



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

УТВЕРЖДАЮ

Декан медицинского факультета

Киреев С.А.

26 апреля 2023 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**МЕТОДЫ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ СТАТИСТИКИ В РЕКРЕАЦИИ И ТУРИЗМЕ**

**Направление подготовки**

**«49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»**

**Направленность**

**«Физкультурно-спортивная рекреация и реабилитация»**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА  
БАКАЛАВРИАТА**

**Форма обучения**

**Очная, заочная**

Москва, 2023 г.

Методические материалы по дисциплине (модулю) «Методы математической статистики в рекреации и туризме» разработаны на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*.

Методические материалы по дисциплине (модулю) разработаны рабочей группой в составе: кандидат педагогических наук, доцентом кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни РГСУ Ереминым М.В.

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

Протокол № 10 от «24» апреля 2023 года

Заведующий кафедрой  
канд. пед. наук, доцент



А.В. Корнев

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Рабочая программа дисциплины (модуля) рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:

АНО «Институт развития туризма и курортного дела», директор



А.Г. Замятин

\_\_\_\_\_  
(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ .....	4
1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю) .....	4
1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю) .....	6
1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля).....	11
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ .....	11
3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ .....	20
3.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) .....	20
3.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося .....	20
3.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося .....	21
Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	23
КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) .....	23
Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических (семинарских) занятий по дисциплине (модулю).....	27
КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ (СЕМИНАРСКИХ) ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	27
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ .....	33

# 1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

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

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

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

Возможные формы проведения лекций:

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

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

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

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

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

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

- Лекция с применением обратной связи включает в себе то, что в начале и конце каждого раздела лекции задаются вопросы. Первый - для того, чтобы узнать, насколько обучающиеся ориентируются в излагаемом материале, вопрос в конце раздела предназначен для выяснения степени усвоения только что изложенного материала. При неудовлетворительных результатах контрольного опроса педагогический работник возвращается к уже прочитанному разделу, изменив при этом методику подачи материала.



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

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

### Краткое содержание лекционных занятий

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала
<b>РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ МЕТРОЛОГИИ И ТЕОРИИ ИЗМЕРЕНИЙ</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Теоретические основы спортивной метрологии и основы теории измерений	Классификация показателей спортивной подготовленности по количеству характеризующих свойств. Силовые и скоростные показатели физической подготовленности. Показатели технической и тактической подготовленности спортсмена. Показатели теоретической и функциональной подготовленности в спорте. Психометрические показатели как оценка успешности заданного вида деятельности. Показатели субъективных состояний спортсмена. Суть и содержание понятия соревновательной надежности. Законодательная база метрологии, система госстандартов. Измеряемые величины. Сущность и содержание понятия физической величины. Параметры, измеряемые в физической культуре и спорте. Основные и производные величины. Единица физической величины и ее значение. Системы единиц физических величин. Измерения и их виды. Сущность и содержание понятия измерение. Виды измерений по способу получения числового значения. Виды измерений по характеру измерения величины. Виды измерений по количеству измерительной информации.
<b>Тема 1.2.</b> Вариационные ряды и статистические показатели	Вариационный ряд, средняя арифметическая, дисперсия, средняя квадратическая отклонения, коэффициент вариации. Законодательная база метрологии, система госстандартов. Измеряемые величины. Сущность и содержание понятия физической величины. Параметры, измеряемые в физической культуре и спорте. Основные и производные величины.

	Единица физической величины и ее значение. Системы единиц физических величин. Измерения и их виды. Сущность и содержание понятия измерение. Виды измерений по способу получения числового значения. Виды измерений по характеру измерения величины. Виды измерений по количеству измерительной информации.
<b>РАЗДЕЛ 2. СТАТИСТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ОБРАБОТКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ИЗМЕРЕНИЙ</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Методы математико-статистического анализа, применяемые в учебно-тренировочном процессе	Статистические показатели вариативности. Стандартное отклонение. Коэффициент вариации. Область использования стандартного отклонения и коэффициента вариации в разработке тестов и системе оценивания в физическом воспитании и спорте. Корреляционные методы, их характеристика и применение в работе с тестами. Линейная и нелинейная корреляции. Использование коэффициентов корреляции О. Браве-К. Пирсона, корреляционного отношения, тетракорического коэффициента корреляции.
<b>Тема 2.2.</b> Критерий Стьюдента	«Достоверность различий по Т-критерию Стьюдента», «Достоверность различий по Т-критерию Уайта» и «Достоверность различий по критерию хи квадрат». Вариационный ряд, средняя арифметическая, дисперсия, средняя квадратическая отклонения, коэффициент вариации.
<b>РАЗДЕЛ 3. ОСНОВЫ ТЕОРИИ ТЕСТОВ</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Корреляция	Суть и содержание понятия педагогической оценки. Основные типы шкал оценок. Виды норм спортивной метрологии. Квалиметрия как раздел спортивной метрологии, измерение качества. Экспертное оценивание и методика проведения экспертизы. Качества профессиональной пригодности эксперта.
<b>Тема 3.2.</b> Основы оценок и квалиметрии	Суть и содержание понятия педагогической оценки. Основные типы шкал оценок. Виды норм спортивной метрологии. Квалиметрия как раздел спортивной метрологии, измерение качества. Экспертное оценивание и методика проведения экспертизы. Качества профессиональной пригодности эксперта.

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

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

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

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

## **РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ МЕТРОЛОГИИ И ТЕОРИИ ИЗМЕРЕНИЙ**

### **Тема 1.1. Теоретические основы спортивной метрологии и основы теории измерений.**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Основные параметры, измеряемые в физической культуре и спорте. Факторы, влияющие на качество измерений.

2. Особенности измерений в спорте. Точность измерений: единство и погрешности.

3. Средства измерений: эталоны, их виды и классификация, понятие меры, измерительные преобразователи, измерительные приборы, установки и системы, передача и представление измерительной информации.

4. Государственная метрологическая служба России. Метрологические характеристики средств измерений. Государственный метрологический контроль.

5. Проверка и калибровка средств измерений. Организация и проведение поверки средств измерений. Аттестация технических средств измерений. Понятие паспорта технического средства.

### **Тема 1.2. Вариационные ряды и статистические показатели.**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Основные параметры, измеряемые в физической культуре и спорте. Факторы, влияющие на качество измерений.

2. Особенности измерений в спорте. Точность измерений: единство и погрешности.

3. Средства измерений: эталоны, их виды и классификация, понятие меры, измерительные преобразователи, измерительные приборы, установки и системы, передача и представление измерительной информации.

4. Государственная метрологическая служба России. Метрологические характеристики средств измерений. Государственный метрологический контроль.



5. Проверка и калибровка средств измерений. Организация и проведение поверки средств измерений. Аттестация технических средств измерений. Понятие паспорта технического средства.

## **РАЗДЕЛ 2. СТАТИСТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ОБРАБОТКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ИЗМЕРЕНИЙ**

**Тема 2.1. Методы математико-статистического анализа, применяемые в учебно-тренировочном процессе.**

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Регрессионный анализ. Характеристика и область применения регрессионного анализа. Формы регрессии.
2. Экстраполяция и интерполяция. Метод регрессионных остатков. Дисперсионные методы. Характеристика дисперсионного анализа. Область применения дисперсионного анализа.
3. Причина появления общей, факториальной, межгрупповой и индивидуальной дисперсий при проведении тестирования.
4. Однофакторный и двухфакторный комплексы дисперсионного анализа.

### **Тема 2.2. Критерий Стьюдента.**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Регрессионный анализ. Характеристика и область применения регрессионного анализа. Формы регрессии.
2. Экстраполяция и интерполяция. Метод регрессионных остатков. Дисперсионные методы. Характеристика дисперсионного анализа. Область применения дисперсионного анализа.
3. Причина появления общей, факториальной, межгрупповой и индивидуальной дисперсий при проведении тестирования.
4. Однофакторный и двухфакторный комплексы дисперсионного анализа.

## **РАЗДЕЛ 3. ОСНОВЫ ТЕОРИИ ТЕСТОВ**

### **Тема 3.1. Корреляция.**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Понятие надежности теста, виды определения, методы определения, оценка надежности.
2. Понятие информативности теста, методы определения, оценка информативности. Система оценок, виды контроля.
3. Организация тестирования. Порядок проведения теста.
4. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека.
5. Структура системы тестов. Измерение качества.

### **Тема 3.2. Основы оценок и квалиметрии.**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Понятие надежности теста, виды определения, методы определения, оценка надежности.
2. Понятие информативности теста, методы определения, оценка информативности. Система оценок, виды контроля.

3. Организация тестирования. Порядок проведения теста.
4. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека.
5. Структура системы тестов. Измерение качества.

### *1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля)<sup>1</sup>*

## **РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ПЕДАГОГИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

### **Тема 1.1. Теоретические основы спортивной метрологии и основы теории измерений.**

*Схемы, таблицы, учебно-наглядные пособия по изучению теоретических основ спортивной метрологии и основ теории измерений.*

### **Тема 1.2. Вариационные ряды и статистические показатели.**

*Схемы, таблицы, учебно-наглядные пособия по изучению вариационных рядов и статистических показателей.*

## **РАЗДЕЛ 2. СТАТИСТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ОБРАБОТКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ИЗМЕРЕНИЙ**

### **Тема 2.1. Методы математико-статистического анализа, применяемые в учебно-тренировочном процессе.**

*Схемы, таблицы, учебно-наглядные пособия по изучению методов математико-статистического анализа, применяемые в учебно-тренировочном процессе.*

### **Тема 2.2. Критерий Стьюдента.**

*Схемы, таблицы, учебно-наглядные пособия по изучению критерия Стьюдента.*

## **РАЗДЕЛ 3. ОСНОВЫ ТЕОРИИ ТЕСТОВ**

### **Тема 3.1. Корреляция.**

*Схемы, таблицы, учебно-наглядные пособия по изучению корреляции.*

### **Тема 3.2. Основы оценок и квалиметрии.**

*Схемы, таблицы, учебно-наглядные пособия по изучению основы оценок и квалиметрии.*

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

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «Методы математической статистики в рекреации и туризме» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров,

практических и лабораторных 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 программой 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 заслушиванием оппонентов. Другие обучающиеся имеют право уточнить или опровергнуть какое-либо утверждение. Преподаватель предлагает любому обучающемуся задать вопрос по существу доклада или попытаться подвести итог обсуждению.

#### **Алгоритм работы над рефератом**

##### **1. Выбор темы**

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

В названии реферата следует поставить четкие рамки рассмотрения темы;

Желательно избегать слишком длинных названий;

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

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

##### **3. Основные требования к введению:**

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

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

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

Объем введения составляет две страницы текста.

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

Основная часть содержит материал, отобранный для рассмотрения проблемы;

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

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

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

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

Объем основной части составляет около 10 страниц.

5. Требования к заключению:

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

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

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

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

### ***Критерии оценки реферата***

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

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

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

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

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

Требования к выполнению эссе:

1. Проводится письменно.

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

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

### ***Критерии оценки эссе:***

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

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

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

«Неудовлетворительно» – непонимание сути 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 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 частностях, исправленные студентом с помощью преподавателя;
- единичные ошибки в терминологии;
- ответы на дополнительные вопросы правильные, недостаточно полные и четкие.

«Удовлетворительно»:

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

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

- ошибки в раскрываемых понятиях, терминах;
- студент не ориентируется в теме, допускает серьезные ошибки;
- студент не может ответить на большую часть дополнительных вопросов.

«Неудовлетворительно»:

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

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

- незнание терминологии;
- ответы на дополнительные вопросы неправильные.

#### ***Методические материалы по выполнению практического задания***

При выполнении практического задания обучающийся придерживается следующего алгоритма:

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

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

#### ***Критерии оценки практического задания:***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

Для планирования расчета текущего рейтинга обучающегося используются следующие пропорции:

<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><i>ИТОГО:</i></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 – 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 экзамена.

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

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

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

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

1. Учебная дисциплина. Методы математической статистики в рекреации и туризме.
2. Раздел 1. Основы спортивной метрологии и теории измерений. /Тема лекционного занятия. Тема 1.1. Теоретические основы спортивной метрологии и основы теории измерений
3. Цели занятия. Ознакомить с теоретическими основами изучения теоретических основ спортивной метрологии и основ теории измерений.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Классификация показателей спортивной подготовленности по количеству характеризующих свойств. Силовые и скоростные показатели физической подготовленности. Показатели технической и тактической подготовленности спортсмена. Показатели теоретической и функциональной подготовленности в спорте. Психометрические показатели как оценка успешности заданного вида деятельности. Показатели субъективных состояний спортсмена. Суть и содержание понятия соревновательной надежности. Законодательная база метрологии, система госстандартов. Измеряемые величины. Сущность и содержание понятия физической величины. Параметры, измеряемые в физической культуре и спорте. Основные и производные величины. Единица физической величины и ее значение. Системы единиц физических величин. Измерения и их виды. Сущность и содержание понятия измерение. Виды измерений по способу получения числового значения. Виды измерений по характеру измерения величины. Виды измерений по количеству измерительной информации.	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

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

1. Учебная дисциплина. Методы математической статистики в рекреации и туризме.
2. Раздел 1. Основы спортивной метрологии и теории измерений. /Тема лекционного занятия. Тема 1.2. Вариационные ряды и статистические показатели.
3. Цели занятия. Сформировать понимание о вариационных рядах и статистических показателей.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Вариационный ряд, средняя арифметическая, дисперсия, средняя квадратическая отклонения, коэффициент вариации. Законодательная база метрологии, система госстандартов. Измеряемые величины. Сущность и содержание понятия физической величины. Параметры, измеряемые в физической культуре и спорте. Основные и производные величины. Единица физической величины и ее значение. Системы единиц физических величин. Измерения и их виды. Сущность и содержание понятия измерение. Виды измерений по способу получения числового значения. Виды измерений по характеру измерения величины. Виды измерений по количеству измерительной информации.	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

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

1. Учебная дисциплина. Методы математической статистики в рекреации и туризме.

2. Раздел 2. Статистические методы обработки результатов измерений. /Тема лекционного занятия. Тема 2.1. Методы математико-статистического анализа, применяемые в учебно-тренировочном процессе.

3. Цели занятия. Сформировать понимание о методах математико-статистического анализа, применяемые в учебно-тренировочном процессе.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Статистические показатели вариативности. Стандартное отклонение. Коэффициент вариации. Область использования стандартного отклонения и коэффициента вариации в разработке тестов и системе оценивания в физическом воспитании и спорте. Корреляционные методы, их характеристика и применение в работе с тестами. Линейная и нелинейная корреляции. Использование коэффициентов корреляции О. Браве-К. Пирсона, корреляционного отношения, тетракорического коэффициента корреляции.	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

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

1. Учебная дисциплина. Методы математической статистики в рекреации и туризме.

2. Раздел 2. Статистические методы обработки результатов измерений. /Тема лекционного занятия. Тема 2.2. Критерий Стьюдента.

3. Цели занятия. Сформировать понимание об изучении критерия Стьюдента.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	«Достоверность различий по Т-критерию Стьюдента», «Достоверность различий по Т-критерию Уайта» и «Достоверность различий по критерию хи квадрат». Вариационный ряд, средняя арифметическая, дисперсия, средняя квадратическая отклонения, коэффициент вариации.	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

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

1. Учебная дисциплина. Методы математической статистики в рекреации и туризме.

2. Раздел 3. Основы теории тестов. /Тема лекционного занятия. Тема 3.1. Корреляция.

3. Цели занятия. Сформировать понимание о корреляции.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Суть и содержание понятия педагогической оценки. Основные типы шкал оценок. Виды норм спортивной метрологии. Квалиметрия как раздел спортивной метрологии, измерение качества. Экспертное оценивание и методика проведения экспертизы. Качества профессиональной пригодности эксперта.	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

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

1. Учебная дисциплина. Методы математической статистики в рекреации и туризме

2. Раздел 3. Основы теории тестов. /Тема лекционного занятия. Тема 3.2. Основы оценок и квалиметрии.

3. Цели занятия. Сформировать понимание об основах оценок и квалиметрии.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Суть и содержание понятия педагогической оценки. Основные типы шкал оценок. Виды норм спортивной метрологии. Квалиметрия как раздел спортивной метрологии, измерение качества. Экспертное оценивание и методика проведения экспертизы. Качества профессиональной пригодности эксперта.	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

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

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

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

1. Учебная дисциплина. Методы математической статистики в рекреации и туризме.
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 1.1. Теоретические основы спортивной метрологии и основы теории измерений.
3. Цели занятия. Ознакомить с теоретическими основами изучения теоретических основ спортивной метрологии и основ теории измерений.
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Классификация показателей спортивной подготовленности по количеству характеризующих свойств. Силовые и скоростные показатели физической подготовленности. Показатели технической и тактической подготовленности спортсмена. Показатели теоретической и функциональной подготовленности в спорте. Психометрические показатели как оценка успешности заданного вида деятельности. Показатели субъективных состояний спортсмена. Суть и содержание понятия соревновательной надежности. Законодательная база метрологии, система госстандартов. Измеряемые величины. Сущность и содержание понятия физической величины. Параметры, измеряемые в физической культуре и спорте. Основные и производные величины. Единица физической величины и ее значение. Системы единиц физических величин. Измерения и их виды. Сущность и содержание понятия измерение. Виды измерений по способу получения числового значения. Виды измерений по характеру измерения величины. Виды измерений по количеству измерительной информации.	объяснительно-наглядный (репродуктивный), письменный контроль.

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.  
Введение.  
Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)
1. Тема практического (семинарского) занятия. Теоретические основы спортивной метрологии и основы теории измерений.



**Вопросы к обсуждению:**

1. Основные параметры, измеряемые в физической культуре и спорте. Факторы, влияющие на качество измерений.
2. Особенности измерений в спорте. Точность измерений: единство и погрешности.
3. Средства измерений: эталоны, их виды и классификация, понятие меры, измерительные преобразователи, измерительные приборы, установки и системы, передача и представление измерительной информации.
4. Государственная метрологическая служба России. Метрологические характеристики средств измерений. Государственный метрологический контроль.
5. Проверка и калибровка средств измерений. Организация и проведение поверки средств измерений. Аттестация технических средств измерений. Понятие паспорта технического средства.

**Практические задания:** подготовка к письменной работе.

1. Основные параметры, измеряемые в физической культуре и спорте. Факторы, влияющие на качество измерений.
2. Особенности измерений в спорте. Точность измерений: единство и погрешности.
3. Средства измерений: эталоны, их виды и классификация, понятие меры, измерительные преобразователи, измерительные приборы, установки и системы, передача и представление измерительной информации.
4. Государственная метрологическая служба России. Метрологические характеристики средств измерений. Государственный метрологический контроль.
5. Проверка и калибровка средств измерений. Организация и проведение поверки средств измерений. Аттестация технических средств измерений. Понятие паспорта технического средства.

**Требования к выполнению практического задания:**

Подготовиться к письменной работе.

1. Учебная дисциплина. Методы математической статистики в рекреации и туризме.
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 1.2. Вариационные ряды и статистические показатели.
3. Цели занятия. Сформировать понимание о вариационных рядах и статистических показателей.
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Вариационный ряд, средняя арифметическая, дисперсия, средняя квадратическая отклонения, коэффициент вариации. Законодательная база метрологии, система госстандартов. Изменяемые величины. Сущность и содержание понятия физической величины. Параметры, измеряемые в физической культуре и спорте. Основные и производные величины. Единица физической величины и ее значение. Системы единиц физических величин. Измерения и их виды. Сущность и содержание понятия измерение. Виды измерений по способу получения числового значения. Виды измерений по характеру измерения величины.	объяснительно-наглядный (репродуктивный), письменный контроль.



	Виды измерений по количеству измерительной информации.	
--	--	--

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

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

1. Тема практического (семинарского) занятия. Вариационные ряды и статистические показатели.

**Вопросы к обсуждению:**

1. Основные параметры, измеряемые в физической культуре и спорте. Факторы, влияющие на качество измерений.

2. Особенности измерений в спорте. Точность измерений: единство и погрешности.

3. Средства измерений: эталоны, их виды и классификация, понятие меры, измерительные преобразователи, измерительные приборы, установки и системы, передача и представление измерительной информации.

4. Государственная метрологическая служба России. Метрологические характеристики средств измерений. Государственный метрологический контроль.

5. Проверка и калибровка средств измерений. Организация и проведение поверки средств измерений. Аттестация технических средств измерений. Понятие паспорта технического средства.

**Практические задания:** кейс-задание

Кейс-задание на тему «Вариационные ряды и статистические показатели»

Практическое задание выполняется в форме расчетного практического задания). Выполнение расчетного практического задания сводится к выполнению математических расчетов по заранее определенному алгоритму. При подготовке отчета следует придерживаться следующей структуры: титульный лист (в соответствии с шаблоном); условие задачи; обоснование выбранного алгоритма; проведение расчетов; обсуждение результатов.

Задание по теме: «Вариационные ряды и статистические показатели». Из генеральной совокупности извлечена выборочная совокупность, получены значения измеряемой величины. По выборочным данным составить безынтервальный вариационный ряд, построить полигон. Вычислить выборочное среднее значение, дисперсию, среднее квадратическое отклонение, коэффициент вариации, статистическую ошибку выборочной средней. Указать моду и медиану.

**Требования к выполнению практического задания:**

Подготовить кейс-задание к устному ответу.

1. Учебная дисциплина. Методы математической статистики в рекреации и туризме.

2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 2.1. Методы математико-статистического анализа, применяемые в учебно-тренировочном процессе.

3. Цели занятия. Сформировать понимание о методах математико-статистического анализа, применяемые в учебно-тренировочном процессе.

4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Статистические показатели вариативности. Стандартное отклонение. Коэффициент вариации. Область использования стандартного отклонения и коэффициента вариации в разработке тестов и системе оценивания в физическом воспитании и спорте. Корреляционные методы, их характеристика и применение в работе с тестами. Линейная и нелинейная корреляции. Использование коэффициентов корреляции О. Браве-К. Пирсона, корреляционного отношения, тетракорического коэффициента корреляции.	объяснительно-наглядный (репродуктивный), письменный контроль.

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

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

1. Тема практического (семинарского) занятия. Методы математико-статистического анализа, применяемые в учебно-тренировочном процессе.

**Вопросы к обсуждению:**

1. Регрессионный анализ. Характеристика и область применения регрессионного анализа. Формы регрессии.
2. Экстраполяция и интерполяция. Метод регрессионных остатков. Дисперсионные методы. Характеристика дисперсионного анализа. Область применения дисперсионного анализа.
3. Причина появления общей, факториальной, межгрупповой и индивидуальной дисперсий при проведении тестирования.
4. Однофакторный и двухфакторный комплексы дисперсионного анализа.

**Практические задания:** кейс-задание на темы «Достоверность различий по Т-критерию Стьюдента», «Достоверность различий по Т-критерию Уайта».

**Требования к выполнению практического задания:**

Подготовить кейс-задание к устному ответу.

1. Учебная дисциплина. Методы математической статистики в рекреации и туризме.
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 2.2. Критерий Стьюдента.
3. Цели занятия. Сформировать понимание об изучении критерия Стьюдента.
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	«Достоверность различий по Т-критерию Стьюдента», «Достоверность различий по Т-критерию Уайта» и «Достоверность различий по критерию хи квадрат». Вариационный ряд, средняя арифметическая,	объяснительно-наглядный (репродуктивный), письменный контроль.

