические феномены повлияли на разницу в механизмах формирования и путях развития нашей – российской и их – западной цивилизаций?

6. Что же считали справедливым наши предки, и как они соизмеряли справедливое и законное, как повлияли их ценностные убеждения на развитие нашей цивилизации?

7. Поясните слова лектора: «В отличие от европейской традиции, справедливым считается состояние единства, а не состояние равенства. Единства с централизованным управлением. Своеобразный патернализм»

8. Что мы можем и должны сделать, чтобы не просто не растерять ценностный опыт, но использовать его, перенося лучшее в будущее, оставляя ошибки в прошлом?

### **РАЗДЕЛ 3. ГРАЖДАНСКАЯ ИДЕНТИЧНОСТЬ И СЛУЖЕНИЕ ОТЕЧЕСТВУ**

#### **Тема 3.1. На пути к гражданской идентичности**

##### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Как в языке отражаются изменения в социальной жизни общества (на примере слов «служение», «служба», «работа»)?

2. Что вы знаете о лейтенант полиции Магомед Нурбагандове? (см. иные источники) Как его трагическая гибель повлияла на смысл слова «работа»?

3. Каков смысл понятия «служение»?

4. Что есть «служение» с мотивационной, с телеологической, с деятельностной, с личностной, с аксиологической точек зрения? Приведите примеры

5. «Идеал служения как высшей ценности, значимой для государства, народа формировался в нашем культурном коде с глубокой древности. Наглядным образцом такого служения для ценностного пространства общественного сознания всегда выступали герои», - утверждает лектор. Кого принято называть героем? Кого наши предки (в дохристианской Руси называли героями)?

6. Как принятое Русью христианства формировало в сознании наших предков героические образы?

7. Наше национальное самосознание вобрало в себя разные типы героев, отмеченных верным служением Родине на избранном поприще. Приведите примеры героев-воинов.

8. Как лектор характеризует тех, кого принято называть герой-мастер? Кого можно причислить к героям-мастерам?

9. Герои-первопроходцы... Кто это? Что знаете о таких людях?

10. Лектор утверждает, что «эпоха же Просвещения дала импульс новому наполнению понятия служения». Поясните его слова.

11. «Со словами «служение», «служить» в нашей культуре связаны представления о таких добродетелях, как бескорыстие, нестяжательство, терпение, усердие, скромность. Целый

ряд русских пословиц и поговорок вербализует эти смыслы», - говорит лектор. Давайте попробуем истолковать некоторые из них:

- на службу не напрашивайся, от службы не отпрашивайся;
- верно служу – ни по чем не тужу;
- которая служба нужнее, та и честнее;
- тяжел крест, но надо несть.

12. Как вы относитесь к словам бывшего госсекретаря США Мадлен Олбрайт: «Колоссальные богатства Сибири несправедливо принадлежат одной России»?

### **Тема 3.2. Служение Отечеству и ответственность за его судьбу**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Как менялся смысл слова «Отечество»? От древних греков к христианским богословам...
2. Поясните слова лектора: «Служение Отечеству это патриотизм в действии»
3. Как понимают патриотизм псевдолиберальные идеологи?
4. «Один из высших видов служения – это воинская служба. Но не только в армии можно служить Родине. Ведь не менее важны и другие виды служения», - утверждает лектор. Назовите и проиллюстрируйте современными примерами различные виды служения
5. Какие исторические примеры гражданского служения приводит лектор?
6. «Служением может быть только такая деятельность, которая, не важно, в большой или малой мере, но направлена на укрепление Отечества, на его защиту, на умножение его славы и величия», - поясните слова лектора
7. Как, на ваш взгляд, произведения искусства могут служить делу укрепления нашего Отечества?
8. Что может сделать каждый из нас для процветания нашего Отечества?

## **РАЗДЕЛ 4. ОСНОВНЫЕ УГРОЗЫ ТРАДИЦИОННЫМ ЦЕННОСТЯМ. МЕХАНИЗМЫ ИХ СОХРАНЕНИЯ**

### **Тема 4.1. Угрозы традиционным ценностям**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Деятельность экстремистских и террористических организаций как угроза традиционным ценностям
2. Деятельность отдельных средств массовой информации и массовых коммуникаций как угроза традиционным ценностям
3. Действия Соединенных Штатов Америки и других недружественных иностранных государств как угроза традиционным ценностям
4. Транснациональные корпорации и иностранные некоммерческие организации как фактор угрозы традиционным ценностям
5. Пропаганда нетрадиционных сексуальных отношений как способ разрушения традиционной семьи
6. Деструктивная идеология. Понятие и способы существования
7. Последствия распространения деструктивной идеологии

### **Тема 4.2. Механизмы сохранения и укрепления традиционных ценностей**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Способы сохранения исторической памяти и формы противодействия попыткам фальсификации истории
2. Пути сохранения, укрепления и продвижения традиционных семейных ценностей

3. Инструменты защиты от внешнего деструктивного информационно-психологического воздействия

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

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «Традиционные ценности: основа российского общества» 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 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 окончании выступления ему может быть задано несколько вопросов по представленной проблеме.

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

#### ***Методические материалы к выполнению эссе***

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



Требования к выполнению эссе:

1. Проводится письменно.

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

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

***Критерии оценки эссе:***

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

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

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

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

***Методические материалы по выполнению тестирования.***

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

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

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

***Критерии оценки теста:***

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

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

***Методические материалы по выполнению доклада.***

Рекомендуется следующая структура доклада:

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

## 8. библиография и приложения.

Время выступления докладчика не должно превышать 10 минут.

Основные требования к оформлению доклада:

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

### ***Критерии оценки доклада***

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

### ***Презентация***

#### ***Методические материалы к презентациям***

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

#### ***Критерии оценки презентации***

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

#### ***Методические материалы по подготовке к опросу***

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

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

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

#### ***Критерии оценки опроса***

«Отлично»:

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

«Хорошо»:

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

«Удовлетворительно»:

- ответ не полный, с ошибками в деталях, умение раскрыть значение 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 условиями выполнения практического задания;
3. Повторить теоретические задания, необходимые для рациональной работы и других практических действий, используя конспекты лекций и рекомендованную литературу, представленную в программе;
4. Выполнить работу по предложенному алгоритму действий;
5. Обобщить результаты работы, сформулировать выводы / дать ответы на контрольные вопросы;

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

***Критерии оценки практического задания:***

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

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

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

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

***Для оценки решения ситуационной задачи (аналитического задания):***

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

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

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

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

***Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации***

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

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

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



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

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

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

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

– текущего контроля успеваемости (максимальный текущий рейтинг обучающегося 80 рейтинговых баллов);

– промежуточной аттестации (максимальный рубежный рейтинг обучающегося 20 рейтинговых баллов).

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

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

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

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

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

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

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

Для планирования расчета текущего рейтинга обучающегося используются следующие пропорции:

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

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:

<b>Рубежный рейтинг</b>	<b>Критерии оценки освоения обучающимся учебной дисциплины в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации</b>
19-20 рейтинговых баллов	обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская
16-18 рейтинговых баллов	обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических

13-15 рейтинговых баллов	обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий
1-12 рейтинговых баллов	обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания
0 рейтинговых баллов	не аттестован

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

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждены и введены в действие решением кафедры современных аксиологических проблем и религиозной мысли 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 современных аксиологических проблем и религиозной мысли № 9 от «26» апреля 2023 года	01.09.2023