дисперсия, средняя квадратическая отклонения, коэффициент вариации.
---

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

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

1. Тема практического (семинарского) занятия. Критерий Стьюдента.

**Вопросы к обсуждению:**

1. Регрессионный анализ. Характеристика и область применения регрессионного анализа. Формы регрессии.

2. Экстраполяция и интерполяция. Метод регрессионных остатков. Дисперсионные методы. Характеристика дисперсионного анализа. Область применения дисперсионного анализа.

3. Причина появления общей, факториальной, межгрупповой и индивидуальной дисперсий при проведении тестирования.

4. Однофакторный и двухфакторный комплексы дисперсионного анализа.

**Практические задания:** кейс-задание

1. Кейс-задание на темы «Достоверность различий по Т-критерию Стьюдента».

2. «Достоверность различий по Т-критерию Уайта».

3. «Достоверность различий по критерию согласия Пирсона  $\chi^2$ - хи квадрат».

**Требования к выполнению практического задания:**

Подготовиться к устному ответу.

1. Учебная дисциплина. Методы математической статистики в рекреации и туризме.

2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 3.1. Корреляция.

3. Цели занятия. Сформировать понимание о корреляции.

4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Суть и содержание понятия педагогической оценки. Основные типы шкал оценок. Виды норм спортивной метрологии. Квалиметрия как раздел спортивной метрологии, измерение качества. Экспертное оценивание и методика проведения экспертизы. Качества профессиональной пригодности эксперта.	объяснительно-наглядный (репродуктивный), письменный контроль.

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

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

1. Тема практического (семинарского) занятия. Корреляция.

### Вопросы к обсуждению:

1. Понятие надежности теста, виды определения, методы определения, оценка надежности.
2. Понятие информативности теста, методы определения, оценка информативности. Система оценок, виды контроля.
3. Организация тестирования. Порядок проведения теста.
4. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека.
5. Структура системы тестов. Измерение качества.

### Практические задания: кейс-задание

Кейс-задание на тему «Корреляция».

1. Установить тесноту взаимосвязи между показателями X и Y при помощи коэффициентов корреляции Браве-Пирсона и Спирмена.  
ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 1 ПО ТЕМЕ «ТЕСТИРОВАНИЕ»
2. Задание №1. Определить надежность показателя Теста на быстроту реакции (ловля линейки), сравнивая данные результатов теста (X) и ретеста (Y) с помощью рангового коэффициента корреляции.
3. Задание №2. По результатам тестирования группы студентов определить эквивалентность теста ловля линейки в оценке скоростных способностей, используя в качестве теста для сравнения результаты теста на Максимальную частоту движений (МЧД).
4. Задание №3. Определить добротность теста ловля линейки в оценке скоростных способностей, если в качестве теста-критерия взят тест бег на 10 метров, а тест-ретест - ловля линейки.

### Требования к выполнению практического задания:

Подготовиться к устному ответу.

1. Учебная дисциплина. Методы математической статистики в рекреации и туризме.
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 3.2. Основы оценок и квалиметрии.
3. Цели занятия.
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Суть и содержание понятия педагогической оценки. Основные типы шкал оценок. Виды норм спортивной метрологии. Квалиметрия как раздел спортивной метрологии, измерение качества. Экспертное оценивание и методика проведения экспертизы. Качества профессиональной пригодности эксперта.	объяснительно-наглядный (репродуктивный), письменный контроль.

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

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

1. Тема практического (семинарского) занятия. Основы оценок и квалиметрии.

**Вопросы к обсуждению:**

1. Понятие надежности теста, виды определения, методы определения, оценка надежности.

2. Понятие информативности теста, методы определения, оценка информативности. Система оценок, виды контроля.

3. Организация тестирования. Порядок проведения теста.

4. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека.

5. Структура системы тестов. Измерение качества.

**Практические задания:** кейс-задание на тему «Корреляция». Установить тесноту взаимосвязи между показателями  $X$  и  $y$  при помощи коэффициентов корреляции Браве-Пирсона и Спирмена.

**Требования к выполнению практического задания:**

Подготовить кейс-задание к устному ответу.

**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ**

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждены и введены в действие решением Ученого совета факультета на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.17 г. № 943.	Протокол заседания Ученого совета факультета № 10 от «26» апреля 2023 года	01.09.2023



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

**УТВЕРЖДАЮ**  
Декан медицинского факультета

Киреев С.А.

«26» апреля 2023 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**МАССАЖ**

**Направление подготовки**

**«49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»**

**Направленность**

**«Физкультурно-спортивная рекреация и реабилитация»**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА  
БАКАЛАВРИАТА**

**Форма обучения**

**Очная, заочная**

Москва 2023

Методические материалы по дисциплине (модулю) «Массаж» разработаны на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*.

Методические материалы по дисциплине (модулю) разработаны рабочей группой в составе: к.п.н., доцент Бакай И.Н., к.п.н., доцент Ерешко Н.Е.

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

Заведующий кафедрой  
канд. пед. наук, доцент



А.В. Корнев

\_\_\_\_\_  
(подпись)

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

АНО «Институт развития туризма и курортного дела», директор



А.Г. Замятин

\_\_\_\_\_  
(подпись)

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

Вице-президент Международной общественной организации «АДЮТиК имени А.А. Остапца-Свешникова», кандидат педагогических наук, доцент



И.А. Дрогов

\_\_\_\_\_  
(подпись)



## СОДЕРЖАНИЕ

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ .....	4
1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю) .....	4
1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю) .....	8
1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля).....	13
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ .....	48
3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ .....	57
3.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) .....	57
3.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося .....	57
3.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	58
Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю) .....	60
КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) .....	60
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 .....	80

# 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. КРАТКАЯ ИСТОРИЯ МАССАЖА. ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА ОРГАНИЗМ. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МАССАЖА.</b>	
<b>Тема 1.1. История развития массажа.</b>	История развития массажа. Анатомо-физиологические основы массажа. Понятие о массаже. Краткие исторические сведения о возникновении и развитии массажа в Индии, Древнем Египте, Китае, Древней Греции, Древнем Риме, Европе, на Востоке. История возникновения и развития массажа в России (М.Я. Мудров, И.В. Заблудовский, С.Г. Зыбелин, Н.М. Амбодик, И.В. Гопадзе и др.). Роль отечественных ученых в научном обосновании теории и методики массажа: В.К. Крамаренко, И.М. Саркизов Серазини, А.Ф. Вербов и др. История спортивного массажа и развитие его в СССР и России. Роль в развитии массажа И.М. Саркизова-Серазини. Место спортивного массажа в физической культуре и спорте.
<b>Тема 1.2. Физиологические механизмы влияния массажа на организм.</b>	Физиологические механизмы влияния массажа на организм: нервный, гуморальный, механический. Влияние массажа на центральную и периферическую нервную систему. Зависимость ответных реакций от состояния организма, характера массажа и применяемых приемов. Влияние массажа на кожу. Действие массажа на мышечную систему: изменение возбудимости, лабильности,

	<p>сократимости, эластичности и др. свойств нервномышечного аппарата; роль массажа в подготовке мышц к физическим упражнениям и восстановлении работоспособности после тренировочного занятия и в восстановительном лечении после повреждений и заболеваний. Роль массажа в повышении физических качеств (на примере силы, гибкости и др.). Влияние массажа на костный и суставно-связочный аппарат. Значение массажа в профилактике спортивного травматизма суставно-связочного аппарата и лечения. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы. Влияние массажа на функцию дыхания. Влияние массажа на работу внутренних органов и обмен веществ.</p> <p>Влияние массажа: на кожу, нервную, кровеносную и лимфатическую системы, мышцы, суставно-связочный аппарат, обмен веществ и функцию выделения. Гигиенические основы массажа: требования к помещению и инвентарю, требования к массажисту, режим работы массажиста, укрепление, развитие и профилактика заболеваний рук массажиста, требования к пациенту, смазывающие средства.</p>
<b>РАЗДЕЛ 2. ПРИЕМЫ, ФОРМЫ И МЕТОДЫ МАССАЖА.</b>	
<p><b>Тема 2.1. Физиология, методики и техники массажа.</b></p>	<p>Системы, формы, методы и виды массажа. Классификация приемов массажа и их физиологическое действие на организм. Классификация систем массажа. Краткая характеристика русской системы массажа. Роль профессора И.М. Саркизова-Серазини в ее развитии и обосновании, Финская система и ее положительные и отрицательные стороны. Шведская система. Роль П. Линга в ее развитии. Другие системы: сегментарный, точечный, периостальный и т.д. Формы массажа. Краткая характеристика сеанса общего массажа (парного массажа, самомассажа, взаимного массажа). Методика последовательного проведения сеанса общего массажа по участкам тела: распределение времени на приемы и массаж отдельных частей тела.</p>
<p><b>Тема 2.2. Виды массажа.</b></p>	<p>Физиология, методика и техника выполнения приема поглаживания. Физиология, методика и техника выполнения приема выжимания. Физиология, методика и техника выполнения приема движения. Сегментарный массаж. Точечный массаж. Соединительнотканый массаж. Периостальный массаж. Формы массажа: частный сеанс массажа, сеанс общего массажа. Методы лечебного массажа: массаж в сочетании с тепловой процедурой, массаж в сочетании со световой процедурой, массаж в сочетании с электропроцедурами, массаж в сочетании с водными процедурами, криомассаж, баночный массаж. Противопоказания к назначению лечебного массажа.</p>

<b>РАЗДЕЛ 3. МАССАЖ ПРИ ТРАВМАТИЧЕСКИХ ПОВРЕЖДЕНИЯХ И ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.</b>	
<b>Тема 3.1. Массаж при травматических повреждениях.</b>	Методика массажа при ушибах. Методика массажа при растяжении связок суставов. Методика массажа после оперативного лечения привычного вывиха плеча. Методика массажа при переломах длинных трубчатых костей. Методика массажа при травмах кисти и стопы. Методика массажа при переломе позвоночника (без нарушения целостности спинного мозга). Методика массажа при переломе ключицы. Методика массажа при переломе лопатки. Методика массажа при переломе костей таза. Методика массажа при разрыве пяточного (ахиллова) сухожилия. Методика массажа при повреждении менисков коленного сустава.
<b>Тема 3.2. Массаж при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.</b>	Методика массажа при артрозе. Методика массажа при контрактурах и тугоподвижности суставов. Методика массажа при плоскостопии. Методика массажа при сколиозах.
<b>РАЗДЕЛ 4. МАССАЖ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ, НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ.</b>	
<b>Тема 4.1. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.</b>	Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (в послеинфарктном состоянии, при гипертонической болезни, гипотонической болезни, стенокардии, пороках сердца, облитерирующим энтеритом, вегетососудистой дистонии). Массаж при заболеваниях органов дыхания (бронхиальной астмой, пневмонией, эмфиземе легких).
<b>Тема 4.2. Массаж при заболеваниях нервной системы и органов пищеварения.</b>	Массаж при заболеваниях и повреждениях нервной системы (межреберной невралгии, невралгии затылочного нерва, остеохондрозе, спастических и вялых параличах, радикулите, головной боли). Массаж при заболеваниях органов пищеварения (хроническом гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических колитах и дискинезиях пищевого канала, при нарушении моторной функции толстого кишечника).
<b>РАЗДЕЛ 5. ВИДЫ И МЕТОДИКИ МАССАЖА</b>	
<b>Тема 5.1. Методика спортивного массажа.</b>	Методика спортивного массажа для снятия утомления и повышения функционального состояния спортсменов. Методика предстартового спортивного массажа. Методика массажа при травмах у спортсменов. Методика косметического массажа и самомассажа. Нетрадиционные методики массажа.
<b>Тема 5.2. Методика самомассажа и</b>	Методика самомассажа для снятия утомления и повышения функционального состояния спортсменов.

<b>нетрадиционных методик массажа.</b>	Методика предстартового самомассажа. Методика самомассажа при травмах у спортсменов. Методика косметического массажа и самомассаж. Нетрадиционные методики массажа.
--	---

## ***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. КРАТКАЯ ИСТОРИЯ МАССАЖА. ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА ОРГАНИЗМ. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МАССАЖА.**

### **Тема 1.1. История развития массажа.**

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Краткая история массажа
2. Влияние массажа на кожу
3. Влияние массажа на нервную систему
4. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы
5. Влияние массажа на мышцы
6. Влияние массажа на суставно-связочный аппарат
7. Влияние массажа на обмен веществ и функцию выделения
8. Требования к помещению и инвентарю
9. Требования к массажисту
10. Режим работы массажиста
11. Укрепление, развитие и профилактика заболеваний рук массажиста
12. Требования к пациенту
13. Смазывающие средства, применяемые при массаже.

**Тема 1.2. Физиологические механизмы влияния массажа на организм.****Вопросы для самоподготовки:**

1. Краткая история массажа
2. Влияние массажа на кожу
3. Влияние массажа на нервную систему
4. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы
5. Влияние массажа на мышцы
6. Влияние массажа на суставно-связочный аппарат
7. Влияние массажа на обмен веществ и функцию выделения
8. Требования к помещению и инвентарю
9. Требования к массажисту
10. Режим работы массажиста
11. Укрепление, развитие и профилактика заболеваний рук массажиста
12. Требования к пациенту
13. Смазывающие средства, применяемые при массаже.

**РАЗДЕЛ 2. ПРИЕМЫ, ФОРМЫ И МЕТОДЫ МАССАЖА.****Тема 2.1. Физиология, методики и техники массажа****Вопросы для самоподготовки:**

1. Массаж в сочетании с тепловой процедурой.
2. Массаж в сочетании со световой процедурой.
3. Массаж в сочетании с электропроцедурами.
4. Массаж в сочетании с водными процедурами.
5. Криомассаж.
6. Баночный массаж.
7. Совместимость массажа с другими физическими средствами лечения.

**Тема 2.2. Виды массажа.**

1. Массаж в сочетании с тепловой процедурой.
2. Массаж в сочетании со световой процедурой.
3. Массаж в сочетании с электропроцедурами.

4. Массаж в сочетании с водными процедурами.
5. Криомассаж.
6. Баночный массаж.
7. Совместимость массажа с другими физическими средствами лечения.

**Вопросы для самоподготовки:**

### **РАЗДЕЛ 3. МАССАЖ ПРИ ТРАВМАТИЧЕСКИХ ПОВРЕЖДЕНИЯХ И ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.**

#### **Тема 3.1. Массаж при травматических повреждениях**

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Методика массажа при тендовагините.
2. Методика массажа при бурсите.
3. Методика массажа при периостите.
4. Методика массажа при миозите.
5. Методика массажа при миалгии.
6. Методика массажа при судорогах.
7. Методика массажа при ожогах и отморожениях.

#### **Тема 3.2. Массаж при заболеваниях опорно- двигательного аппарата**

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Методика массажа при тендовагините.
2. Методика массажа при бурсите.
3. Методика массажа при периостите.
4. Методика массажа при миозите.
5. Методика массажа при миалгии.
6. Методика массажа при судорогах.
7. Методика массажа при ожогах и отморожениях.

### **РАЗДЕЛ 4. МАССАЖ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ, НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ.**

#### **Тема 4.1. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.**

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Методика массажа при подагре.
2. Методика массажа при ожирении.

#### **Тема 4.2. Массаж при заболеваниях нервной системы и органов пищеварения.**

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Методика массажа при подагре.
2. Методика массажа при ожирении.

## **РАЗДЕЛ 5. ВИДЫ И МЕТОДИКИ МАССАЖА**

### **Тема 5.1. Методика спортивного массажа.**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Методика спортивного массажа для снятия утомления и повышения функционального состояния спортсменов.
2. Методика предстартового спортивного массажа.
3. Методика массажа при травмах у спортсменов. Разновидности приемов. Ошибки, часто встречающиеся при проведении.
4. Методика самомассажа для снятия утомления и повышения функционального состояния в трудовой деятельности и у спортсменов.

### **Тема 5.2. Методика самомассажа и нетрадиционных методик массажа**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Методика спортивного массажа для снятия утомления и повышения функционального состояния спортсменов.
2. Методика предстартового спортивного массажа.
3. Методика массажа при травмах у спортсменов. Разновидности приемов. Ошибки, часто встречающиеся при проведении.
4. Методика самомассажа для снятия утомления и повышения функционального состояния в трудовой деятельности и у спортсменов.

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

## **РАЗДЕЛ 1. КРАТКАЯ ИСТОРИЯ МАССАЖА. ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА ОРГАНИЗМ. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МАССАЖА.**

## История возникновения массажа

---

В VI веке до нашей эры в Древнем Китае существовали лечебно-гимнастические школы для подготовки врачей, где в качестве одной из дисциплин преподавали массаж. Иероглифические надписи на саркофагах и пирамидах, и древние папирусы, свидетельствуют о том, что за 4000 лет до н. э., древние ассирийцы, персы, египтяне применяли массаж в лечебных и оздоровительных целях.




## История возникновения массажа

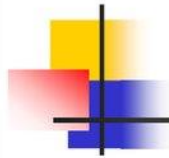
---

Невозможно отдать предпочтение тем или иным народам в авторстве изобретения массажа. Он зарождался и развивался параллельно в разных странах и континентах. Массаж в своём изначальном виде, то есть как простое растирание, поглаживание, возник как лечебное средство на заре развития человечества. Судя по преданиям, люди, стремясь облегчить боли, производили растирание и поглаживание при травмах.





- 
- Массаж зародился в глубокой древности как одно из средств народной медицины.
  - Основоположник русской системы массажа И. М. Саркизов-Серазини (1887-1964) отмечал: «Ни один народ как в далеком прошлом, так и в настоящем не может себе одному приписать честь открытия и разработки методики массажа. Было бы неправильно утверждать, что массаж изобрели китайцы, индусы, греки».
  - Можно предположить, что первоначально массаж был применен человеком как инстинктивный жест в виде потирания (поглаживания, растирания) для облегчения боли ушибленного и пораженного недугами места.



- Происхождение слова «массаж» объясняют по-разному. Одни филологи считают, что термин произошел от французского глагола «masser» - растирать, который, в свою очередь, заимствован из арабского языка: «mass» - касаться, трогать или «masch» - нежно надавливать. Другие полагают, что слово «массаж» имеет корни в санскритском языке («такш» - касаться), третьи - в греческом («masso» - сжимать руками), в латинском («massa» - приставать к пальцам) и древнееврейском («mashasha» - ощупывать). Очевидно, можно говорить о существовании понятия «массаж» с незапамятных времен.
- Есть свидетельство, что массаж применяли еще в первобытном обществе, в различных племенах Южной Африки. О его практиковании упоминают литературные источники за тысячелетия до нашей эры. Так, в древнейшей китайской книге «Кунг-фу» («Искусство человека», 2698 г. до н. э.) не только подробно описываются приемы массажа, но и делается попытка выявить их лечебное действие, содержатся указания, в каких случаях применять поверхностные приемы (поглаживание), в каких - глубокие (растирание) и др.

## Физиологическое воздействие разных приемов массажа



## Влияние массажа на мышечную систему

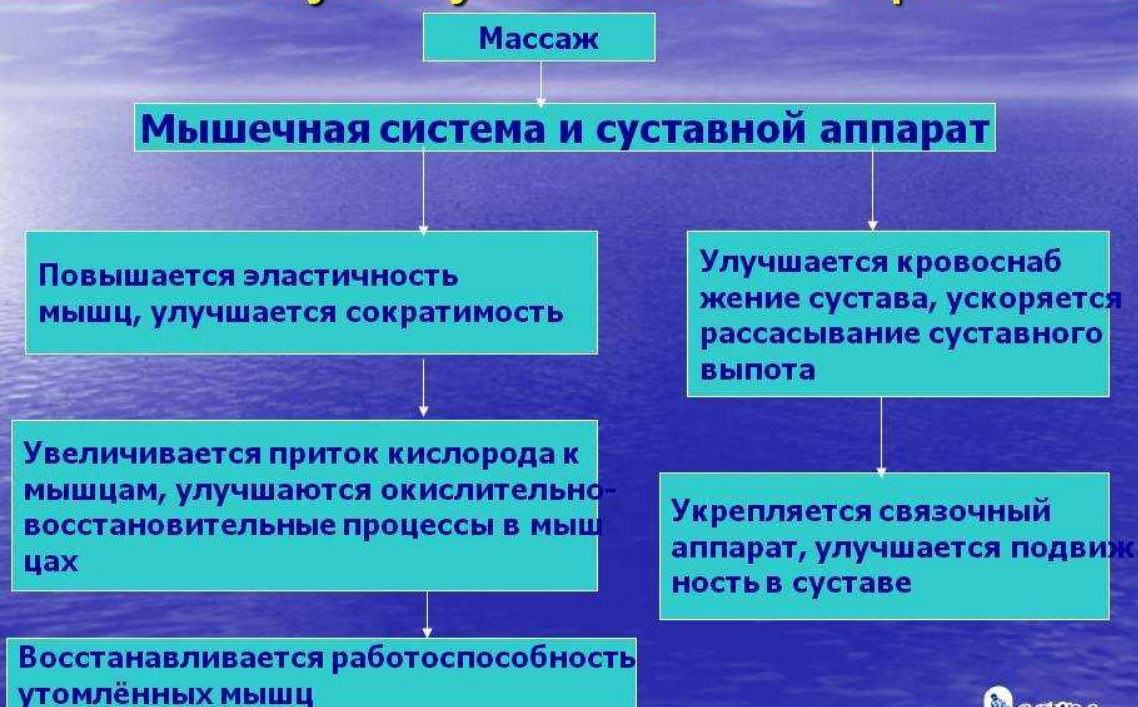
- Улучшение кровообращения и окислительно-восстановительных процессов.
- Повышение тонуса и эластичности мышц.
- Улучшение сократительной функции мышц, увеличение силы и работоспособности.
- Активизация притока кислорода к мышцам.
- Улучшение кровоснабжения суставов и периартикулярных тканей.
- Ускорение рассасывания суставного выпота.
- Укрепление сумочно-связочного аппарата и улучшение подвижности в суставе.



## Физиологическое влияние на мышечную систему и суставно-связочный аппарат.

- Под влиянием массажа повышается эластичность мышечных волокон, улучшается сократительная функция, предупреждается и уменьшается мышечная атрофия, улучшаются обмен и усвоение мышечными клетками различных веществ, лимфо- и кровообращение в мышцах, их питание и регенерация.
- Во время массажа мышцы высвобождаются из рубцов и спаек. Сократительная функция мышц особенно заметно повышается при вялых парезах и параличах.
- Массаж снимает мышечное утомление и повышает работоспособность мышц. Лёгкий, кратковременный массаж быстрее восстанавливает работоспособность утомлённых мышц, чем кратковременный пассивный отдых.
- Под влиянием массажа улучшается кровообращение в суставах и мягких тканях, окружающих суставы, укрепляется сумочно-связочный аппарат, ускоряется рассасывание суставных выпотов и патологических отложений, улучшается функция синовиальной оболочки и подвижность суставов.
- При лечении суставных заболеваний большое значение имеет массаж мышц, имеющих непосредственное отношение к больному суставу, а также мест прикрепления к костям сухожилий, связок и суставных сумок (где создаются условия для отложения солей и остаточного воспаления). Благодаря улучшению кровоснабжения тканей, окружающих суставы, смещению и растяжению тканей во время массажа ликвидируются спайки, предупреждается сморщивание периаутикулярных тканей, что улучшает функцию суставов.

## Влияние массажа на мышечную систему и суставной аппарат





## Гигиенические основы массажа

Требования к помещению и инвентарю.

Площадь кабинета должна быть не менее 12 м<sup>2</sup>, t° Не менее +20 +22°С. Освещенность не ниже 100-200 люкс, помещение должно быть сухим (обязательно оборудовано приточно-вытяжной вентиляцией с 3-х кратким обменом воздух час), влажность до 60%. Полы должны быть деревянными, крашенные или покрыты линолеумом.

Массажный кабинет должен иметь:

- массажную кушетку или стол (длина - 1,85-2,00 м, ширина - 0,5-0,6 м, высота 0,6-0,8 м) должна быть обита дерматином и иметь поролоновую прокладку;
- массажный столик для массажа верхних конечностей и воротниковой зоны;
- набор круглых валиков для придания массируемой области среднефизиологического положения;
- медицинский шкаф для хранения массажного белья, мыла, талька и другого оборудования;
- раковина с подводом горячей и холодной воды;



## Требования к пациенту

Пациенту перед массажем рекомендуется принять теплый душ.

Массируемая область во время массажа должна быть обнажена. Массируемой области придают среднефизиологическое положение. Ссадины, расчесы, родинки, родимые пятна время массажа обходят.



## Понятие о процедуре массажа

**I. Вводный этап** осуществляется в течение 1-3 мин. Массажные приемы выполняются в щадящем режиме, интенсивность их нарастает постепенно, подготавливая пациента к основному этапу.

**II. Основной этап** осуществляется в течение 5-20 мин. Массажные приемы выполняются в полном объеме и с той же интенсивностью, которая позволяет получить именно тот эффект, на который рассчитывает массажист.

**III. Заключительный этап** осуществляется в течение 1-3 мин. Надо помнить, что это совершенно необходимый этап. Интенсивность приемов в конце полноценно сеанса снижается, они как бы затухают.

Длительность сеанса может достигать 60 мин., но чаще процедура продолжается 10-15 мин.





## Показания к массажу

### **Заболевания сердечно-сосудистой системы**

Ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда (не в острой стадии), гипертоническая болезнь, гипотония, инфекционно-аллергический миокардит, миокардиострофия, функциональные расстройства сердечно-сосудистой системы, врожденные и приобретенные пороки сердца.

### **Заболевания органов дыхания**

Хронические неспецифические заболевания легких, хронические пневмонии, бронхиты, эмфизема легких, пневмосклероз, плевриты, бронхиальная астма, воспалительные заболевания верхних дыхательных путей.

### **Заболевания органов пищеварения**

Гастриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки (противопоказанием является частое кровотечение), заболевания печени и желчного пузыря, колиты, диспепсия кишечника, состояние после операции на органах брюшной полости.

## Смазывающие средства, используемые для массажа

Для **скольжения рук** по коже используют :

- 1. Массажные кремы и масла** - Балет, Нега, косметические жиросодержащие кремы;
  - ароматические масла -репейное, оливковое, кедровое, персиковое, пихтовое, кокосовое;
  - тальк, детскую присыпку - при повышенной потливости и повышенной чувствительности кожи. Порошковые средства наносятся на руки массажиста, они хорошо впитывают пот, не вызывают раздражения.
- 2. Разогревающие мази** - тигровая, Бон-Бенге, эфкамон, аписатрон, випратокс, випросал, никофлекс, долгит-крем. Сильнодействующие мази - финалгон, дольпик, капсикам, слонц - втираются осторожно, в небольшом количестве, на заключительном этапе массажа. Для уменьшения жжения можно смешивать их с оливковым маслом, ланолином или массажным кремом в пропорции 1:1, 2:1. Сразу после их применения не рекомендуются тепловые и водные процедуры. Перед очередной процедурой массажа принять горячий душ или протереть кожу горячим влажным полотенцем, т.к. на коже эти мази образуют пленку.
- 3. Противовоспалительные мази** - бутадионовая, индометациновая, диклофенак.
- 4. Мази уменьшающие отечность** - гепариновая, гепароид, эссавен-гель, троксевазин.
  - После нанесения мазей группы 3 и 4 устанавливается компресс.

## **Оборудование массажного кабинета** Приказ МЗ от 4,11.1986 № 1453

Массаж проводится в *специальной комнате* площадью не менее 10 кв. м (на одну массажную кушетку должно приходиться 8 кв. м).

- Температура воздуха в помещении должна быть +20-22С°, относительная влажность не выше 60%.
- Достаточное освещение (120-130 люксов), т.к. глаза утомляются быстрее, чем мышцы массирующих рук, что ведет к общему утомлению.
- Система вентиляции должна обеспечивать трехкратную смену воздуха в течение часа.



## Гигиенические требования к массажисту

- Массажист должен хорошо знать анатомию, действие отдельных приемов и массажа на организм, основы терапии, травматологии и лечебной физкультуры, физиотерапии. Перед тем как приступить к массажу, следует ознакомиться с анамнезом пациента, его жалобами. Это помогает выбрать приемы, уточнить характер проведения и дозировку процедуры массажа.
- Руки массажиста должны быть теплыми, чистыми, с коротко подстриженными ногтями, без мозолей, ссадин. При сухой коже используют смягчающие кремы или смесь следующего состава:  
глицерин - 25,0, раствор аммиака - 3% 25,0, этиловый спирт - 96% - 5,0.
- Если руки холодные, влажные, то рекомендуется делать ванночки с переменной температурой, заканчивая холодной, затем, растереть руки лимонным соком или водкой, осушить их на воздухе.

Рекомендуются специальные упражнения для кистей и пальцев:

- максимальное разгибание в лучезапястном суставе,
- растяжение между большим и указательным и между всеми пальцами,
- укрепление сгибателей, используя кистевой эспандер,
- упражнения для подвижности лучезапястных, пястно-фаланговых суставов, круговые движения кистью, пальцами,
- упражнения на координацию пальцев.

### РАЗДЕЛ 2. ПРИЕМЫ, ФОРМЫ И МЕТОДЫ МАССАЖА

## Приемы массажа:

---

- **Поглаживание** - это манипуляция, при которой массирующая рука скользит по коже, не сдвигая ее в складки, с различной степенью надавливания
- **Растирание** - это манипуляция, при которой массирующая рука никогда не скользит по коже, а смещает ее, производя сдвигание, растяжение в различных направлениях
- **Разминание** - фиксация, захват массируемой области, сдавливание, сжимание, раскатывание, раздавливание, само разминание
- **Вибрация** - массирующая рука придает телу массируемого колебательные движения

## 1. Логопедический массаж

---

Массаж - это совокупность приемов механического дозированного воздействия в виде трения, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела человека.

В коррекционной работе при дизартрии используются следующие виды лечебного массажа:

- Сегментарный - применяется без учета рефлекторного воздействия и проводится вблизи от поврежденного участка тела или на нем,
- Точечный - разновидность лечебного массажа, когда локально воздействуют расслабляющим или стимулирующим способом на БАТ (биологически активные точки) соответственно показаниям.

***Массаж проводится 2-3 раза в неделю.***

---

# Выбор направленности массажа

## Релаксирующая (2 варианта):

- 1) Сочетание поглаживания и легкой вибрации. Исключены приемы растирания и разминания.
- 2) Прием разминания проводится свыше 6 минут на одном рабочем сегменте. Сочетают с поглаживанием и непрерывистой вибрацией (либо прерывисто с малой амплитудой), в течение 1-2 минут на одном рабочем сегменте. Приема растирания нет.

## Тонизирующая:

Растирание 1-2 минуты, разминание 2-6 минут. Сочетают с поглаживанием и вариантами прерывистой вибрации.



Растирания пальцами как одной руки, так и обеих рук



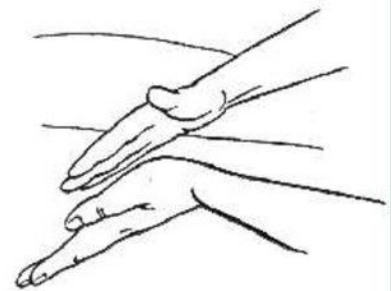
Растирание локтевым краем кисти



Строгание - вспомогательный прием растирания



Пересекание



Пиление

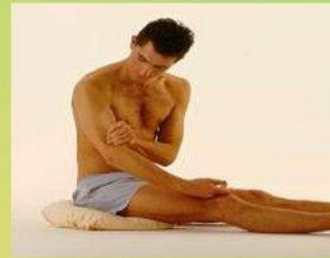


# Формы массажа

Общий



Самомассаж



Частный



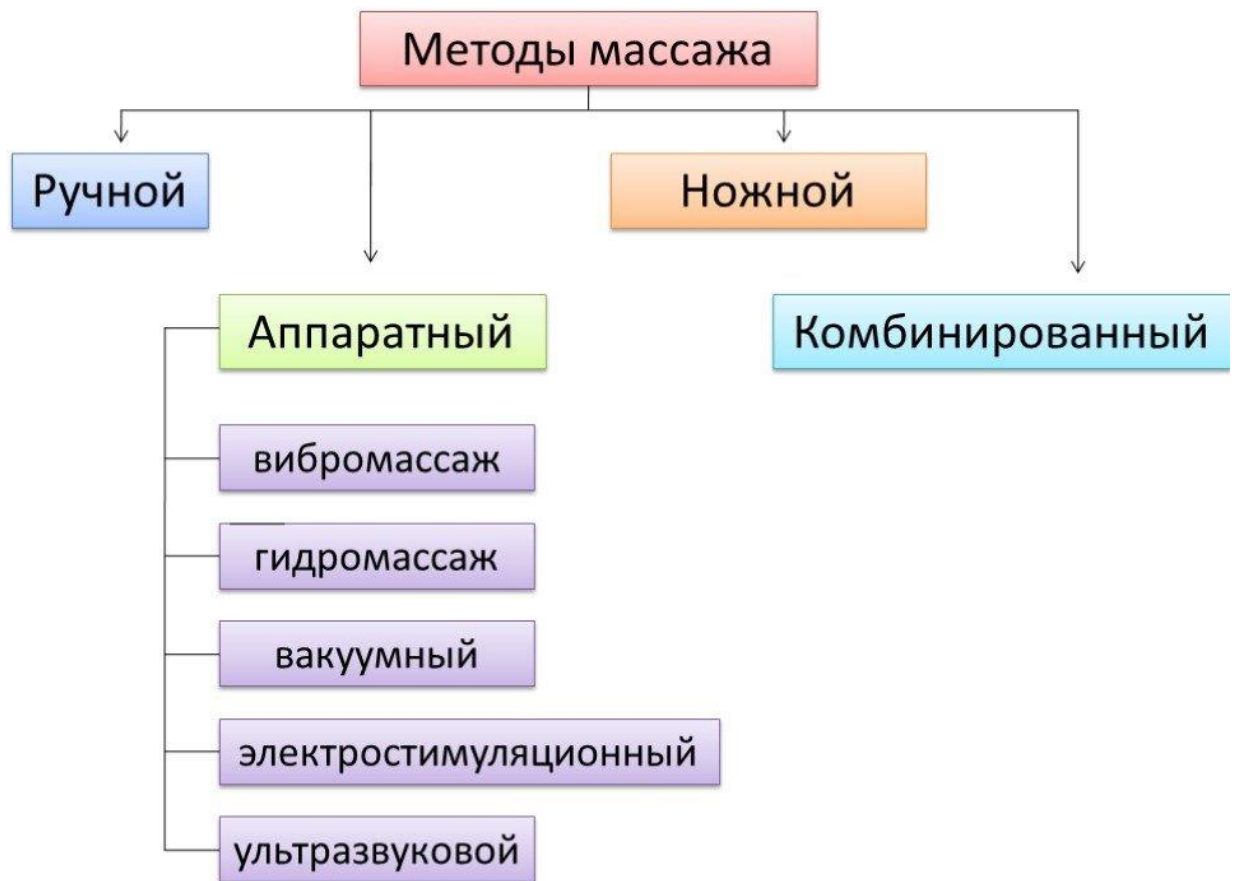
## ФОРМЫ МАССАЖА

- \* Массаж может выполняться в форме:
- \* Частного массажа
- \* Общего массажа
- \* Парного массажа
- \* Самомассажа

## Виды массажа.

Классический.  
Лечебный.  
Расслабляющий.  
(Тибетский, Хиромассаж,  
Стоунтерапия, Тайский  
расслабляющий.)  
Тайский.  
Косметический.  
Аппаратный.  
Для похудения.  
Необычные виды  
массажа.  
Для детей





## **Ручной метод массажа**

является основным, так как осуществляется с помощью многих приемов, дозировка которых широко варьирует:

при необходимости приемы могут выполняться с различной силой, частотой и скоростью, что очень важно для достижения результата

Ручной массаж можно выполнять в различных условиях — дома, на производстве, в бане, в спортивном зале, на спортивной площадке и т. д.





## Методы линейного массажа

○ При **тормозном (седативном)** методе - длительность массажа 5 - 6, направление движения против хода меридиана.



○ При **тонизирующем** - более легкое надавливание, выполняются вдоль меридиана в течение 3 - 10 мин.

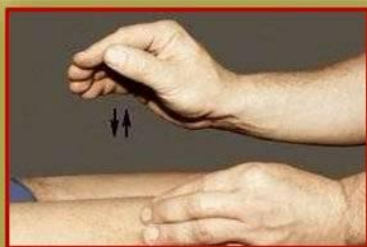


○ **Гармонизирующий (нейтральный)** метод - выполняется надавливание средней силы и колебаний (100 в 1 мин), чередуя движения в течение 8 - 10 мин вдоль хода по меридиану.



# Методика и техника массажа

- **1.** Никогда не следует массажировать лимфатические узлы. Ноги должны массироваться от стопы до коленного сустава, руки – от локтевого сустава и до подмышечной впадины, спину – от позвоночника с передвижением в стороны и т.п.
- **2.** Воздействие рук массажиста не должны вызывать болезненных ощущений.
- **3.** Для ускорения процессов лимфо- и кровообращения массаж рекомендуется начать с отдаленной части спины, ближней руки и шеи, после чего переходить в противоположную сторону.



**Поколачивание**



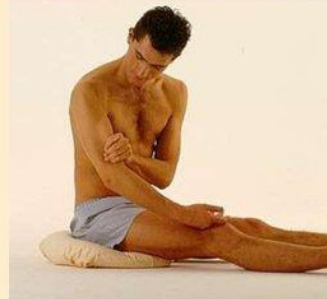
**Похлопывание**



**Рубление**

## Способы выполнения массажа

- В зависимости от того, чем выполняют массаж - руками или аппаратом, различают *аппаратный и ручной массаж*. Сочетанное их применение - это *комбинированный массаж*.
- Техника выполнения массажа. Воздействие на поверхность тела осуществляется *различными способами* (специальными приемами).
- В спортивном массаже - это *поглаживание, выжимание, разминание, растирание, похлопывание, рубление, поколачивание (вибрация)*.
- В лечебном - *поглаживание, растирание, разминание и вибрация*.
- Кроме того, существует *ряд вспомогательных приемов, а также активно-пассивные движения в суставах*. Каждый такой прием выполняется в определенной последовательности и вызывает различные изменения в нервной, мышечной и сердечно-сосудистой системах.





## Показания к массажу

### **Заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата:**

- ревматоидный и другие артриты (в подострой и хронической стадии),
- дистрофические процессы в суставах,
- анкилозирующий спондилоартрит (болезнь Бехтерева),
- остеохондроз и другие заболевания позвоночника,
- ушибы и растяжения связок, мышц, сухожилий,
- миозиты,
- переломы (во все периоды),
- вывихи (после вправления и временной иммобилизации),
- контрактуры,
- искривления позвоночника (нарушения осанки и сколиоз),
- плоскостопие, косолапость,

## Причины нарушений опорно-двигательного аппарата

- Приобретенные заболевания и повреждения опорно-двигательного аппарата:
  - ☞ спинного мозга, головного мозга и конечностей;
  - ☞ полиартрит;
  - ☞ Заболевания скелета (туберкулез, опухоли костей, остеомиелит);
  - ☞ Системные заболевания скелета (хондродистрофия, рахит).

- ▣ Массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата способствует более раннему применению ЛФК и тренировок на тренажерах, предупреждению контрактур, спаек.
- ▣ Под влиянием массажа уменьшается (исчезает) боль, отек тканей, ускоряется регенерация и метаболизм тканей, нормализуется функция нервно-мышечного аппарата и др.
- ▣ Массаж показан при ушибах, повреждениях капсульно-связочного аппарата, переломах костей, травмах и заболеваниях суставов, подготовке ампутационной культы к протезированию и др.

## МАССАЖ ПРИ ПОВРЕЖДЕНИЯХ МЫШЦ

---

- ✘ Повреждения мышц (микротравмы, растяжение, надрывы, разрывы, ушибы) встречаются довольно часто. Повреждения могут возникать при чрезмерном, внезапном сокращении мышцы, при очень сильном растяжении мышцы в момент ее расслабления.
- ✘ Кроме того, к числу факторов, способствующих повреждениям мышечных волокон, относятся общее и местное охлаждение организма, утомление, перенесенные заболевания и травмы.
- ✘ Повреждения мышц могут быть открытыми и закрытыми. Наиболее часто встречаются закрытые повреждения мышц.
- ✘ Такие повреждения являются следствием внешнего насилия в результате прямой или не прямой травмы, следствием значительного напряжения на фоне дегенеративно-дистрофических процессов, которые приводят к уменьшению механической прочности сухожильно-мышечного аппарата.



## Массаж при артритах

В острой стадии массаж не назначают



## РАЗДЕЛ 4. МАССАЖ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ, НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ.

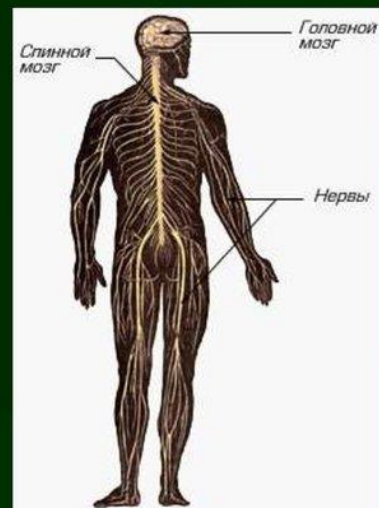
# Действие массажа на нервную систему

Нервная система выполняет самую важную функцию человеческого организма - регулирующую.

Принято различать три отдела нервной системы:

- центральную нервную систему (ЦНС) (головной и спинной мозг);
- периферическую (нервные волокна, соединяющие головной и спинной мозг со все-ми органами);
- вегетативную, которая управляет процессами, происходящими во внутренних органах, не подчиняющихся сознательному контролю и управлению.

В свою очередь, вегетативная нервная система подразделяется на симпатический и парасимпатический отделы.

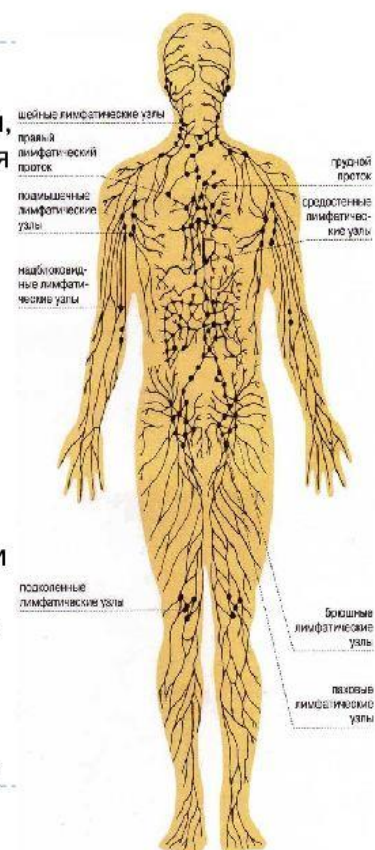


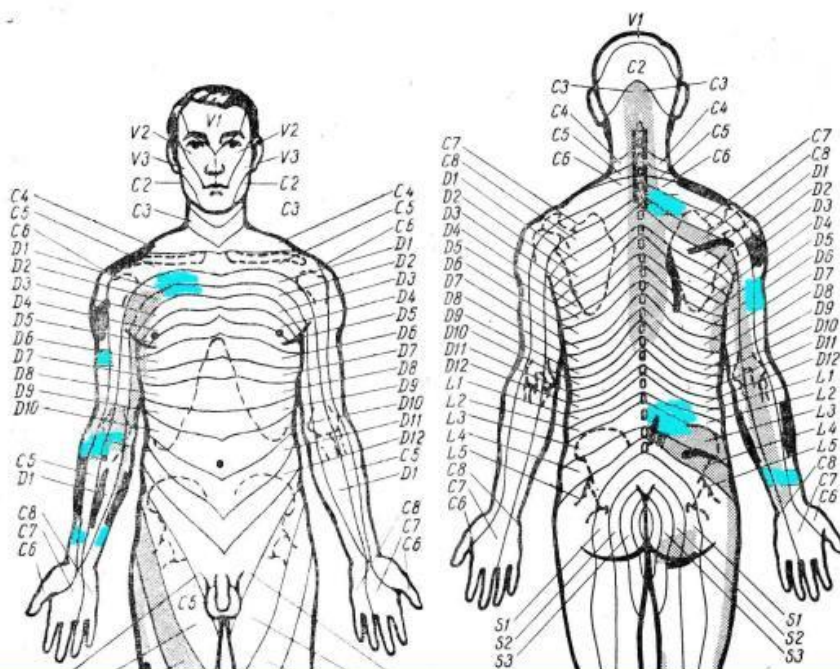


## Влияние массажа на лимфатическую систему

Движению лимфы, так же как и венозной крови, способствуют сокращения мышц и присасывающее действие диафрагмы на выдохе. Массажные приемы сдавливают лимфатические сосуды. Это, с одной стороны, улучшает процесс лимфообразования за счет увеличения фильтрационного давления и активизации процессов обмена в тканях, что приводит к увеличению количества лимфы из-за повышения осмотического давления тканевой жидкости, с другой - улучшаются процессы передвижения лимфы за счет усиления отсасывания лимфы из тканей и за счет сокращения мышц.

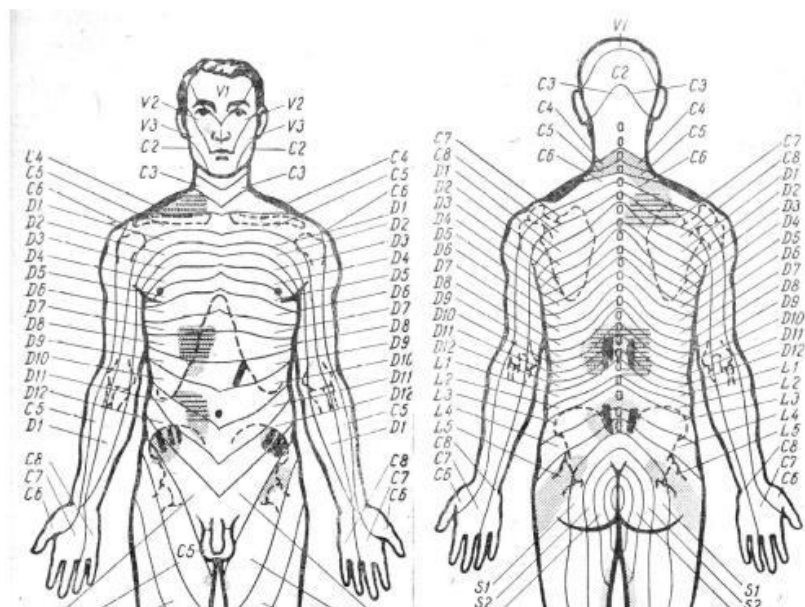
- ▶ Таким образом, ускоряя движение лимфы и процессы ее образования, массаж увеличивает приток питательных веществ к тканям массируемого участка и освобождает клетки от продуктов обмена и распада.
- ▶ Лимфоток может увеличиваться и рефлекторно. Так, если массировать здоровую конечность и поясницу, то лимфоток увеличивается и в больной ноге (используется в травматологии и хирургии).
- ▶ Лимфоток ускоряется под влиянием растирания, разминания и глубокого поглаживания (выжимания) по направлению к лимфатическим узлам, а ударные приемы вызывают спазм лимфатических сосудов.





**Сегментарные изменения при заболеваниях сосудов верхних конечностей**  
**Изменения в коже (зоны гиперальгезии)**

- область затылка (C3—Th1)
- плечо (C5— C7)
- передняя поверхность грудной клетки (Th1—Th2)
- локтевой сгиб (C5—C6)
- область лучезапястного сустава (C5--6 и C8).



**Изменения в мышцах:**

- трапециевидная (C6);
- прямая мышца живота (Th9);
- подвздошная (начало Th12, L1) с обеих сторон длинная (Th9-Th12);
- крестцово-остистая (L3—L5).

**Изменения в надкостнице:**

- крестец, подвздошная кость, лобковая кость, нижние ребра.

**Максимальные точки:**

- длинная мышца, крестцово-остистая мышца, прямая мышца живота.



№ позвонка	Органы и части тела, функция которых зависит от правильного положения позвонка	Симптомы и болезни, которые возникают при патологии позвонков
C1 (Atlas)	Гипофиз, внутреннее ухо, мозг, симпатическая нервная система	Головные боли, нервозность, повышение артериального давления, мигрени, бессонница
C2 (Axis)	Глаза, зрительный и слуховой нервы, височные кости	Заболевания глаз, аллергия, снижение слуха, обмороки
C3	Щеки, наружное ухо, лицевой нерв, зубы	Невралгии, невриты, угри
C4	Нос, губы, рот, евстахиева труба	Нарушение слуха, увеличенные аденоиды
C5		
C6	Голосовые связки	Тонзиллит, ларингит, фарингит
C7	Мышцы шеи, плечей, предплечья	Боль в шее, в плечах, в области затылка
Th1		
Th2	Щитовидная железа, плечевой сустав, локтевой сустав	Гипотиреоз, нарушение подвижности в плечах и локте
Th3	Руки, запястья и ладони, пищевод и трахея	Астма, кашель, боль в руках и ладонях
Th4	Руки, запястья и ладони, пищевод и трахея	Аритмия, боли за грудиной, ишемическая болезнь сердца
Th5		
Th6	Бронхи, легкие, плевра, грудь и соски	Бронхиты, астма, плевриты, пневмония
Th7	Желчный пузырь, общий желчный проток	Камни в желчном пузыре, желтуха, нарушение усвоения жиров
Th8	Печень, солнечное сплетение	Нарушение работы печени, желтуха, нарушение свертываемости крови
Th9	Печень, солнечное сплетение	Гастриты, язвы, расстройства пищеварения
Th10	Поджелудочная железа, двенадцатиперстная кишка	Диабет, язвы, расстройства пищеварения и стула
Th11	Селезенка и диафрагма	Расстройства пищеварения, икота, нарушение дыхания
Th12	Надпочечники	Аллергия, нарушения работы иммунной системы
L1		
L2		
L3		
L4		
L5		
Os sacrum		
Крестец	Бедренные кости, ягодицы	Боль в крестце
Копчик	Прямая кишка, задний проход	Геморрой, нарушение функции тазовых органов

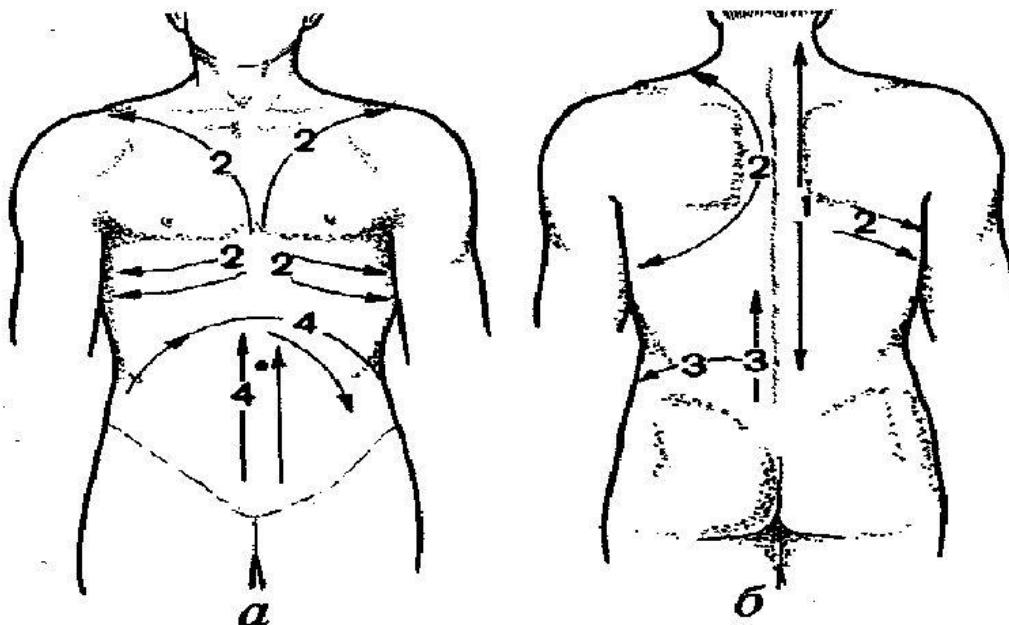
## ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ МАССАЖА ЖИВОТА

1. Снятие повышенного мышечного напряжения органов, протоков, сосудов
2. Снятие спазма, который мешает:
  - питанию и самовосстановлению органа;
  - протеканию пищеварительных соков и ферментов по протокам;
  - движению каждого органа в необходимых направлениях.



### Схема проведения баночного массажа:

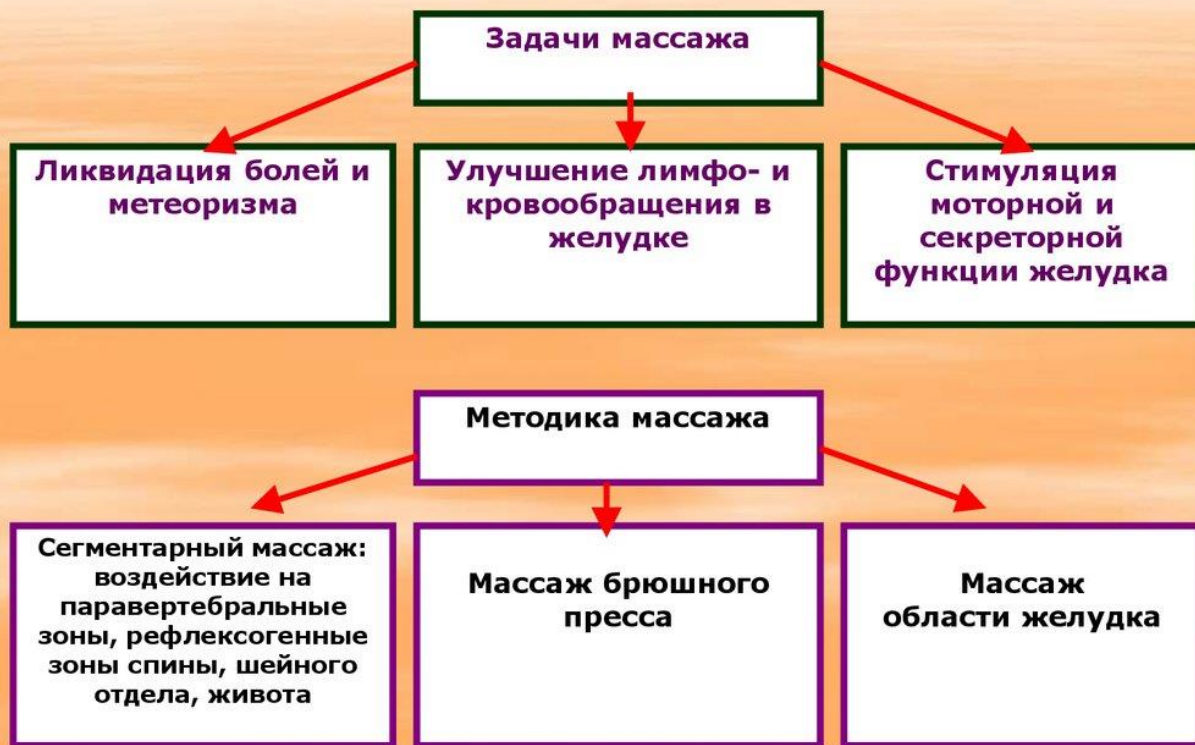
- 1 — при остеохондрозе позвоночника, люмбаго;
- 2 — при пневмониях, бронхитах;
- 3 — при миозитах, пояснично-крестцовом радикулите;
- 4 — при колитах, гипертонической болезни





# **МАССАЖ ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ ГАСТРИТАХ**

## **Массаж при гастрите с пониженной секрецией**



# Заболевания кишечника

## Массаж при спастическом колите



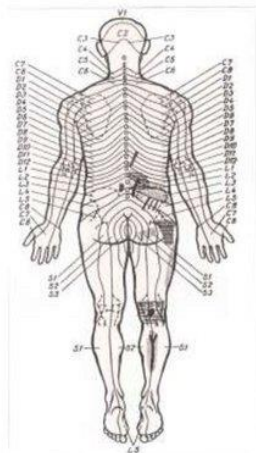
## РАЗДЕЛ 5. ВИДЫ И МЕТОДИКИ МАССАЖА

## Вид массажа

## Лечебный

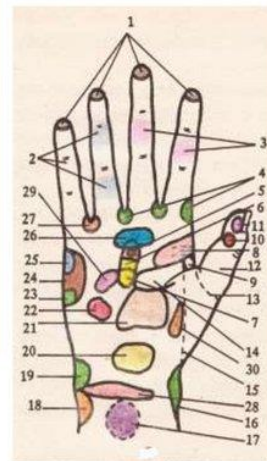
### II. Рефлекторно-сегментарный

- Обосновал А.Е. Щербак
- При заболеваниях м.б. рефлекторные изменения кожи, мышц, органов
- Не прямое действие на орган, не в зоне больного органа
- Массаж в зоне отраженной боли (Захарьина – Геда)
- Все приемы классического массажа



а: 1 — околоушные пазухи, 2 — слух, 3 — нервная система, 4 — зрение, 5 — тимус, 6 — надпочечники, 7 — почка, 8 — желудок, 9 — глотка, гортань, 10 — эпифиз, 11 — ободочная кишка, 12 — головной мозг, 13 — шея, 14 — ободочная кишка, 15 — позвоночник, 16 — половые органы, 17 — пояснично — крестцовая область, 18 — яичко, 19 — суставы нижней конечности, 20 — мочевого пузыря, 21 — кишки, 22 — аппендикс, 23 — желчный пузырь, 24 — печень, 25 — суставы верхней конечности, 26 — легкие, 27 — уши, 28 — геморроидальные узлы, 29 — поджелудочная железа, 30 — щитовидная железа;

б: 1 — околоушные пазухи, 2 — нервная система, 3 — нервная система, 4 — гипофиз, 5 — эпифиз, 6 — глотка, гортань, 7 — желудочек, 8 — тимус, 9 — зрение, 10 — зрение, 11 — головной мозг (психическая сфера), 12 — позвоночник, 13 — щитовидная железа, 14 — геморроидальные узлы, 15 — половые органы, 16 — легкие, 17 — надпочечники, 18 — суставы верхней конечности, 19 — сердце, 20 — поджелудочная железа, 21 — селезенка, 22 — кишки, 23 — мочевого пузыря, 24 — суставы нижней конечности, 25 — яичко, 26 — пояснично-крестцовая область, 27 — ободочная кишка, 28 — уши

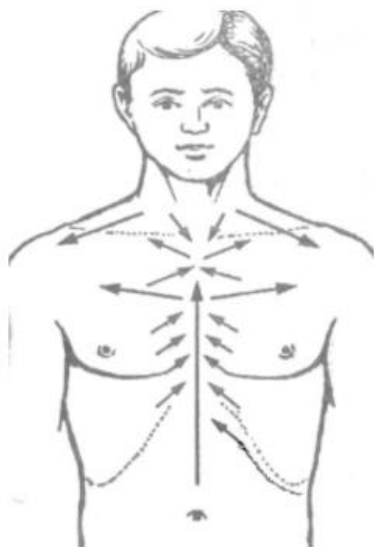


Рефлекторные изменения при ишиалгии

**горизонтальные** – гиперальгезия

**черные линии** - изменения в мышцах

**сетка** – изменения в соединительной ткани



#### **4. Массаж вентральной поверхности**

**туловища** применяют при всех заболеваниях внутренних органов (работают прежде всего в эпигастральном углу); люмбаго, ишиалгии; болезни Бехтерева.

Больной лежит на спине, массажист стоит рядом.

**Короткие массажные; движения по грудино-реберным сочленениям от мечевидного отростка до яремной вырезки.** Все движения выполняют по направлению к груди.

**Поясное, охватывающее движение по тем же линиям,** начиная с уровня передней подмышечной линии. Сдвиг тканей и лечебное натяжение осуществляют в правую сторону к краю кости.



## Перкуссионный массаж

- Перкуссионный массаж выполняется с помощью постукивания. Он помогает восстановить нормальный дыхательный процесс и улучшает вентиляцию в бронхах и легких.
- Данный вид массажа выполняется на спине и груди. Для этого массажист помещает ладонь левой руки на массируемый участок, а правой рукой наносит удары. Они должны быть ритмичными и выполняться в среднем темпе (50—60 ударов в минуту).
- Сначала следует провести массажирование грудной области, а затем спинной. Движения идут в продольном направлении прямолинейно от нижней реберной дуги до подключичной области, от нижнего края лопаток по лопаткам до верхней зоны.
- Все удары проводятся на симметричных участках.

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

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «Массаж» 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 программой дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

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

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

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

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

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

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;



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

*Подготовка к занятию семинарского типа.*

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

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

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

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

Для реализации дисциплины необходим медицинский массажный стол, крем, пеленка, набор массажных элементов.

*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. Владение навыками конспектирования требует от студента целеустремленности, повседневной самостоятельной работы.

#### ***Методические материалы по самостоятельному решению задач***

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

### ***Методические материалы к выполнению реферата***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Алгоритм работы над рефератом**

#### **1. Выбор темы**

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

В названии реферата следует поставить четкие рамки рассмотрения темы;

Желательно избегать слишком длинных названий;

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

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

#### **3. Основные требования к введению:**

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

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

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

Объем введения составляет две страницы текста.

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

Основная часть содержит материал, отобранный для рассмотрения проблемы;

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

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

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

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

Объем основной части составляет около 10 страниц.

#### **5. Требования к заключению:**

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

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

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

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

### ***Критерии оценки реферата***

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

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

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

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

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

Требования к выполнению эссе:

1. Проводится письменно.

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

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

### ***Критерии оценки эссе:***

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

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

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

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

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

Рекомендуется следующая структура доклада:



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

Время выступления докладчика не должно превышать 10 минут.

Основные требования к оформлению доклада:

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

#### ***Критерии оценки доклада***

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

#### ***Презентация***

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

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

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

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

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

5. 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 не достаточно четко. Решение студента в целом соответствует эталонному ответу, но не достаточно хорошо обосновано теоретически.

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

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

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

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

Вначале следует просмотреть весь материал по дисциплине (модулю), отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом листы опорных сигналов.

Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время промежуточной аттестации для систематизации знаний.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Для планирования расчета текущего рейтинга обучающегося используются следующие пропорции:

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

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

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

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

1. Учебная дисциплина. Массаж.
2. Раздел 1. Краткая история массажа. Физиологическое влияние массажа на организм. Гигиенические основы массажа. /Тема лекционного занятия. Тема 1. 1. История развития массажа.
3. Цели занятия: рассмотреть историю массажа.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	История развития массажа. Анатомо-физиологические основы массажа. Понятие о массаже. Краткие исторические сведения о возникновении и развитии массажа в Индии, Древнем Египте, Китае, Древней Греции, Древнем Риме, Европе, на Востоке. История возникновения и развития массажа в России (М.Я. Мудров, И.В. Заблудовский, С.Г. Зыбелин, Н.М. Амбодик, И.В. Гопадзе и др.). Роль отечественных ученых в научном обосновании теории и методики массажа: В.К. Крамаренко, И.М. Саркизов Серазини, А.Ф. Вербов и др. История спортивного массажа и развитие его в СССР и России. Роль в развитии массажа И.М. Саркизова-Серазини. Место спортивного массажа в физической культуре и спорте.	лекция, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

**Краткая история массажа.**

**Первые приемы массажа описаны в Китае и Индии.**

В Китае начали применять массаж с третьего тысячелетия до н. э. Поначалу его использовали для снятия усталости, лечения спазма мышц, вывихов, ревматических болей. Делая массаж, китайцы производили особые подергивания в суставах, иногда даже слышался треск. В древнекитайском трактате содержатся данные об использовании пассивного движения конечностей, что в наше время практикуется в шведском массаже.

В Древней Индии более четырёх тысяч лет назад применяли растирание тела для лечения и предупреждения болезней. С тех пор массаж считается неотъемлемой составляющей индийской культуры – матери делают массаж новорожденным, накануне свадьбы молодожёнов обязательно массируют. Индусы часто соединяли массаж с паровыми банями.

Много веков назад царица Клеопатра во время пиров устраивала себе церемонию массажа ног. Древние египтяне стремились к физическому совершенству, поэтому массаж был частью ухода за телом. Знаменитые медицинские центры Египта состояли из спортивных площадок, тренировочных залов и комнат для массажа.

Данную процедуру применяли на инстинктивном уровне. Массаж выражался в поглаживании, растирании, разминании больного места. Одни учёные считают, что термин «массаж» произошёл от арабского слова и означает «касаться, нежно надавливать». Другие авторы полагают, что данное понятие в переводе с греческого языка — значит «сжимать руками».

В Древней Греции массаж применяли, когда требовалось справиться с боевыми увечьями, спортивными травмами или усталостью. Отец современной медицины, Гиппократ, утверждал, что искусный лекарь должен обязательно владеть искусством массажа и прописывал ароматические ванны для хорошего здоровья.

Древние римляне не представляли свою жизнь без растирания и включали его во многие ритуалы. Богатые жители считали обычным делом втирание в усталые мышцы подогретого растительного масла. После этого следовал общий массаж тела для улучшения циркуляции крови.

В средние времена арабский мир стал центром науки и культуры. Авиценна написал известный во всём мире «Канон врачебной науки», где собрал взгляды и опыт римских, греческих и индийских врачей, а также описал способы лечения позвоночника и разновидности массажа. Массаж проводили в банях, в отдельных сухих и нагретых комнатах.

А в Европе католическая церковь объявила массаж страшным грехом, утверждая, что прикосновения связаны с плотскими утехами. Техника массажа стала уделом знахарок и повитух и передавалась исключительно по материнской линии. К этому умению относились с подозрением, поэтому женщины рисковали попасть на костёр. И только эпоха Возрождения возродила уважение к классической медицине, и постепенно массаж стал востребованным. А путешественники-европейцы выяснили, как высоко ценится данная процедура в других культурах.

До 19 века массаж не был обоснован наукой. Позже образовалось Общество профессиональных массажистов. В Лондоне при больнице Святого Георгия открыли отделение массажа, а шведский массаж стал важной частью медицинской практики. Появились первые экспериментальные и клинические работы по массажу, началось совершенствование методики и техники массажа. И медицинский массаж превратился в целостную систему, что способствует приведению тела, ума и эмоций в равновесие.

1. Учебная дисциплина. Массаж.
2. Раздел 1. Краткая история массажа. Физиологическое влияние массажа на организм. Гигиенические основы массажа. /Тема лекционного занятия. Тема 1.2. Физиологические механизмы влияния массажа на организм.
3. Цели занятия: рассмотреть физиологические механизмы влияния массажа на организм.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Физиологические механизмы влияния массажа на организм: нервный, гуморальный, механический. Влияние	лекция, диалог, рассказ.

	<p>массажа на центральную и периферическую нервную систему. Зависимость ответных реакций от состояния организма, характера массажа и применяемых приемов. Влияние массажа на кожу. Действие массажа на мышечную систему: изменение возбудимости, лабильности, сократимости, эластичности и др. свойств нервномышечного аппарата; роль массажа в подготовке мышц к физическим упражнениям и восстановлении работоспособности после тренировочного занятия и в восстановительном лечении после повреждений и заболеваний. Роль массажа в повышении физических качеств (на примере силы, гибкости и др.). Влияние массажа на костный и суставно-связочный аппарат. Значение массажа в профилактике спортивного травматизма суставно-связочного аппарата и лечения. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы. Влияние массажа на функцию дыхания. Влияние массажа на работу внутренних органов и обмен веществ.</p>	
2.	<p>Влияние массажа: на кожу, нервную, кровеносную и лимфатическую системы, мышцы, суставно-связочный аппарат, обмен веществ и функцию выделения. Гигиенические основы массажа: требования к помещению и инвентарю, требования к массажисту, режим работы массажиста, укрепление, развитие и профилактика заболеваний рук массажиста, требования к пациенту, смазывающие средства.</p>	

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

### Введение.

#### **Механизм физиологического действия массажа на организм**

Сущность массажа заключается в нанесении телу пациента раздражений различной интенсивности и силы. В механизме физиологического действия массажа на организм главная роль принадлежит нервной системе. Механическое раздражение, производимое руками массажиста, в первую очередь воспринимают нервные рецепторы, связанные нервными волокнами с соматической и вегетативной нервной системой. Происходит превращение механической энергии в энергию нервного импульса. От рецепторов по афферентным (чувствительным) нервным волокнам импульсы поступают в центральную нервную систему, а оттуда по эфферентным (двигательным) волокнам на периферию к мышцам, сосудам, внутренним органам. На периферии в мышцах, сосудах и во внутренних органах, под влиянием эфферентных нервных импульсов возникает рефлекторная реакция, которая проявляется в виде определённых изменений функционального состояния различных внутренних органов и систем. Механический фактор физиологического действия массажа. Этот фактор в организме имеет место, но не играет существенной роли. Под влиянием механического действия очищается кожа больного, смещаются и растягиваются другие ткани, улучшается подвижность суставов и эластичность тканей, а также их сопротивляемость механическому воздействию.

### **Физиологическое влияние массажа на кожу и подкожно-жировую клетчатку**

Под влиянием массажа кожа больного очищается от остатков выделений кожных желёз, от роговых чешуек поверхностного слоя эпидермиса, опорожняются выводные протоки кожных и сальных желёз, в коже улучшается кровообращение, трофика, обмен и регенерация. Благодаря улучшению кровообращения ликвидируются отёки и застойные явления в коже и подкожной клетчатке, а бледная, сухая, вялая, дряблая кожа становится розовой, упругой, бархатистой. Массаж усиливает сопротивляемость кожи к механическим и температурным воздействиям. Механическая энергия во время массажа превращается в тепловую. Благодаря этому повышается местная температура кожи и подкожной клетчатки массируемой области, усиливается прилив крови к тканям массируемого участка. Улучшение обмена веществ в коже и подкожной клетчатке приводит к улучшению обмена веществ во всём организме. Установлено, что массаж приводит к уменьшению жира в жировых депо, но не прямым влиянием массажа на жировую ткань, а за счёт усиления общих обменных процессов.

### **Физиологическое влияние массажа на сердечно-сосудистую и лимфатическую системы**

В капиллярах происходит процесс обмена веществ между кровью и тканями. Через стенку капилляров кислород и питательные вещества переходят из крови в ткани. Из тканей в кровь переходит углекислый газ и продукты распада. Этот процесс значительно усиливается под действием массажа. Массаж прежде всего оказывает существенное влияние на кожные капилляры, которые являются обширной рефлексогенной зоной в сосудистой системе. Поэтому расширение кожных капилляров под воздействием массажа усиливает обмен, питание и регенерацию тканей всего организма. Массаж также вызывает раскрытие резервных капилляров и усиливает венозный отток. Это приводит к ускорению удаления продуктов распада, выпотов, патологических отложений, уменьшает застойные явления и отёк. Под влиянием массажа в крови увеличивается количество гемоглобина, эритроцитов, тромбоцитов и лейкоцитов, особенно при малокровии. Массаж облегчает работу сердца путём нормализации тонуса крупных и мелких сосудов артериального и венозного русла. Массаж оказывает большое влияние и на лимфатическую систему. Лимфа, являясь посредником между кровью и клетками тканей, непосредственно омывает каждую клетку и через неё происходит обмен веществ между кровью и тканями. Поэтому ускорение тока лимфы под влиянием массажа создаёт благоприятные условия для обмена веществ между кровью и тканями.

### **Физиологическое влияние массажа на мышечную систему и суставно-связочный аппарат**

Под влиянием массажа повышается эластичность мышечных волокон, улучшается сократительная функция, предупреждается и уменьшается мышечная атрофия, улучшаются обмен и усвоение мышечными клетками различных веществ, лимфо- и кровообращение в мышцах, их питание и регенерация. Во время массажа мышцы высвобождаются из рубцов и спаек. Сократительная функция мышц особенно заметно повышается при вялых парезах и параличах. Массаж снимает мышечное утомление и повышает работоспособность мышц. Лёгкий, кратковременный массаж быстрее восстанавливает работоспособность утомлённых мышц, чем кратковременный пассивный отдых. Под влиянием массажа улучшается кровообращение в суставах и мягких тканях, окружающих суставы, укрепляется сумочно-связочный аппарат, ускоряется рассасывание суставных выпотов и патологических отложений, улучшается функция синовиальной оболочки и подвижность суставов. При лечении суставных заболеваний большое значение имеет массаж мышц, имеющих непосредственное отношение к больному суставу, а также мест прикрепления к костям сухожилий, связок и суставных сумок. В местах прикрепления к кости сухожилий и связок создаются условия для отложения солей и остаточного воспаления. Часто эти места бывают очень болезненны и массировать их следует осторожно. Благодаря улучшению кровоснабжения тканей, окружающих суставы, смещению и



растяжению тканей во время массажа ликвидируются спайки, предупреждается сморщивание периартикулярных тканей, что улучшает функцию суставов.

### **Физиологическое влияние массажа на нервную систему**

Нервная система первая воспринимает механическое раздражение, наносимое на кожу пациента руками массажиста во время массажа. Применяя различные массажные приёмы, меняя их силу и продолжительность воздействия, можно изменять функциональное состояние коры головного мозга, снижать или повышать возбудимость центральной нервной системы, усиливать или оживлять утраченные рефлексы, улучшать питание и газообмен нервных волокон и проводимость нервных импульсов. Субъективные ощущения во время массажа при правильном выборе массажных приёмов, методики и техники массажа и при точной дозировке выражаются в ощущении приятной теплоты во всём теле, улучшении общего самочувствия, повышении общего тонуса и физической удовлетворённости. При неправильном применении массажа может возникнуть общая слабость, чувство разбитости, раздражительности, сердцебиение, боли, головокружения и прочее. Из всех массажных приёмов наиболее выраженным рефлекторным действием на нервную систему обладает механическая вибрация. Отечественная физиология показала, что между силой раздражения и ответной реакцией существует сложная зависимость. Установлено, что лёгкое, медленное поглаживание и растирание снижают возбудимость тканей, устраняют боли и оказывают успокаивающее влияние на нервную систему. Наоборот, при энергичном и быстром поглаживании, растирании повышается степень раздражительных процессов. Такие зоны называют рефлексогенными. Эти зоны богаты вегетативной иннервацией. Избирательный массаж в этих зонах получил название рефлекторно-сегментарного.

1. Учебная дисциплина. Массаж.
2. Раздел 2. Приемы, формы и методы массажа. /Тема лекционного занятия. Тема 2.1. Физиология, методики и техники массажа.
3. Цели занятия: рассмотреть физиологию, методики и техники массажа.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Системы, формы, методы и виды массажа. Классификация приемов массажа и их физиологическое действие на организм. Классификация систем массажа. Краткая характеристика русской системы массажа. Роль профессора И.М. Саркизова-Серазини в ее развитии и обосновании, Финская система и ее положительные и отрицательные стороны. Шведская система. Роль П. Линга в ее развитии. Другие системы: сегментарный, точечный, периостальный и т.д. Формы массажа. Краткая характеристика сеанса общего массажа (парного массажа, самомассажа, взаимного массажа). Методика последовательного проведения сеанса общего массажа по участкам тела: распределение времени на приемы и массаж отдельных частей тела.	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

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

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

1. Учебная дисциплина. Массаж.
2. Раздел 2. Приемы, формы и методы массажа. /Тема лекционного занятия. Тема 2.2. Виды массажа.
3. Цели занятия: рассмотреть виды массажа.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Физиология, методика и техника выполнения приема поглаживания. Физиология, методика и техника выполнения приема выжимания. Физиология, методика и техника выполнения приема движения. Сегментарный массаж. Точечный массаж. Соединительнотканый массаж. Периостальный массаж. Формы массажа: частный сеанс массажа, сеанс общего массажа. Методы лечебного массажа: массаж в сочетании с тепловой процедурой, массаж в сочетании со световой процедурой, массаж в сочетании с электропроцедурами, массаж в сочетании с водными процедурами, криомассаж, баночный массаж. Противопоказания к назначению лечебного массажа.	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

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

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

1. Учебная дисциплина. Массаж.
2. Раздел 3. Массаж при травматических повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. /Тема лекционного занятия. Тема 3.1. Массаж при травматических повреждениях.
3. Цели занятия: рассмотреть массаж при травматических повреждениях
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Методика массажа при ушибах. Методика массажа при растяжении связок суставов. Методика массажа после оперативного лечения привычного вывиха плеча. Методика массажа при переломах длинных трубчатых костей. Методика массажа при травмах кисти и стопы. Методика массажа при переломе позвоночника (без нарушения целостности спинного мозга). Методика массажа при переломе ключицы. Методика массажа при переломе лопатки. Методика массажа при переломе костей таза. Методика массажа при разрыве пяточного (ахиллова)	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

	сухожилия. Методика массажа при повреждении менисков коленного сустава.	
--	---	--

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

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

1. Учебная дисциплина. Массаж.

2. Раздел 3. Массаж при травматических повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. /Тема лекционного занятия. Тема 3.2. Массаж при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

3. Цели занятия: рассмотреть массаж при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Методика массажа при артрозе. Методика массажа при контрактурах и тугоподвижности суставов. Методика массажа при плоскостопии. Методика массажа при сколиозах.	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

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

1. Учебная дисциплина. Массаж.

2. Раздел 4. Массаж при заболеваниях внутренних органов, нервной системы, при нарушениях обмена веществ /Тема лекционного занятия. Тема 4.1. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

3. Цели занятия: рассмотреть массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (в послеинфарктном состоянии, при гипертонической болезни, гипотонической болезни, стенокардии, пороках сердца, облитерирующим энтеритом, вегетососудистой дистонии). Массаж при	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование,

	заболеваниях органов дыхания (бронхиальной астмой, пневмонией, эмфиземе легких).	анализ проблемных ситуаций и т.д.)
--	--	------------------------------------

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

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

1. Учебная дисциплина. Массаж.

2. Раздел 4. Массаж при заболеваниях внутренних органов, нервной системы, при нарушениях обмена веществ. /Тема лекционного занятия. Тема 4.2. Массаж при заболеваниях нервной системы и органов пищеварения.

3. Цели занятия: рассмотреть массаж при заболеваниях нервной системы и органов пищеварения.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Массаж при заболеваниях и повреждениях нервной системы (межреберной невралгии, невралгии затылочного нерва, остеохондрозе, спастических и вялых параличах, радикулите, головной боли). Массаж при заболеваниях органов пищеварения (хроническом гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических колитах и дискинезиях пищевого канала, при нарушении моторной функции толстого кишечника).	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

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

1. Учебная дисциплина. Массаж.

2. Раздел 5. Виды и методики массажа. /Тема лекционного занятия. Тема 5.1. Методика спортивного массажа.

3. Цели занятия: рассмотреть методики спортивного массажа.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Методика спортивного массажа для снятия утомления и повышения функционального состояния спортсменов. Методика предстартового спортивного массажа. Методика массажа при травмах у спортсменов. Методика	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы,

	косметического массажа и самомассаж. Нетрадиционные методики массажа.	задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)
--	---	---

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

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

1. Учебная дисциплина. Массаж.

2. Раздел 5. Виды и методики массажа. /Тема лекционного занятия. Тема 5.2. Методика самомассажа и нетрадиционных методик массажа.

3. Цели занятия: рассмотреть методики самомассажа и нетрадиционные методики массажа.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Методика самомассажа для снятия утомления и повышения функционального состояния спортсменов. Методика предстартового самомассажа. Методика самомассажа при травмах у спортсменов. Методика косметического массажа и самомассаж. Нетрадиционные методики массажа.	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

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

**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. Учебная дисциплина. Массаж.
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 1.1. История развития массажа.
3. Цели занятия: рассмотреть историю развития массажа.
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	История развития массажа. Анатомо-физиологические основы массажа. Понятие о массаже. Краткие исторические сведения о возникновении и развитии массажа в Индии, Древнем Египте, Китае, Древней Греции, Древнем Риме, Европе, на Востоке. История возникновения и развития массажа в России (М.Я. Мудров, И.В. Заблудовский, С.Г. Зыбелин, Н.М. Амбодик, И.В. Гопадзе и др.). Роль отечественных ученых в научном обосновании теории и методики массажа: В.К. Крамаренко, И.М. Саркизов Серазини, А.Ф. Вербов и др. История спортивного массажа и развитие его в СССР и России. Роль в развитии массажа И.М. Саркизова-Серазини. Место спортивного массажа в физической культуре и спорте.	Опрос, оценка знаний студентов.

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

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

1. Тема практического (семинарского) занятия. История развития массажа.

**Вопросы к обсуждению:**

1. Краткая история массажа
2. Влияние массажа на кожу
3. Влияние массажа на нервную систему
4. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы
5. Влияние массажа на мышцы
6. Влияние массажа на суставно-связочный аппарат
7. Влияние массажа на обмен веществ и функцию выделения
8. Требования к помещению и инвентарю
9. Требования к массажисту

10. Режим работы массажиста
11. Укрепление, развитие и профилактика заболеваний рук массажиста
12. Требования к пациенту
13. Смазывающие средства, применяемые при массаже.

**Практические задания: устный опрос**

1. Краткая история массажа
2. Влияние массажа на кожу
3. Влияние массажа на нервную систему
4. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы
5. Влияние массажа на мышцы
6. Влияние массажа на суставно-связочный аппарат
7. Влияние массажа на обмен веществ и функцию выделения
8. Требования к помещению и инвентарю
9. Требования к массажисту
10. Режим работы массажиста
11. Укрепление, развитие и профилактика заболеваний рук массажиста
12. Требования к пациенту
13. Смазывающие средства, применяемые при массаже.

**Требования к выполнению практического задания:**

Подготовиться к устному ответу.

1. Учебная дисциплина. Массаж.
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 1.2. Физиологические механизмы влияния массажа на организм.
3. Цели занятия: рассмотреть физиологические механизмы влияния массажа на организм.
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	<p>Физиологические механизмы влияния массажа на организм: нервный, гуморальный, механический. Влияние массажа на центральную и периферическую нервную систему. Зависимость ответных реакций от состояния организма, характера массажа и применяемых приемов. Влияние массажа на кожу. Действие массажа на мышечную систему: изменение возбудимости, лабильности, сократимости, эластичности и др. свойств нервномышечного аппарата; роль массажа в подготовке мышц к физическим упражнениям и восстановлении работоспособности после тренировочного занятия и в восстановительном лечении после повреждений и заболеваний. Роль массажа в повышении физических качеств (на примере силы, гибкости и др.). Влияние массажа на костный и суставно-связочный аппарат. Значение массажа в профилактике спортивного травматизма суставно-связочного аппарата и лечения. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы.</p>	<p>Опрос, оценка знаний студентов.</p>

	Влияние массажа на функцию дыхания. Влияние массажа на работу внутренних органов и обмен веществ.	
2.	Влияние массажа: на кожу, нервную, кровеносную и лимфатическую системы, мышцы, суставно-связочный аппарат, обмен веществ и функцию выделения. Гигиенические основы массажа: требования к помещению и инвентарю, требования к массажисту, режим работы массажиста, укрепление, развитие и профилактика заболеваний рук массажиста, требования к пациенту, смазывающие средства.	

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

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

1. Тема практического (семинарского) занятия. Физиологические механизмы влияния массажа на организм.

**Вопросы к обсуждению:**

1. Краткая история массажа
2. Влияние массажа на кожу
3. Влияние массажа на нервную систему
4. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы
5. Влияние массажа на мышцы
6. Влияние массажа на суставно-связочный аппарат
7. Влияние массажа на обмен веществ и функцию выделения
8. Требования к помещению и инвентарю
9. Требования к массажисту
10. Режим работы массажиста
11. Укрепление, развитие и профилактика заболеваний рук массажиста
12. Требования к пациенту
13. Смазывающие средства, применяемые при массаже.

**Практические задания:** устный опрос

1. Краткая история массажа. Понятие о массаже.
2. Общие физиологические механизмы влияния массажа на организм.
3. Местные механизмы влияния массажа на организм.
4. Приемы и порядок их применения в сеансе массажа.
5. Направление движений рук при выполнении приемов массажа.
6. Последовательность массируемых участков в сеансе общего массажа
7. Классификация основных видов массажа.
8. Показания и противопоказания к проведению массажа (общие и местные).
9. Разновидности основных приемов классического массажа.
10. Общие методические правила выполнения массажа.

**Требования к выполнению практического задания:**

Подготовиться к устному ответу.

1. Учебная дисциплина. Массаж.
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 2.1. Физиология, методики и техники массажа
3. Цели занятия: рассмотреть физиологию, методики и техники массажа
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Системы, формы, методы и виды массажа. Классификация приемов массажа и их физиологическое действие на организм. Классификация систем массажа. Краткая характеристика русской системы массажа. Роль профессора И.М. Саркизова-Серазини в ее развитии и обосновании, Финская система и ее положительные и отрицательные стороны. Шведская система. Роль П. Линга в ее развитии. Другие системы: сегментарный, точечный, периостальный и т.д. Формы массажа. Краткая характеристика сеанса общего массажа (парного массажа, самомассажа, взаимного массажа). Методика последовательного проведения сеанса общего массажа по участкам тела: распределение времени на приемы и массаж отдельных частей тела.	Опрос, оценка знаний студентов.

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

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

1. Тема практического (семинарского) занятия. Физиология, методики и техники массажа.

**Вопросы к обсуждению:**

1. Массаж в сочетании с тепловой процедурой.
2. Массаж в сочетании со световой процедурой.
3. Массаж в сочетании с электропроцедурами.
4. Массаж в сочетании с водными процедурами.
5. Криомассаж.
6. Баночный массаж.
7. Совместимость массажа с другими физическими средствами лечения.

**Практические задания: устный опрос.**

1. Массаж в сочетании с тепловой процедурой.
2. Массаж в сочетании со световой процедурой.
3. Массаж в сочетании с электропроцедурами.
4. Массаж в сочетании с водными процедурами.
5. Криомассаж.
6. Баночный массаж.
7. Совместимость массажа с другими физическими средствами лечения.

**Требования к выполнению практического задания:**

Подготовиться к устному ответу.

1. Учебная дисциплина. Массаж.
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 2.2. Виды массажа.
3. Цели занятия: рассмотреть виды массажа.
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Физиология, методика и техника выполнения приема поглаживания. Физиология, методика и техника выполнения приема выжимания. Физиология, методика и техника выполнения приема движения. Сегментарный массаж. Точечный массаж. Соединительнотканый массаж. Периостальный массаж. Формы массажа: частный сеанс массажа, сеанс общего массажа. Методы лечебного массажа: массаж в сочетании с тепловой процедурой, массаж в сочетании со световой процедурой, массаж в сочетании с электропроцедурами, массаж в сочетании с водными процедурами, криомассаж, баночный массаж. Противопоказания к назначению лечебного массажа.	Опрос, оценка знаний студентов.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

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

1. Тема практического (семинарского) занятия. Виды массажа.

**Вопросы к обсуждению:**

1. Массаж в сочетании с тепловой процедурой.
2. Массаж в сочетании со световой процедурой.
3. Массаж в сочетании с электропроцедурами.
4. Массаж в сочетании с водными процедурами.
5. Криомассаж.
6. Баночный массаж.
7. Совместимость массажа с другими физическими средствами лечения.

**Практические задания:** кейс-задание.

1. Физиологическое влияние приемов **поглаживания**. Разновидности приема. Последовательность, методика и техника выполнения приема. Практическая отработка приема на участке (по выбору).

2. Физиологическое влияние приемов **выжимания**. Разновидности приема. Последовательность, методика и техника выполнения приема. Практическая отработка приема на участке (по выбору).



3. Физиологическое влияние приемов **разминания**. Разновидности приема. Последовательность, методика и техника выполнения приема. Практическая отработка приема на участке (по выбору).

4. Физиологическое влияние приемов **растирания**. Разновидности приема. Последовательность, методика и техника выполнения приема. Практическая отработка приема на участке (по выбору)

5. Физиологическое влияние приемов - **вибраций, ударных приемов**. Разновидности приема. Последовательность, методика и техника выполнения приема. Практическая отработка приема на участке (по выбору).

6. Физиологическое влияние приемов - **активные и пассивные движения, движения с сопротивлением**. Разновидности приема. Последовательность, методика и техника выполнения приема. Практическая отработка приема на участке (по выбору).

7. Физиологическое влияние приемов - **сотрясающие приемы**. Разновидности приема. Последовательность, методика и техника выполнения приема. Практическая отработка приема на участке (по выбору).

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

Подготовить кейс-задание к устному ответу.

1. Учебная дисциплина. Массаж.
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 3.1. Массаж при травматических повреждениях.
3. Цели занятия: рассмотреть массаж при травматических повреждениях.
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Методика массажа при ушибах. Методика массажа при растяжении связок суставов. Методика массажа после оперативного лечения привычного вывиха плеча. Методика массажа при переломах длинных трубчатых костей. Методика массажа при травмах кисти и стопы. Методика массажа при переломе позвоночника (без нарушения целостности спинного мозга). Методика массажа при переломе ключицы. Методика массажа при переломе лопатки. Методика массажа при переломе костей таза. Методика массажа при разрыве пяточного (ахиллова) сухожилия. Методика массажа при повреждении менисков коленного сустава.	Опрос, оценка знаний студентов.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

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

1. Тема практического (семинарского) занятия. Массаж при травматических повреждениях.

### Вопросы к обсуждению:

1. Методика массажа при тендовагините.
2. Методика массажа при бурсите.
3. Методика массажа при периостите.
4. Методика массажа при миозите.
5. Методика массажа при миалгии.
6. Методика массажа при судорогах.
7. Методика массажа при ожогах и отморожениях.

**Практические задания:** отработка практических навыков массажа при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

### Требования к выполнению практического задания:

Подготовиться практические навыки.

1. Учебная дисциплина. Массаж.
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 3.2. Массаж при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
3. Цели занятия: рассмотреть массаж при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Методика массажа при артрозе. Методика массажа при контрактурах и тугоподвижности суставов. Методика массажа при плоскостопии. Методика массажа при сколиозах.	Опрос, оценка знаний студентов.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

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

1. Тема практического (семинарского) занятия. Массаж при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

### Вопросы к обсуждению:

1. Методика массажа при тендовагините.
2. Методика массажа при бурсите.
3. Методика массажа при периостите.
4. Методика массажа при миозите.
5. Методика массажа при миалгии.
6. Методика массажа при судорогах.
7. Методика массажа при ожогах и отморожениях.

**Практические задания:** отработка практических навыков массажа при заболеваниях опорно-двигательного аппарата

**Требования к выполнению практического задания:**

Подготовить практические навыки.

1. Учебная дисциплина. Массаж.
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 4.1. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.
3. Цели занятия: рассмотреть массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (в послеинфарктном состоянии, при гипертонической болезни, гипотонической болезни, стенокардии, пороках сердца, облитерирующим эндартериитом, вегетососудистой дистонии). Массаж при заболеваниях органов дыхания (бронхиальной астмой, пневмонией, эмфиземе легких).	Опрос, оценка знаний студентов.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

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

1. Тема практического (семинарского) занятия. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

**Вопросы к обсуждению:**

1. Методика массажа при подагре.
2. Методика массажа при ожирении.

**Практические задания:** отработка практических навыков массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

**Требования к выполнению практического задания:**

Подготовить практические навыки.

1. Учебная дисциплина. Массаж.
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 4.2. Массаж при заболеваниях нервной системы и органов пищеварения.

3. Цели занятия: рассмотреть массаж при заболеваниях нервной системы и органов пищеварения.

4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Массаж при заболеваниях и повреждениях нервной системы (межреберной невралгии, невралгии затылочного нерва, остеохондрозе, спастических и вялых параличах, радикулите, головной боли). Массаж при заболеваниях органов пищеварения (хроническом гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических колитах и дискинезиях пищевого канала, при нарушении моторной функции толстого кишечника).	Опрос, оценка знаний студентов.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

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

1. Тема практического (семинарского) занятия. Массаж при заболеваниях нервной системы и органов пищеварения.

**Вопросы к обсуждению:**

1. Методика массажа при подагре.
2. Методика массажа при ожирении.

**Практические задания:** отработка практических навыков массажа при заболеваниях нервной системы и органов пищеварения.

**Требования к выполнению практического задания:**

Подготовить практические навыки.

1. Учебная дисциплина. Массаж.
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 5.1. Методика спортивного массажа.
3. Цели занятия: рассмотреть методику спортивного массажа.
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Методика спортивного массажа для снятия утомления и повышения функционального состояния спортсменов. Методика предстартового спортивного массажа. Методика массажа при травмах у спортсменов. Методика	Опрос, оценка знаний студентов.

	косметического массажа и самомассаж. Нетрадиционные методики массажа.	
--	---	--

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

##### Введение.

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

#### 1. Тема практического (семинарского) занятия. Методика спортивного массажа.

##### **Вопросы к обсуждению:**

1. Методика спортивного массажа для снятия утомления и повышения функционального состояния спортсменов.
2. Методика предстартового спортивного массажа.
3. Методика массажа при травмах у спортсменов. Разновидности приемов. Ошибки, часто встречающиеся при проведении.
4. Методика самомассажа для снятия утомления и повышения функционального состояния в трудовой деятельности и у спортсменов.

**Практические задания:** Практическая отработка приемов друг на друге с одновременным просмотром видео и контролем со стороны преподавателя.

1. Раскрыть технику, последовательность, ошибки, встречающиеся при проведении спортивного массажа для снятия утомления и повышения функционального состояния спортсменов.
2. Раскрыть технику, последовательность, ошибки, встречающиеся при проведении предстартового спортивного массажа.
3. Раскрыть технику, последовательность, ошибки, встречающиеся при проведении массажа при травмах у спортсменов.
4. Раскрыть технику, последовательность, ошибки, встречающиеся при проведении косметического массажа.
5. Раскрыть технику, последовательность, ошибки, встречающиеся при проведении самомассажа.

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

Подготовить практические навыки.

1. Учебная дисциплина. Массаж.
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 5.2. Методика самомассажа и нетрадиционных методик массажа.
3. Цели занятия: рассмотреть методики самомассажа и нетрадиционные методики массажа.
4. Структура практического (семинарского) занятия.

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



1.	Методика самомассажа для снятия утомления и повышения функционального состояния спортсменов. Методика предстартового самомассажа. Методика самомассажа при травмах у спортсменов. Методика косметического массажа и самомассаж. Нетрадиционные методики массажа.	Опрос, оценка знаний студентов.
----	--	---------------------------------

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

##### Введение.

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

1. Тема практического (семинарского) занятия. Методика самомассажа и нетрадиционных методик массажа.

##### **Вопросы к обсуждению:**

1. Методика спортивного массажа для снятия утомления и повышения функционального состояния спортсменов.
2. Методика предстартового спортивного массажа.
3. Методика массажа при травмах у спортсменов. Разновидности приемов. Ошибки, часто встречающиеся при проведении.
4. Методика самомассажа для снятия утомления и повышения функционального состояния в трудовой деятельности и у спортсменов.

**Практические задания:** Практическая отработка приемов друг на друге с одновременным просмотром видео и контролем со стороны преподавателя.

1. Раскрыть технику, последовательность, ошибки, встречающиеся при проведении спортивного массажа для снятия утомления и повышения функционального состояния спортсменов.
2. Раскрыть технику, последовательность, ошибки, встречающиеся при проведении предстартового спортивного массажа.
3. Раскрыть технику, последовательность, ошибки, встречающиеся при проведении массажа при травмах у спортсменов.
4. Раскрыть технику, последовательность, ошибки, встречающиеся при проведении косметического массажа.
5. Раскрыть технику, последовательность, ошибки, встречающиеся при проведении самомассажа.

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

Подготовить практические навыки.

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждены и введены в действие решением Ученого совета факультета на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.17 г. № 943.	Протокол заседания Ученого совета факультета № 10 от «26» апреля 2023 года	01.09.2023



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

УТВЕРЖДАЮ  
Декан медицинского факультета

Киреев С.А.

26 апреля 2023 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ**

**Направление подготовки**

*«49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»*

**Направленность**

*«Физкультурно-спортивная рекреация и реабилитация»*

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ –  
ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

**Форма обучения**

*Очная, заочная*

Москва, 2023 г.

Методические материалы по дисциплине (модулю) «Физическая реабилитация» разработаны на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриата 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от № 943 от 19.09.2017, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Методические материалы по дисциплине (модулю) «Физическая реабилитация» разработана рабочей группой в составе: старшего преподавателя Ерешко Н.Е.

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

Протокол № 10 от «26» апреля 2023 г.

Заведующий кафедрой  
канд. пед. наук, доцент



А.В. Корнев

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Рабочая программа дисциплины (модуля) рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:

АНО «Институт развития туризма и курортного дела», директор



А.Г. Замятин

\_\_\_\_\_  
(подпись)

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

Вице-президент Международной общественной организации «АДЮТиК имени А.А. Остапца-Свешникова», кандидат педагогических наук, доцент



И.А. Дрогов

\_\_\_\_\_  
(подпись)

канд.пед.наук, доцент, директор  
АНО КСЦ  
«Мир путешествий»



М.Н. Комаров

## СОДЕРЖАНИЕ

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ .....	4
1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	4
1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю) .....	12
1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля).....	25
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ .....	29
3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ .....	38
3.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) .....	38
3.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося .....	39
3.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	40
Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю) .....	41
КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) .....	41
Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических (семинарских) занятий по дисциплине (модулю).....	44
КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ (СЕМИНАРСКИХ) ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)...	54
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ .....	88



# 1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ, ЛАБОРАТОРНЫМ 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. История развития физической реабилитации в мире и в России</b>	
<b>Тема 1.1.</b> История развития физической реабилитации в мире и в России	
<b>Раздел 2 Общие основы физической реабилитации</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Понятия «реабилитация», «физическая реабилитация». Цели, задачи и принципы физической реабилитации	Понятия «реабилитация», «физическая реабилитация». Цели, задачи и принципы физической реабилитации. Обусловленность целей, задач и принципов, реализуемых в сфере физической реабилитации. Коррекционные, компенсаторные и профилактические задачи. Общественные и личные потребности в оптимизации физического состояния и развития индивида, укреплении, сохранении и восстановлении дееспособности и здоровья, содействии общему развитию и социально направленному формированию личности. Основные принципы физической реабилитации: раннее начало реабилитационных мероприятий (РМ), комплексность использования РМ, индивидуализация программы реабилитации, этапность реабилитации, непрерывность и преемственность этапов РМ, социальная направленность РМ, использование методов контроля адекватности нагрузок и эффективности реабилитации. Общая характеристика средств физической реабилитации. Классификация средств физической реабилитации. Активные, пассивные, психорегулирующие средства. Физические упражнения как основное средство физической реабилитации. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку и признаку активности. Спортивно-прикладные

	упражнения. Методика расчетов алгоритмов физической нагрузки. Общие требования к методике применения физических упражнений. Способы дозировки физической нагрузки
<b>Тема 2.2 Основы лечебной физической культуры</b>	Лечебная физическая культура. Организация ЛФК. Средства, формы, содержание методов ЛФК. Показания и противопоказания к применению ЛФК. Оценка воздействия и эффективности ЛФК. Физиотерапия. Общая и частная физиотерапия. Цели и задачи общей и частной физиотерапии. Основные методы физиотерапии: методы, основанные на использовании постоянного тока низкого напряжения; методы, основанные на использовании импульсных токов; методы, основанные на использовании токов высокой частоты; методы, основанные на использовании электрического поля; грязелечение; мануальная терапия.
<b>Тема 2.3 Основы лечебного массажа.</b>	Основы лечебного массажа. Методы лечебного массажа: классический, аппаратный, комбинированный, ножной. Методические особенности при проведении лечебного массажа. Применение лечебного массажа при различных патологиях. Общие показания и противопоказания к проведению лечебного массажа. Сочетания лечебного массажа с ЛФК и физиотерапией. Особенности составления индивидуальных программ физической реабилитации больных. Необходимость учета индивидуальных морфологических, физиологических, психологических изменений в организме при составлении реабилитационных программ. Основные правила составления программ. Определение реабилитационного потенциала больного. Особенности клинико-педагогического контроля в процессе реализации индивидуальных программ физической реабилитации. Исходы реабилитации и оценка степени восстановления.
<b>РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ В ТРАВМАТОЛОГИИ, ХИРУРГИИ И ОРТОПЕДИИ</b>	
<b>Тема 3.1. Физическая реабилитация при переломах длинных трубчатых костей</b>	Общие и частные вопросы современной физической реабилитации в травматологии и ортопедии. Общие принципы сочетания и последовательности применения физиотерапевтических средств, массажа и физических упражнений. Особенности подхода к выбору средств реабилитации в зависимости от локализации и характера повреждения. Физическая реабилитация при переломах длинных трубчатых костей и костей плечевого пояса. Краткая характеристика консервативных и оперативных методов лечения переломов. Задачи, средства и методы физической реабилитации при переломах длинных трубчатых костей в различные периоды в зависимости от способа иммобилизации и вида лечения. Особенности построения индивидуальных программ физической реабилитации с учетом места перелома, возраста, функционального состояния организма, вида иммобилизации, этапа реабилитации. Особенности методики физической реабилитации при переломах длинных трубчатых костей верхних и нижних конечностей, а также множественных переломах. Сочетание ЛФК, массажа и

	различных видов физиотерапии и бальнеотерапии в процессе реабилитации при переломах костей.
<b>Тема 3.2</b> Физическая реабилитация при повреждении суставов конечностей.	Характеристика и особенности повреждения суставов верхних и нижних конечностей. Задачи, средства и методы физической реабилитации при повреждениях суставов в зависимости от места травмы и периода. Особенности построения индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от характера повреждения сустава, периода и состояния пострадавшего. Сочетание ЛФК, массажа и различных видов физиотерапии в процессе реабилитации. Физическая реабилитация при переломах позвоночника и таза. Характеристика переломов позвоночника и таза. Задачи, средства и методы физической реабилитации в различные периоды. Особенности построения индивидуальных программ физической реабилитации при переломах позвоночника и таза в зависимости от места и характера повреждения, периода, общего состояния пострадавшего. Сочетание ЛФК, массажа и различных видов физиотерапии. Физическая реабилитация при травмах кисти и стоп. Характеристика повреждений кисти и стопы. Способы иммобилизации. Задачи, средства и методы физической реабилитации в различные периоды. Особенности построения индивидуальных программ физической реабилитации при повреждениях стопы и кисти в зависимости от места и характера повреждения, периода, общего состояния пострадавшего. Упражнения в воде и на суше, облегченные упражнения, использование предметов, массажа, физиотерапии и пр.
<b>3.3</b> Физическая реабилитация при челюстно-лицевых травмах, повреждениях	ЛОР-органов и глаз. Характеристика челюстно-лицевых травм, повреждений ЛОР-органов и глаз. Задачи, средства и методы физической реабилитации в различные периоды. Особенности построения индивидуальных программ физической реабилитации при челюстно-лицевых травмах, повреждениях ЛОР-органов и глаз в зависимости от места и характера повреждения, периода, общего состояния пострадавшего. Сочетание ЛФК, массажа и различных видов физиотерапии. Физическая реабилитация больных при ожогах и отморожениях. Характеристика ожогов и отморожений. Задачи, средства и методы физической реабилитации в различные периоды. Особенности построения индивидуальных программ физической реабилитации при ожогах и отморожениях в зависимости от тяжести поражения, места расположения ожога и отморожения, периода, общего состояния пострадавшего, возраста. Сочетание ЛФК, массажа и различных видов физиотерапии.
<b>3.4</b> Физическая реабилитация при нарушениях осанки, сколиозах и плоскостопии.	Характеристика правильной осанки. Профилактика нарушений осанки и особенности методики лечебной гимнастики при различных нарушениях осанки. Период формирования свода стопы. Профилактика плоскостопия.

	<p>специальные упражнения при плоскостопии (без предметов и с предметами). Симптомы плоскостопия. Основы диагностики плоскостопия. Сколиотическая болезнь – современная интерпретация сколиоза. Степени сколиоза. Программа реабилитации детей со сколиозом I и II степени. Асимметрические корригирующие, деторсионные и общеразвивающие упражнения.</p>
<p><b>Раздел 4. Физическая реабилитация при заболеваниях внутренних органов (сердечно-сосудистая система, дыхательная, нарушения обмена веществ)</b></p>	
<p><b>Тема 4.1. Физическая реабилитация при заболеваниях сердечно-сосудистой системы</b></p>	<p>Общие данные о заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Механизмы лечебного и реабилитационного действия физических упражнений. Основы методики занятий физическими упражнениями при лечении и реабилитации больных сердечно-сосудистыми заболеваниями. Физическая реабилитация при атеросклерозе и ишемической болезни сердца. Общие данные об атеросклерозе и ишемической болезни сердца. Механизмы лечебного и реабилитационного действия физических упражнений при атеросклерозе. Определение толерантности к физической нагрузке и функционального класса больного ишемической болезнью сердца. Основы методики физической реабилитации больных ишемической болезнью сердца на санаторном этапе. Физическая реабилитация больных ишемической болезнью сердца IV функционального класса. Физическая реабилитация при инфаркте миокарда. Общие данные об инфаркте миокарда. Этапы реабилитации больных инфарктом миокарда: стационарный, санаторный, диспансерно-поликлинический. Особенности методики физической реабилитации на каждом этапе. Физическая реабилитация при гипертонической болезни и нейроциркулярной дистонии. Общие данные о заболеваниях. Этиология и патогенез гипертонической болезни. Методика физической реабилитации больных.</p>
<p><b>Тема 4.2. Клинико-физиологическое обоснование применения средств физической реабилитации при заболеваниях органов дыхания</b></p>	<p>Физическая реабилитация при бронхиальной астме и эмфиземе легких. Общая характеристика заболеваний. Клинические проявления заболеваний. Клинико-физиологическое обоснование применения средств физической реабилитации. Средства физической реабилитации. Показания и противопоказания к занятиям лечебной гимнастикой. Физическая реабилитация при бронхите, бронхоэктатической болезни и пневмонии. Общая характеристика и клинические проявления заболеваний. Клинико-физиологическое обоснование применения средств физической реабилитации. Лечебная физическая культура при бронхоэктатической болезни. Основные задачи физической реабилитации при пневмонии. Методика реабилитации на стационарном, постельном двигательном, палатном, свободном двигательном этапе. Показания и противопоказания к занятиям лечебной гимнастикой при бронхите, бронхоэктатической болезни и пневмонии. Физическая реабилитация при плевритах и пневмосклерозе. Общая характеристика и клинические проявления заболеваний. Клинико-физиологическое обоснование применения средств физической реабилитации. Лечебная физическая культура при плевритах и пневмосклерозе. Методика реабилитации на стационарном, постельном двигательном, палатном, свободном</p>



	<p>двигательном этапе. Показания и противопоказания к занятиям лечебной гимнастикой при плевритах и пневмосклерозе.</p>
<p><b>Тема 4.3 Физическая реабилитация при заболеваниях органов пищеварения, обмена веществ, суставов и органов мочевого выделения</b></p>	<p>. Физическая реабилитация при заболеваниях органов пищеварения. Клиническая картина и причины заболеваний органов пищеварения. Составление индивидуальных программ физической реабилитации больных с желудочно-кишечными заболеваниями при разных двигательных режимах с учетом характера и степени нарушений функций желудочно-кишечного тракта и сопутствующих болезней. Механизмы лечебного действия динамических и статических упражнений в зависимости от их объема и интенсивности, а также исходных положений, в которых они выполняются. Показания и противопоказания к занятиям лечебной гимнастикой при заболеваниях органов пищеварения. Физическая реабилитация при расстройствах обмена веществ. Клиническая картина и причины расстройства обмена веществ. Классификация и степени различных видов ожирения. Применение различных средств и методов физической реабилитации при ожирении. Требования к рациональному питанию при ожирении. Физическая реабилитации при подагре и сахарном диабете. Характеристика данных заболеваний. Особенности составления индивидуальных программ физической реабилитации больных с нарушениями обмена веществ и заболеваниями желез внутренней секреции с повышенной и пониженной функцией щитовидной железы при различных двигательных режимах с учетом сопутствующих заболеваний. Показания и противопоказания к занятиям лечебной гимнастикой при расстройствах обмена веществ. Физическая реабилитация при заболеваниях органов мочевого выделения. Клиническая картина и причины заболеваний органов мочевого выделения. Составление индивидуальных программ физической реабилитации больных. Особенности физической реабилитации на различных этапах. Показания и противопоказания к занятиям лечебной гимнастикой при заболеваниях органов мочевого выделения. Физическая реабилитация при заболеваниях суставов. Клиническая картина и причины заболеваний суставов (тендовагинит, бурсит, неврит, артриты инфекционного происхождения). Составление индивидуальных программ физической реабилитации больных заболеваниями суставов. Особенности физической реабилитации на различных этапах. Основные требования к самоконтролю при самостоятельном выполнении физических упражнений. Показания и противопоказания к занятиям лечебной гимнастикой при заболеваниях суставов.</p>
<p><b>Тема 4.4 Физическая реабилитация при оперативных вмешательствах на органах грудной клетки и брюшной полости</b></p>	<p>Физическая реабилитация при оперативных вмешательствах на сердце, крупных сосудах, и легких. Характеристика нарушений. Лечебная физическая культура при хирургических вмешательствах по поводу пороков сердца; аорто-коронарном шунтировании и резекции постинфарктной аневризмы левого желудочка; При оперативных вмешательствах на крупных сосудах. Показания и противопоказания к занятиям лечебной гимнастикой. Физическая реабилитация при оперативных вмешательствах на органах брюшной полости. Клинико-физиологическое обоснование применения ЛФК. Показания и противопоказания к занятиям лечебной гимнастикой. Массаж и физиотерапия при хирургических вмешательствах</p>

<b>Раздел 5. Физическая реабилитация при гинекологических заболеваниях</b>	
<b>Тема 5.1</b> Физическая реабилитация при гинекологических и урологических заболеваниях	Лечебная физическая культура при гинекологических заболеваниях. Классификация гинекологических заболеваний. Клиническая картина основных гинекологических заболеваний. Средства, методы и формы физической реабилитации при гинекологических заболеваниях. Показания и противопоказания к занятиям лечебной гимнастикой.
<b>Тема 5.2</b> Физическая реабилитация в период беременности и после родов	Гимнастика в период беременности, родов и послеродовой период. Основные изменения в организме женщины в период беременности. Средства, методы и формы физической реабилитации в период беременности, родов и послеродовой период. Показания и противопоказания к занятиям лечебной гимнастикой.
<b>Раздел 6. Физическая реабилитация в педиатрии</b>	
<b>Тема 6.1</b> Физическая реабилитация при заболеваниях и повреждениях у детей и подростков	Анатомо-физиологическая характеристика детского организма в разные возрастные периоды. Возрастная периодизация. Динамика развития органов у детей дошкольного и школьного возраста. Специфика патологии в этих периодах. Новые болезни цивилизации и их последствия. Методические указания по реабилитационным мероприятиям в работе с детьми. Особенности занятий лечебной физической культурой и массажа с детьми дошкольного и школьного возраста. Физическая реабилитация детей с врожденной аномалией развития. Этиопатогенез врожденной патологии. Клинические проявления различной врожденной патологии. Задачи физической реабилитации. Программа реабилитации детей с врожденным вывихом бедра. Программа реабилитации больных детей с мышечной кривошеей. Особенности методики лечебной гимнастики и массажа детей с пупочной грыжей. Физическая реабилитация детей при заболеваниях сердечнососудистой и дыхательной системы. Клинические проявления сердечной патологии у детей. Задачи физической реабилитации. Программа реабилитации детей с бронхиальной астмой в межприступный период. Часто болеющие простудные дети. Профилактика и реабилитация часто болеющих детей. Специальные упражнения с предметами и без предметов. Программа реабилитации детей школьного возраста с хронической пневмонией. Физическая реабилитация детей с нарушением осанки, плоскостопием, сколиотической болезнью. Физическая реабилитация при нарушениях осанки, сколиозах и плоскостопии. Особенности методики проведения занятий с детьми. Использование подвижных игр при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
<b>Тема 6.2.</b> Физическая реабилитация детей с поражением нервной системы.	Клинические проявления неврологической патологии центрального генеза. Программа реабилитации детей с заболеванием детский церебральный паралич в условиях реабилитационного центра. Задачи физической реабилитации. Программа реабилитации детей, страдающих детским церебральным параличом с сохранным интеллектом в условиях детских садов. Особенности методики лечебной гимнастики для детей, страдающих миопатией. Особенности методики лечебной гимнастики при полиомиелите. Оценка эффективности реабилитационных мероприятий у детей. Показатели психомоторного развития ребенка первого года. Оценка функционального состояния, проба с переменной положением тела для детей раннего возраста – проба Мартине-Кушелевского. Пневмотахометрия. Калиперометрия. Тесты для определения

	координации движений. Современное оборудование и тренажеры, применяемые в реабилитации детей
<b>Раздел 7. Физическая реабилитация при заболеваниях и повреждениях нервной системы</b>	
<b>Тема 7.1 Физическая реабилитация при заболеваниях и повреждениях нервной системы</b>	<p>Характеристика изменений при заболеваниях и поражениях нервной системы. Общие и частные аспекты современной системы физической реабилитации. Общие принципы построения комплексной программы реабилитации. Основные средства и методы. Физическая реабилитация при цереброваскулярной патологии. Причины, вызывающие заболевания центральной нервной системы (ЦНС). Клинические проявления при остром нарушении мозгового кровообращения. Клиникофизиологическое обоснование воздействия физических упражнений при заболеваниях ЦНС. Средства физической реабилитации при спастическом гемипарезе (лечение положением, занятия лечебной гимнастикой, лечебный массаж). Задачи лечебной гимнастики при гиперкинезах: обучение дозированным напряжениям и расслаблениям крупных мышечных групп и др. Составление индивидуальных программ физической реабилитации с указанием методических приемов для больных с гемипарезом на I этапе реабилитации. Комплексирование физических упражнений с другими средствами реабилитации. Оценка двигательных функций по 6- бальной системе. Клинические проявления при нарушении мозгового кровообращения на II этапе физической реабилитации. Задачи физической реабилитации на II этапе. Специальные упражнения для снижения спастичности в паретических конечностях (пассивные движения, напряжение мышц, упражнения для увеличения силы паретических мышц, противосодружественные упражнения). Изометрические напряжения паретических мышц в различных исходных положениях. Составление индивидуальных программ физической реабилитации для II этапа реабилитации с использованием упражнений, массажа, физиотерапии. реабилитация бытовых навыков (прием пищи, одевание, письмо и др., занятия на специальных бытовых стендах и тренажерах). Оценка двигательных функций по 6- бальной системе и с помощью угломера. Оценка силы мышц по 6-бальной системе. Клинические проявления при нарушении мозгового кровообращения на III этапе физической реабилитации. Двигательная активность больных. Задачи физической реабилитации на III этапе. Специальные упражнения. Тренировка движений с различной дозировкой скорости – медленные и быстрые захваты предметов, шаговые движения, наклоны, повороты. Обучение дозированным усилиям – сжатие предмета, надавливание стопой и др. Тренировка различных ритмических действий. Упражнения в ходьбе. Составление индивидуальных программ физической реабилитации с использованием упражнений, массажа, физиотерапии, реабилитация бытовых навыков. Оценка двигательных функций по 6-бальной системе и с помощью угломера. Оценка сократительной способности мышц с помощью миотонометра. Физическая реабилитация при травматической болезни спинного мозга. Причины поражения спинного мозга, клинические проявления заболевания на первом, втором и третьем этапах реабилитации. Задачи физической реабилитации на каждом этапе. Средства, методы и формы физической реабилитации. Составление индивидуальных программ физической реабилитации с учетом</p>

	<p>возраста, состояния больного. Оценка двигательных функций по 6-бальной системе. Физическая реабилитация при остеохондрозе позвоночника. Понятие об остеохондрозе позвоночника. Клинические проявления остеохондроза шейного и поясничного отделов позвоночника. Задачи физической реабилитации остеохондроза шейного и поясничного отделов позвоночника. Средства и формы физической реабилитации для 3-х этапов реабилитации. Специальные упражнения для остеохондроза шейного и поясничного отделов позвоночника. Лечебный массаж. Составление индивидуальных программ физической реабилитации для 3-х этапов реабилитации шейного и поясничного отделов позвоночника. Оценка эффективности реабилитации. Физическая реабилитация при заболеваниях и травмах периферической нервной системы. Понятие о невритах. Клинические проявления невритов. Задачи комплексного восстановительного лечения периферических параличей. Средства и формы физической реабилитации на различных этапах реабилитации. Специальные упражнения. Лечебный массаж. Физиотерапия. Составление индивидуальных программ физической реабилитации. Оценка эффективности реабилитации. Физическая реабилитация при черепно-мозговой травме и при неврозах. Понятие о черепно-мозговой травме, неврозах. Клиническая характеристика «неврастении», «истерии», «психастении». Задачи I и II этапов физической реабилитации для 3-х видов неврозов. Средства, методы и формы физической реабилитации для 3-х видов неврозов. Составление индивидуальных программ физической реабилитации для больных с неврастениями, истерией, психастенией. Оценка функционального состояния. Оценка эффективности реабилитационных мероприятий с помощью различных функциональных проб..</p>
--	---

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

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

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

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

Возможные формы проведения практических (семинарских) занятий:

- Деловая игра - это метод группового обучения совместной деятельности в процессе решения общих задач в условиях максимально возможного приближения к реальным проблемным ситуациям. Имитационные игры - на занятиях имитируется деятельность какой-либо организации, предприятия или его подразделения. Имитироваться могут события, конкретная деятельность людей (деловое совещание, обсуждение плана) и обстановка, условия, в которых происходит событие или осуществляется деятельность (кабинет начальника цеха, зал

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

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

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

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

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

- Тренинг (англ. training от train — обучать, воспитывать) – метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков и социальных установок. Тренинг – форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении. Достоинство тренинга заключается в том, что он обеспечивает активное вовлечение всех участников в процесс обучения. Можно выделить основные типы тренингов по критерию направленности воздействия и изменений – навыков, 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. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В МИРЕ И В РОССИИ**

### **Тема 1.1. История развития физической реабилитации в мире и в России**

#### **Вопросы самоподготовки к разделу 1.**

##### **Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 1**

1. Расскажите о применении физических упражнений с лечебной и профилактической целью в Древнем Китае.
2. Расскажите о применении физических упражнений с лечебной и профилактической целью в Индии.
3. Расскажите о применении физических упражнений с лечебной и профилактической целью в Древней Греции.
4. Расскажите о применении физических упражнений с лечебной и профилактической целью в Древнем Риме.
5. Приведите высказывания древнегреческих философов Аристотеля и Платона о роли движений.
6. Назовите труды Авиценны, связанные с лечебной физкультурой.
7. Расскажите о развитии науки, о лечебном применении физических упражнений в России в XVIII и XIX вв. (А.П. Протасов, П.М. Максимович-Амбодик)
8. Расскажите о развитии науки, о лечебном применении физических упражнений в России в XVIII и XIX вв. (М.Я. Мудров, А.И. Полунин).
9. Расскажите о развитии науки, о лечебном применении физических упражнений в России в XVIII и XIX вв. (С.П. Боткин, Г.А.Захарьин и др.).
10. Назовите этапы развития лечебной физкультуры в нашей стране (по В.К. Добровольскому и В.Н. Мошкову). Каковы характерные особенности первого этапа?
11. Какова роль В.В. Гориневского в развитии ЛФК в нашей стране?
12. Назовите выдающихся русских ученых, работавших в области научного обоснования ЛФК в период 1917-1930 гг.
13. Каковы характерные особенности второго этапа развития ЛФК в нашей стране?
14. Расскажите о развитии ЛФК в годы Великой Отечественной войны (третий этап).
15. Расскажите о развитии ЛФК в нашей стране в послевоенный период и в последующие десятилетия. Назовите выдающихся российских ученых современности.

## **Раздел 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕАБИЛИТАЦИИ**

### **Тема 1.1 Понятие о системе реабилитации. Основные направления реабилитации Основы лечебной физической культуры**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

**Задание: Охарактеризовать направленность (какое основное влияние оказывают, цель применения) средств и форм физической реабилитации (заполнить таблицы в рукописном виде).**

№ п/п	Средства физической реабилитации	Направленность в физической реабилитации

№ п/п	Формы физической реабилитации	Направленность в физической реабилитации

Подготовиться к контрольной работе по следующим вопросам:

1. Реабилитация, определение понятия, ее цель и задачи. Физическая реабилитация, определение понятия. Значение физической реабилитации в комплексной медико-социальной реабилитации.
2. Дайте определение лечебной физической культуры. Расскажите о роли ЛФК.
3. ЛФК как метод неспецифической, патогенетической терапии.
4. ЛФК как метод функциональной и восстановительной терапии, ее профилактические возможности.
5. Механизмы тонизирующего влияния физических упражнений. Приведите примеры.
6. Расскажите о трофическом действии физических упражнений. Приведите примеры.
7. Расскажите о механизмах формирования компенсаций. Приведите примеры.
8. Расскажите о механизмах нормализации функций. Приведите примеры.
9. Расскажите о средствах ЛФК.
10. Каковы общие требования к методике применения физических упражнений в ЛФК?
11. Формы проведения занятий в ЛФК.
12. Способы дозировки физической нагрузки на занятиях ЛФК.
13. Этапы восстановительного лечения (физической реабилитации).
14. Назовите и охарактеризуйте периоды ЛФК.
15. Назовите и охарактеризуйте режимы двигательной активности в ЛФК.
16. Расскажите об организации работы по ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях. Обязанности врача ЛФК.
17. Обязанности инструктора и инструктора-методиста ЛФК.
18. Назовите методы оценки воздействия физических упражнений и эффективности применения ЛФК.
19. Показания и противопоказания к применению ЛФК.
20. Составление комплексов ЛГ, требования к ним.
21. Составление реабилитационных программ, требования к ним.
22. Трудотерапия в системе физической реабилитации.
23. Эрготерапия в системе физической реабилитации.
24. Типы ЛПУ.
25. Материально-техническая база для организации ФР.
26. Нормативно-правовое регулирование ФР (Приказ 337).
27. Основные виды документации в лечебно-профилактических учреждениях: карта лечащегося в кабинете ЛФК (042/у);
28. Основные виды документации в лечебно-профилактических учреждениях: карта лечащегося в ФТО (массаж), (044/у);
29. Основные виды документации в лечебно-профилактических учреждениях: журнал

- приема амбулаторных больных (074/у).
30. Основные виды документации в лечебно-профилактических учреждениях: журнал ежедневного учета процедур (029/у).

Написать конспекты по следующим темам.

Физиотерапия. Общая и частная физиотерапия. Цели и задачи общей и частной физиотерапии. Основные методы физиотерапии: методы, основанные на использовании постоянного тока низкого напряжения; методы, основанные на использовании импульсных токов; методы, основанные на использовании токов высокой частоты; методы, основанные на использовании электрического поля; грязелечение; мануальная терапия. Основы лечебного массажа. Методы лечебного массажа: классический, аппаратный, комбинированный, ножной. Методические особенности при проведении лечебного массажа. Применение лечебного массажа при различных патологиях. Общие показания и противопоказания к проведению лечебного массажа. Сочетания лечебного массажа с ЛФК и физиотерапией

Особенности составления индивидуальных программ физической реабилитации больных. Необходимость учета индивидуальных морфологических, физиологических, психологических изменений в организме при составлении реабилитационных программ. Основные правила составления программ. Определение реабилитационного потенциала больного. Особенности клинико-педагогического контроля в процессе реализации индивидуальных программ физической реабилитации. Исходы реабилитации и оценка степени восстановления.

В соответствии с теоретическими материалами заполнить схему реабилитационной программы (1 часть) и заполнить схему реабилитационной программы по физической реабилитации (2 часть). Задание сдается в распечатанном и заполненном виде на практическом занятии. В СДО прикрепляется только после защиты на практическом занятии

### ***Формы контроля самостоятельной работы студентов:***

Доклады по изучаемым вопросам:

## **РАЗДЕЛ 2. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ В ТРАВМАТОЛОГИИ И ОРТОПЕДИИ.**

### **Тема 2.1. Физическая реабилитация при переломах длинных трубчатых костей** Перечень изучаемых элементов содержания

#### **Вопросы для самоподготовки:**

Физическая реабилитация при челюстно-лицевых травмах, повреждениях ЛОР-органов и глаз. Характеристика челюстнолицевых травм, повреждений ЛОР-органов и глаз. Задачи, средства и методы физической реабилитации в различные периоды. Особенности построения индивидуальных программ физической реабилитации при челюстно-лицевых травмах, повреждениях ЛОР-органов и глаз в зависимости от места и характера повреждения, периода, общего состояния пострадавшего. Сочетание ЛФК, массажа и различных видов физиотерапии. Физическая реабилитация больных при ожогах и отморожениях. Характеристика ожогов и отморожений. Задачи, средства и методы физической реабилитации в различные периоды. Особенности построения индивидуальных программ физической реабилитации при ожогах и отморожениях в зависимости от тяжести поражения, места расположения ожога и отморожения, периода, общего состояния пострадавшего, возраста. Сочетание ЛФК, массажа и различных видов физиотерапии. Физическая реабилитация при нарушениях осанки, сколиозах и плоскостопии. Характеристика правильной осанки. Профилактика нарушений осанки и

особенности методики лечебной гимнастики при различных нарушениях осанки. Период формирования свода стопы. Профилактика плоскостопия. специальные упражнения при плоскостопии (без предметов и с предметами). Симптомы плоскостопия. Основы диагностики плоскостопия. Сколиотическая болезнь – современная интерпретация сколиоза. Степени сколиоза. Программа реабилитации детей со сколиозом I и II степени. Асимметрические корригирующие, деторсионные и общеразвивающие упражнения.

**Формы контроля самостоятельной работы студентов:**

Доклады по изучаемым вопросам:

Примерный перечень кейс-заданий

1. Специальные упражнения при медиальных переломах шейки бедра (1 период).
2. Специальные упражнения при медиальных переломах шейки бедра (2 период).
3. Специальные упражнения при медиальных переломах шейки бедра (3 период).
4. Специальные упражнения при переломе диафиза бедра (скелетное вытяжение), 1 период.
5. Специальные упражнения при переломе диафиза бедра (скелетное вытяжение), 2 период.
6. Специальные упражнения при переломе диафиза бедра (скелетное вытяжение), 3 период.
7. Специальные упражнения при переломе диафиза бедра (хирургическое лечение), 1 период.
8. Специальные упражнения при переломе диафиза бедра (хирургическое лечение), 2 период.
9. Специальные упражнения при переломе диафиза бедра (хирургическое лечение), 3 период.
10. Специальные упражнения при переломах костей голени (скелетное вытяжение), 1 период.
11. Специальные упражнения при переломах костей голени (скелетное вытяжение), 2 период.
12. Специальные упражнения при переломах костей голени (скелетное вытяжение), 3 период.
13. Специальные упражнения при переломах костей голени (хирургическое лечение), 1 период.
14. Специальные упражнения при переломах костей голени (хирургическое лечение), 2 период.
15. Специальные упражнения при переломах костей голени (хирургическое лечение), 3 период.
16. Специальные упражнения при переломах лодыжек, консервативное лечение, 1 период.
17. Специальные упражнения при переломах лодыжек, консервативное лечение, 2 период.
18. Специальные упражнения при переломах лодыжек, консервативное лечение, 3 период.
19. Специальные упражнения при переломах костей стопы, консервативное лечение, 1 период.
20. Специальные упражнения при переломах костей стопы, консервативное лечение, 2 период.
21. Специальные упражнения при переломах костей стопы, консервативное лечение, 3 период.
22. Специальные упражнения при диафизарных переломах плечевой кости, консервативное лечение, 1 период.
23. Специальные упражнения при диафизарных переломах плечевой кости, консервативное лечение, 2 период.
24. Специальные упражнения при диафизарных переломах плечевой кости, консервативное лечение, 3 период.
25. Специальные упражнения при диафизарных переломах костей предплечья, консервативное лечение, 1 период.
26. Специальные упражнения при диафизарных переломах костей предплечья, консервативное лечение, 2 период.
27. Специальные упражнения при диафизарных переломах костей предплечья, консервативное лечение, 3 период.
28. Специальные упражнения при переломе лучевой кости в «типичном месте», консервативное лечение, 1 период.
29. Специальные упражнения при переломе лучевой кости в «типичном месте», консервативное лечение, 2 период.
30. Специальные упражнения при переломе лучевой кости в «типичном месте», консервативное лечение, 3 период.
31. Специальные упражнения при переломе ключицы, консервативное лечение, 1 период.



32. Специальные упражнения при переломе ключицы, консервативное лечение, 2 период.  
 33. Специальные упражнения при переломе ключицы, консервативное лечение, 3 период.

**Схема для написания специальных упражнений**

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические указания
1.	И.п. – 1- 2-		

**выполнить 3 кейс-задания с презентацией и видео и фотоотчетом**

**✓ Разработать по комплексу упражнений из каждого раздела**

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические указания

**1. Диагноз – диафизарный оскольчатый перелом средней трети плеча правой руки.**

Способ иммобилизации – гипсовая повязка.

Период реабилитации – иммобилизационный.

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

**2. Диагноз – диафизарный оскольчатый перелом средней трети плеча правой руки.**

Способ иммобилизации – гипсовая повязка.

Период реабилитации – постиммобилизационный.

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

**-задание 3 . Диагноз – диафизарный оскольчатый перелом средней трети плеча правой руки.**

Способ иммобилизации – гипсовая повязка.

Период реабилитации - восстановительный.

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

**-задание 4.**

**Диагноз – изолированный диафизарный перелом лучевой кости левой руки, со смещением.**

Способ иммобилизации – гипсовая повязка.

Период реабилитации – иммобилизационный.

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

**-задание 5.**

**Диагноз – изолированный диафизарный перелом лучевой кости левой руки, со смещением.**

Способ иммобилизации – гипсовая повязка.

Период реабилитации – постиммобилизационный.

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

**-задание 6.**

**Диагноз – изолированный диафизарный перелом лучевой кости левой руки, со смещением.**

Способ иммобилизации – гипсовая повязка.

Период реабилитации – восстановительный.

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

**-задание 7.**

Диагноз – диафизарный перелом костей предплечья левой руки, без смещения.

Способ иммобилизации – гипсовая повязка.

Период реабилитации – иммобилизационный.

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

**-задание 8.**

Диагноз – диафизарный перелом костей предплечья левой руки, без смещения.

Способ иммобилизации – гипсовая повязка.

Период реабилитации – постиммобилизационный.

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

**-задание 9.**

Диагноз – диафизарный перелом костей предплечья левой руки, без смещения.

Способ иммобилизации – гипсовая повязка.

Период реабилитации - восстановительный.

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

**-задание 10.**

Диагноз – эпифизарный перелом лучевой кости правой руки, со смещением.

Способ иммобилизации – гипсовая лонгета.

Период реабилитации – иммобилизационный.

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

**-задание 11.**

Диагноз – эпифизарный перелом лучевой кости правой руки, со смещением.

Способ иммобилизации – гипсовая лонгета.

Период реабилитации – постиммобилизационный.

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

**-задание 12.**

Диагноз – эпифизарный перелом лучевой кости правой руки, со смещением.

Способ иммобилизации – гипсовая лонгета.

Период реабилитации - восстановительный.

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

**-задание 13.**

Диагноз – поперечный перелом левой ключицы.

Способ иммобилизации – гипсовая повязка.

Период реабилитации – иммобилизационный.

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

**-задание 14.**

Диагноз – поперечный перелом левой ключицы.

Способ иммобилизации – гипсовая повязка.

Период реабилитации – постиммобилизационный.

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

**-задание 15.**

Диагноз – поперечный перелом левой ключицы.

Способ иммобилизации – гипсовая повязка.

Период реабилитации - восстановительный.

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

**-задание 16.**

Диагноз – перелом акромиального отростка правой лопатки, без смещения.

Способ иммобилизации – отводящая шина.

Период реабилитации – иммобилизационный.

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

**-задание 17.**

Диагноз – перелом акромиального отростка правой лопатки, без смещения.

Способ иммобилизации – отводящая шина.

Период реабилитации – постиммобилизационный.

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

**-задание 18.**

Диагноз – перелом акромиального отростка правой лопатки, без смещения.

Способ иммобилизации – отводящая шина.

Период реабилитации - восстановительный.

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

**-задание 19.**

Диагноз – перелом шейки левой лопатки, без смещения.

Способ иммобилизации – повязка Дезо.

Период реабилитации – иммобилизационный.

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

**-задание 20.**

Диагноз – перелом шейки левой лопатки, без смещения.

Способ иммобилизации – повязка Дезо.

Период реабилитации – постиммобилизационный.

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

**-задание 21.**

Диагноз – перелом шейки левой лопатки, без смещения.

Способ иммобилизации – повязка Дезо.

Период реабилитации – восстановительный

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

**-задание 22.**

Диагноз – медиальный перелом шейки бедра, со смещением

Способ иммобилизации – остеосинтез.

Период реабилитации – иммобилизационный.

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

**-задание 23.**

Диагноз – медиальный перелом шейки бедра, со смещением

Способ иммобилизации – остеосинтез.

Период реабилитации – постиммобилизационный.

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

**-задание 24.**

Диагноз – медиальный перелом шейки бедра, со смещением

Способ иммобилизации – остеосинтез.

Период реабилитации - восстановительный.

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

**-задание 25.**

Диагноз – латеральный перелом шейки бедра, без смещения.

Способ иммобилизации – скелетное вытяжение.

Период реабилитации – иммобилизационный.

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

**-задание 26.**

Диагноз – латеральный перелом шейки бедра, без смещения.

Способ иммобилизации – скелетное вытяжение.

Период реабилитации – постиммобилизационный.

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

**-задание 27.**

Диагноз – латеральный перелом шейки бедра, без смещения.

Способ иммобилизации – скелетное вытяжение.

Период реабилитации – восстановительный.

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

**-задание 28.**

Диагноз – диафизарный перелом правого бедра в верхней трети, со смещением.

Способ иммобилизации – скелетное вытяжение.

Период реабилитации – иммобилизационный.

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

**-задание 29.**

Диагноз – диафизарный перелом правого бедра в верхней трети, со смещением.

Способ иммобилизации – скелетное вытяжение.

Период реабилитации – постиммобилизационный.

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

**-задание 30.**

Диагноз – диафизарный перелом правого бедра в верхней трети, со смещением.

Способ иммобилизации – скелетное вытяжение.

Период реабилитации – восстановительный.

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

Выполнить реферат с презентацией

Примерный перечень тем рефератов к разделу 7:

1. Лечебная физкультура при заболеваниях и травмах челюстно-лицевой области.
2. Лечебная физкультура в офтальмологии.
3. Лечебная физкультура в оториноларингологии.

### **РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ**

#### **Тема 3.1. Физическая реабилитация при заболеваниях сердечно-сосудистой системы**

##### **Вопросы для самоподготовки:**

Физическая реабилитация при инфаркте миокарда. Общие данные об инфаркте миокарда. Этапы реабилитации больных инфарктом миокарда: стационарный, санаторный, диспансерно-поликлинический. Особенности методики физической реабилитации на каждом этапе. Физическая реабилитация при гипертонической болезни и нейроциркулярной дистонии. Общие данные о заболеваниях. Этиология и патогенез гипертонической болезни. Методика физической реабилитации больных.

##### **Формы контроля самостоятельной работы студентов:**

Доклады по изучаемым вопросам:

### **РАЗДЕЛ 4. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ**

#### **Тема 4.1. Клинико-физиологическое обоснование применения средств физической реабилитации при заболеваниях органов дыхания**

##### **Вопросы для самоподготовки:**

Основные задачи физической реабилитации при пневмонии. Методика реабилитации на стационарном, постельном двигательном, палатном, свободном двигательном этапе. Показания и противопоказания к занятиям лечебной гимнастикой при бронхите, бронхоэктатической болезни и

пневмонии. Физическая реабилитация при плевритах и пневмосклерозе. Общая характеристика и клинические проявления заболеваний. Клинико-физиологическое обоснование применения средств физической реабилитации. Лечебная физическая культура при плевритах и пневмосклерозе. Методика реабилитации на стационарном, постельном двигательном, палатном, свободном двигательном этапе. Показания и противопоказания к занятиям лечебной гимнастикой при плевритах и пневмосклерозе

**Формы контроля самостоятельной работы студентов:**

Доклады по изучаемым вопросам:

## **РАЗДЕЛ 5. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ, ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ, СУСТАВОВ И ОРГАНОВ МОЧЕВЫДЕЛЕНИЯ**

### **Тема 5.1 Физическая реабилитация при заболеваниях органов пищеварения, обмена веществ, суставов и органов мочевого выделения**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

Физическая реабилитация при расстройствах обмена веществ. Клиническая картина и причины расстройства обмена веществ. Классификация и степени различных видов ожирения. Применение различных средств и методов физической реабилитации при ожирении. Требования к рациональному питанию при ожирении. Физическая реабилитация при подагре и сахарном диабете. Характеристика данных заболеваний. Особенности составления индивидуальных программ физической реабилитации больных с нарушениями обмена веществ и заболеваниями желез внутренней секреции с повышенной и пониженной функцией щитовидной железы при различных двигательных режимах с учетом сопутствующих заболеваний. Показания и противопоказания к занятиям лечебной гимнастикой при расстройствах обмена веществ. Физическая реабилитация при заболеваниях органов мочевого выделения. Клиническая картина и причины заболеваний органов мочевого выделения. Составление индивидуальных программ физической реабилитации больных. Особенности физической реабилитации на различных этапах. Показания и противопоказания к занятиям лечебной гимнастикой при заболеваниях органов мочевого выделения

**Формы контроля самостоятельной работы студентов:**

Доклады по изучаемым вопросам:

## **РАЗДЕЛ 6. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ОПЕРАТИВНЫХ ВМЕШАТЕЛЬСТВАХ НА ОРГАНАХ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ И БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ**

### **Тема 6.1 Физическая реабилитация при оперативных вмешательствах на органах грудной клетки и брюшной полости**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

Физическая реабилитация при оперативных вмешательствах на органах брюшной полости. Клинико-физиологическое обоснование применения ЛФК. Показания и противопоказания к занятиям лечебной гимнастикой. Массаж и физиотерапия при хирургических вмешательствах

**Формы контроля самостоятельной работы студентов:**

Доклады по изучаемым вопросам:



## **РАЗДЕЛ 7. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И ПОВРЕЖДЕНИЯХ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ**

### **Тема 7.1 Физическая реабилитация при заболеваниях и повреждениях нервной системы**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

Физическая реабилитация при остеохондрозе позвоночника. Понятие об остеохондрозе позвоночника. Клинические проявления остеохондроза шейного и поясничного отделов позвоночника. Задачи физической реабилитации остеохондроза шейного и поясничного отделов позвоночника. Средства и формы физической реабилитации для 3-х этапов реабилитации. Специальные упражнения для остеохондроза шейного и поясничного отделов позвоночника. Лечебный массаж. Составление индивидуальных программ физической реабилитации для 3-х этапов реабилитации шейного и поясничного отделов позвоночника. Оценка эффективности реабилитации. Физическая реабилитация при заболеваниях и травмах периферической нервной системы. Понятие о невритах. Клинические проявления невритов. Задачи комплексного восстановительного лечения периферических параличей. Средства и формы физической реабилитации на различных этапах реабилитации. Специальные упражнения. Лечебный массаж. Физиотерапия. Составление индивидуальных программ физической реабилитации. Оценка эффективности реабилитации. Физическая реабилитация при черепно-мозговой травме и при неврозах. Понятие о черепно-мозговой травме, неврозах. Клиническая характеристика «неврастении», «истерии», «психастении». Задачи I и II этапов физической реабилитации для 3-х видов неврозов. Средства, методы и формы физической реабилитации для 3-х видов неврозов. Составление индивидуальных программ физической реабилитации для больных с невротической, истерической, психастенической. Оценка функционального состояния. Оценка эффективности реабилитационных мероприятий с помощью различных функциональных проб.

#### **Формы контроля самостоятельной работы студентов:**

Доклады по изучаемым вопросам:

## **РАЗДЕЛ 8. Физическая реабилитация при гинекологических заболеваниях**

### **Тема 8.1 Физическая реабилитация при гинекологических заболеваниях**

#### **Перечень изучаемых элементов содержания**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

Лечебная физическая культура при гинекологических заболеваниях. Классификация гинекологических заболеваний. Клиническая картина основных гинекологических заболеваний. Средства, методы и формы физической реабилитации при гинекологических заболеваниях. Основные изменения в организме женщины в период беременности.

Выполнить реферат с презентацией

#### **Примерный перечень тем рефератов**

4. Выделение 3-х триместров в течении беременности.
5. Противопоказания к занятиям физическими упражнениями ЛФК.
6. Критерии распределения беременных на группы для занятий.
7. Задачи и методика занятий физическими упражнениями ЛФК для беременных.
8. Гимнастика в период беременности
9. Гимнастика при родах

10. Особенности занятий физическими упражнениями ЛФК после родов и в послеродовом периоде.
11. Особенности занятий физическими упражнениями ЛФК при гинекологических заболеваниях.

**Формы контроля самостоятельной работы студентов:**

Доклады по изучаемым вопросам:

**РАЗДЕЛ 9. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ у детей и подростков**

**Тема 9.1. Физическая реабилитация при заболеваниях и повреждениях у детей и подростков**

**Вопросы для самоподготовки:**

Конспект-схема «Возрастные особенности двигательного анализатора Системы произвольных и непроизвольных движений. Особенности движений в младенческом возрасте, раннем детстве, дошкольном возрасте, младшем школьном возрасте, подростковом возрасте. Возрастные особенности регуляции произвольных движений».

Физическая реабилитация детей с врожденной аномалией развития. Этиопатогенез врожденной патологии. Клинические проявления различной врожденной патологии. Задачи физической реабилитации. Программа реабилитации детей с врожденным вывихом бедра. Реабилитация. Программа реабилитации больных детей с мышечной кривошеей. Особенности методики лечебной гимнастики и массажа детей с пупочной грыжей. Физическая реабилитация детей при заболеваниях сердечнососудистой и дыхательной системы. Клинические проявления сердечной патологии у детей. Задачи физической реабилитации. Программа реабилитации детей с бронхиальной астмой в межприступный период. Часто болеющие простудные дети. Профилактика и реабилитация часто болеющих детей. Специальные упражнения с предметами и без предметов. Программа реабилитации детей школьного возраста с хронической пневмонией. Физическая реабилитация детей с нарушением осанки, плоскостопием, сколиотической болезнью. Физическая реабилитация при нарушениях осанки, сколиозах и плоскостопии. Особенности методики проведения занятий с детьми. Использование подвижных игр при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

**Защита** реферата с презентацией по трем темам (без повторений)

Примерный перечень тем рефератов к разделу 6:

1. Анатомо-физиологическая характеристика детского организма в разные возрастные периоды.
2. Особенности методики лечебной физкультуры у детей.
3. ЛФК как средство реабилитации детей при ревматизме.
4. ЛФК как средство реабилитации детей при пороках сердца.
5. ЛФК как средство реабилитации детей при миокардите.
6. ЛФК как средство реабилитации детей при функциональных нарушениях в работе сердца.
7. ЛФК как средство реабилитации детей при остром и хроническом бронхите.
8. ЛФК как средство реабилитации детей при бронхиальной астме.
9. ЛФК как средство реабилитации детей при пневмонии.
10. ЛФК как средство реабилитации детей при врожденном вывихе бедра.

11. ЛФК как средство реабилитации детей при врожденной мышечной кривошеи.
12. ЛФК как средство реабилитации детей при врожденной косолапости.
13. ЛФК как средство реабилитации детей при врожденной пупочной грыже.
14. Организация лечебной физкультуры в детских лечебно-профилактических учреждениях.
15. Функциональные исследования у детей при занятиях лечебной физкультурой.
16. Лечебная физкультура при заболеваниях внутренних органов у детей.
17. Лечебная физкультура при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей.
18. Лечебная физкультура при деформациях опорно-двигательного аппарата у детей.
19. Лечебная физкультура в детской хирургии.
20. Лечебная физкультура в клинике нервных болезней у детей.
21. Физическое воспитание и лечебная физкультура у недоношенных детей.
22. Лечебная физкультура в детской офтальмологии.
23. Лечебный и профилактический массаж у детей.
24. Врачебный контроль за физическим воспитанием детей.
25. ЛФК как средство реабилитации детей с детским церебральным параличом.

1. Изучить сроки развития двигательных навыков ребенка первого года жизни.
2. Составить с помощью таблицы 4 график развития двигательных навыков ребенка первого года жизни.

График развития двигательных навыков ребенка первого года жизни

Возраст ребенка	Развитие двигательных навыков ребенка
1 месяц	
2 месяца	
3 месяца	
4 месяца	
5 месяцев	
6 месяцев	
7 месяцев	
8 месяцев	
9 месяцев	
10 месяцев	
11 месяцев	

Составить с помощью таблицы график развития двигательных навыков детей от одного года до трех лет. Изучить развитие двигательных навыков детей от 1-3 лет, от 3 и старше.

Изучить развитие двигательных навыков детей от 1-3 лет, от 3 и старше.

1. Изучить методики диагностики нарушения осанки у детей.
2. Заполнить таблицу «Карта обследования Ф.И.О.».
3. Выявить степень нарушения каждого показателя и оценить в виде 3 градаций (зеленая зона, желтая зона, красная зона).

Освоить методику проведения занятий лечебной гимнастикой при нарушении осанки у детей в сагиттальной плоскости

Разработать комплекс упражнений при нарушении осанки у детей в сагиттальной плоскости, используя материалы

### ***1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля)<sup>1</sup>***

#### **Раздел 1. Организационно-методические основы реабилитации**

##### **Тема 1.1 Понятие о системе реабилитации. Основные направления реабилитации Основы лечебной физической культуры**

*Схемы и таблицы по физической реабилитации\*

#### **РАЗДЕЛ 2. Раздел 2. Физическая реабилитация в травматологии и ортопедии**

##### **Тема 2.1. Физическая реабилитация при переломах длинных трубчатых костей**

*Схемы и наглядные пособия по физиологии и анатомии опорно-двигательного аппарат, видам травматизма.*

##### **Тема 2.2 Физическая реабилитация при повреждении суставов конечностей.**

*Схемы и наглядные пособия по физиологии и анатомии опорно-двигательного аппарат, видам травматизма.*

##### **Тема 2.3 Физическая реабилитация при челюстно-лицевых травмах, повреждениях**

*Схемы и наглядные пособия по физиологии и анатомии опорно-двигательного аппарат, видам травматизма.*

<sup>1</sup> Раздел может быть оформлен в виде приложения к методическим материалам по дисциплине (модулю).

**Тема 2.4 Физическая реабилитация при нарушениях осанки, сколиозах и плоскостопии.**

*Схемы и наглядные пособия по физиологии и анатомии опорно-двигательного аппарат, видам нарушения осанки.*

**РАЗДЕЛ 3. Раздел 3. Физическая реабилитация при заболеваниях сердечно-сосудистой системы**

**Тема 3.1. Физическая реабилитация при заболеваниях сердечно-сосудистой системы**

*Схемы и наглядные пособия по физиологии и анатомии, патологии сердечно-сосудистой системы. Таблицы и плакаты инфаркта миокарда и стенокардии.*

**РАЗДЕЛ 4. Раздел 4. Физическая реабилитация при заболеваниях органов дыхания**

**Тема 4.1. Клинико-физиологическое обоснование применения средств физической реабилитации при заболеваниях органов дыхания**

*Схемы, таблицы, диаграммы по анатомии и физиологии, патологии дыхательной системы.*

**Раздел 5. Физическая реабилитация при заболеваниях органов пищеварения, обмена веществ, суставов и органов мочевого выделения**

**Тема 5.1 Физическая реабилитации при заболеваниях органов пищеварения, обмена веществ, суставов и органов мочевого выделения**

*Схемы, таблицы, диаграммы по анатомии и физиологии, патологии пищеварительной, мочеполовой и выделительной системам, а также обмена веществ.*

**РАЗДЕЛ 6. Раздел 6. Физическая реабилитация при оперативных вмешательствах на органах грудной клетки и брюшной полости**

**Тема 6.1 Физическая реабилитация при оперативных вмешательствах на органах грудной клетки и брюшной полости**

*Схемы, таблицы по классификации оперативных вмешательств, по полостной хирургии*

**Тема 7.1 Раздел 7. Физическая реабилитация при заболеваниях и повреждениях нервной системы**

**Тема 7.1 Физическая реабилитация при заболеваниях и повреждениях нервной системы**

*Схемы, таблицы по анатомии и физиологии, патологии нервной системы, по неврологическим заболеваниям.*

**РАЗДЕЛ 8. Раздел 8. Физическая реабилитация при гинекологических заболеваниях**

**Тема 8.1 Физическая реабилитация при гинекологических заболеваниях**

*Схемы, таблицы по анатомии и физиологии, патологии репродуктивной системы женщины, плакаты по периодам беременности*



## **РАЗДЕЛ 9. Раздел 9. Физическая реабилитация при заболеваниях и повреждениях у детей и подростков**

### **Тема 9.1. Физическая реабилитация при заболеваниях и повреждениях у детей и подростков**

*Схемы, таблицы по анатомии и физиологии нервной системы, опорно-двигательного аппарата, заболеваниям в педиатрии.*

### **Тема 9.2. Физическая реабилитация детей с поражением нервной системы.**

*Схемы, таблицы по анатомии и физиологии нервной системы, опорно-двигательного аппарата, неврологическим заболеваниям.*

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

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «Физическая реабилитация» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров, практических и лабораторных 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 вверху листа, по центру. Титульный лист нумерации не подлежит.

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

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

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

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

### **Алгоритм работы над рефератом**

#### **1. Выбор темы**

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

В названии реферата следует поставить четкие рамки рассмотрения темы;

Желательно избегать слишком длинных названий;

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

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

3. Основные требования к введению:

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

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

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

Объем введения составляет две страницы текста.

4. Требования к основной части реферата:

Основная часть содержит материал, отобранный для рассмотрения проблемы;

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

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

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

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

Объем основной части составляет около 10 страниц.

5. Требования к заключению:

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

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

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

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

### ***Критерии оценки реферата***

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

По 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. Объём и качество источников информации (не менее 2-х интернет – источников и не менее 2-х литературных источников).

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

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

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

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

#### ***Критерии оценки опроса***

«Отлично»:

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

«Хорошо»:

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

«Удовлетворительно»:

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

«Неудовлетворительно»:

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

#### ***Методические материалы по выполнению практического задания***

При выполнении практического задания обучающийся придерживается следующего алгоритма:

1. Записать дату, тему и цель задания;
2. Ознакомиться с правилами и условия выполнения практического задания;
3. Повторить теоретические задания, необходимые для рациональной работы и других практических действий, используя конспекты лекций и рекомендованную литературу, представленной в программе;

4. Выполнить работу по предложенному алгоритму действий;

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

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

***Критерии оценки практического задания:***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)65**

1. Учебная дисциплина. Физическая реабилитация
2. Раздел 1. История развития физической реабилитации в мире и в России 1.1. История развития физической реабилитации в мире и в России
3. Цели занятия. Ознакомить с историей развития реабилитации, лечебной физической культуры
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Применение физических упражнений с лечебной и профилактической целью в Древнем Китае, в Индии, в Древней Греции, в Древнем Риме. Труды древнегреческих философов Аристотеля и Платона о роли движений. Труды Авиценны, связанные с лечебной физкультурой. Развитие науки, о лечебном применении физических упражнений в России в XVIII и XIX вв. (А.П. Протасов, П.М. Максимович-Амбодик), в России в XVIII и XIX вв. (М.Я. Мудров, А.И. Полунин), в России в XVIII и XIX вв. (С.П. Боткин, Г.А.Захарьин и др.).	Опрос, оценка знаний студентов
2	Этапы развития лечебной физкультуры в России (по В.К. Добровольскому и В.Н. Мошкову). Роль В.В. Гориневского в развитии ЛФК в нашей стране. Русские ученые, работавшие в области научного обоснования ЛФК в период 1917-1930 гг. Развитие ЛФК в годы Великой Отечественной войны. Развитие ЛФК в нашей стране в послевоенный период и в последующие десятилетия. Выдающиеся российские ученые современности.	Опрос, оценка знаний студентов

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

1. Учебная дисциплина. Физическая реабилитация
2. РАЗДЕЛ 2. Общие основы физической реабилитации. Тема 2.1. Понятия «реабилитация», «физическая реабилитация». Цели, задачи и принципы физической реабилитации
3. Цели занятия. Ознакомить с основными понятиями реабилитации, лечебной физической культуры
4. Структура лекционного занятия.

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

1	<p>Понятия «реабилитация», «физическая реабилитация». Цели, задачи и принципы физической реабилитации. Обусловленность целей, задач и принципов, реализуемых в сфере физической реабилитации. Коррекционные, компенсаторные и профилактические задачи. Общественные и личные потребности в оптимизации физического состояния и развития индивида, укреплении, сохранении и восстановлении дееспособности и здоровья, содействии общему развитию и социально направленному формированию личности. Основные принципы физической реабилитации: раннее начало реабилитационных мероприятий (РМ), комплексность использования РМ, индивидуализация программы реабилитации, этапность реабилитации, непрерывность и преемственность этапов РМ, социальная направленность РМ, использование методов контроля адекватности нагрузок и эффективности реабилитации. Общая характеристика средств физической реабилитации. Классификация средств физической реабилитации. Активные, пассивные, психорегулирующие средства. Физические упражнения как основное средство физической реабилитации. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку и признаку активности. Спортивно-прикладные упражнения.</p>	Опрос, оценка знаний студентов
---	---	--------------------------------

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

1. Учебная дисциплина. Физическая реабилитация
2. РАЗДЕЛ 2. Общие основы физической реабилитации. Тема 2.2 Основы лечебной физической культуры
3. Цели занятия. Ознакомить с основными понятиями лечебной физической культуры
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
2	<p>Методика расчетов алгоритмов физической нагрузки. Общие требования к методике применения физических упражнений. Способы дозировки физической нагрузки Лечебная физическая культура. Организация ЛФК. Средства, формы, содержание методов ЛФК. Показания и противопоказания к применению ЛФК. Оценка воздействия и эффективности ЛФК. Физиотерапия. Общая и частная физиотерапия. Цели и задачи общей и частной физиотерапии.</p>	Опрос, оценка знаний студентов

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

1. Учебная дисциплина. Физическая реабилитация

2. РАЗДЕЛ 2. Общие основы физической реабилитации. Тема 2.3 Основы лечебного массажа и физиотерапии.

3. Цели занятия. Ознакомить с основами лечебного массажа

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
3	Основные методы физиотерапии: методы, основанные на использовании постоянного тока низкого напряжения; методы, основанные на использовании импульсных токов; методы, основанные на использовании токов высокой частоты; методы, основанные на использовании электрического поля; грязелечение; мануальная терапия. Основы лечебного массажа. Методы лечебного массажа: классический, аппаратный, комбинированный, ножной. Методические особенности при проведении лечебного массажа. Применение лечебного массажа при различных патологиях. Общие показания и противопоказания к проведению лечебного массажа. Сочетания лечебного массажа с ЛФК и физиотерапией.	Опрос, оценка знаний студентов
4	Особенности составления индивидуальных программ физической реабилитации больных. Необходимость учета индивидуальных морфологических, физиологических, психологических изменений в организме при составлении реабилитационных программ. Основные правила составления программ. Определение реабилитационного потенциала больного. Особенности клинико-педагогического контроля в процессе реализации индивидуальных программ физической реабилитации. Исходы реабилитации и оценка степени восстановления	Опрос, оценка знаний студентов

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

1. Учебная дисциплина. Физическая реабилитация

2. Раздел 3. Физическая реабилитация в травматологии, хирургии и ортопедии./Тема лекционного занятия. Тема 3.1. Физическая реабилитация при переломах длинных трубчатых костей

3. Цели занятия. Сформировать представление о физической реабилитации при переломах длинных трубчатых костей

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Общие и частные вопросы современной физической реабилитации в травматологии и ортопедии. Общие принципы сочетания и последовательности применения физиотерапевтических средств, массажа и физических упражнений. Особенности подхода к выбору средств реабилитации в зависимости от локализации и характера повреждения. Физическая реабилитация при переломах длинных трубчатых костей и костей плечевого пояса. Краткая характеристика консервативных и оперативных методов	Опрос, оценка знаний студентов



	лечения переломов. Задачи, средства и методы физической реабилитации при переломах длинных трубчатых костей в различные периоды в зависимости от способа иммобилизации и вида лечения.	
2	Особенности построения индивидуальных программ физической реабилитации с учетом места перелома, возраста, функционального состояния организма, вида иммобилизации, этапа реабилитации. Особенности методики физической реабилитации при переломах длинных трубчатых костей верхних и нижних конечностей, а также множественных переломах. Сочетание ЛФК, массажа и различных видов физиотерапии и бальнеотерапии в процессе реабилитации при переломах костей.	Опрос, оценка знаний студентов

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

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

1. Учебная дисциплина. Физическая реабилитация

2. Раздел 3. Физическая реабилитация в травматологии, хирургии и ортопедии./Тема лекционного занятия./Тема лекционного занятия. Тема 3.2 Физическая реабилитация при повреждении суставов конечностей.

3. Цели занятия. Сформировать представление о физической реабилитации при повреждении суставов конечностей.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Физическая реабилитация при повреждении суставов конечностей. Характеристика и особенности повреждения суставов верхних и нижних конечностей. Задачи, средства и методы физической реабилитации при повреждениях суставов в зависимости от места травмы и периода. Особенности построения индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от характера повреждения сустава, периода и состояния пострадавшего. Сочетание ЛФК, массажа и различных видов физиотерапии в процессе реабилитации. Физическая реабилитация при переломах позвоночника и таза. Характеристика переломов позвоночника и таза. Задачи, средства и методы физической реабилитации в различные периоды.	Опрос, оценка знаний студентов
2	Особенности построения индивидуальных программ физической реабилитации при переломах позвоночника и таза в зависимости от места и характера повреждения, периода, общего состояния пострадавшего. Сочетание ЛФК, массажа и различных видов физиотерапии. Физическая реабилитация при травмах кисти и стоп. Характеристика повреждений кисти и стопы. Способы иммобилизации. Задачи, средства и методы физической реабилитации в	Опрос, оценка знаний студентов

	различные периоды. Особенности построения индивидуальных программ физической реабилитации при повреждениях стопы и кисти в зависимости от места и характера повреждения, периода, общего состояния пострадавшего. Упражнения в воде и на суше, облегченные упражнения, использование предметов, массажа, физиотерапии и пр.	
--	---	--

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

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

1. Учебная дисциплина. Физическая реабилитация

2. . Раздел 3. Физическая реабилитация в травматологии, хирургии и ортопедии./Тема лекционного занятия. Тема 3.3.Физическая реабилитация при челюстно-лицевых травмах, повреждениях

3. Цели занятия. Ознакомление с различными видами травм и составление комплексов специальных упражнений согласно заданным параметрам и диагнозам

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Физическая реабилитация при челюстно-лицевых травмах, повреждениях ЛОР-органов и глаз. Характеристика челюстно-лицевых травм, повреждений ЛОР-органов и глаз. Задачи, средства и методы физической реабилитации в различные периоды. Особенности построения индивидуальных программ физической реабилитации при челюстно-лицевых травмах, повреждениях ЛОР-органов и глаз в зависимости от места и характера повреждения, периода, общего состояния пострадавшего. Сочетание ЛФК, массажа и различных видов физиотерапии. Физическая реабилитация больных при ожогах и отморожениях. Характеристика ожогов и отморожений. Задачи, средства и методы физической реабилитации в различные периоды. Особенности построения индивидуальных программ физической реабилитации при ожогах и отморожениях в зависимости от тяжести поражения, места расположения ожога и отморожения, периода, общего состояния пострадавшего, возраста. Сочетание ЛФК, массажа и различных видов физиотерапии	Опрос, оценка знаний студентов

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

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

1. Учебная дисциплина. Физическая реабилитация

2. Раздел 3. Физическая реабилитация в травматологии, хирургии и ортопедии./Тема лекционного занятия Тема 3.4 . Физическая реабилитация при нарушениях осанки, сколиозах и плоскостопии.

3. Цели занятия. Сформировать представление о физической реабилитации при нарушениях осанки, сколиозах и плоскостопии.

#### 4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Физическая реабилитация при нарушениях осанки, сколиозах и плоскостопии. Характеристика правильной осанки. Профилактика нарушений осанки и особенности методики лечебной гимнастики при различных нарушениях осанки. Период формирования свода стопы. Профилактика плоскостопия. специальные упражнения при плоскостопии (без предметов и с предметами).	Опрос, оценка знаний студентов
2	Симптомы плоскостопия. Основы диагностики плоскостопия. Сколиотическая болезнь – современная интерпретация сколиоза. Степени сколиоза. Программа реабилитации детей со сколиозом I и II степени. Асимметрические корригирующие, деторсионные и общеразвивающие упражнения.	Опрос, оценка знаний студентов

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

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

1. Учебная дисциплина. Физическая реабилитация

2. Раздел 4. Физическая реабилитация при заболеваниях внутренних органов (сердечно-сосудистая система, дыхательная, нарушения обмена веществ)\Тема лекционного занятия\ Тема 4.1. Физическая реабилитация при заболеваниях сердечно-сосудистой системы./

3. Цели занятия. Сформировать представление о физической реабилитации при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Перечень изучаемых элементов содержания. Общие данные о заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Механизмы лечебного и реабилитационного действия физических упражнений. Основы методики занятий физическими упражнениями при лечении и реабилитации больных сердечно-сосудистыми заболеваниями. Физическая реабилитация при атеросклерозе и ишемической болезни сердца. Общие данные об атеросклерозе и ишемической болезни сердца. Механизмы лечебного и реабилитационного действия физических упражнений при атеросклерозе. Определение толерантности к физической нагрузке и функционального класса больного ишемической болезнью сердца. Основы методики физической реабилитации больных ишемической болезнью сердца на санаторном этапе. Физическая реабилитация больных ишемической болезнью сердца IV функционального класса.	Опрос, оценка знаний студентов

2	Физическая реабилитация при инфаркте миокарда. Общие данные об инфаркте миокарда. Этапы реабилитации больных инфарктом миокарда: стационарный, санаторный, диспансерно-поликлинический. Особенности методики физической реабилитации на каждом этапе. Физическая реабилитация при гипертонической болезни и нейроциркулярной дистонии. Общие данные о заболеваниях. Этиология и патогенез гипертонической болезни. Методика физической реабилитации больных. .	Опрос, оценка знаний студентов
---	--	--------------------------------

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

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

1. Учебная дисциплина. Физическая реабилитация

2. Раздел 4. Физическая реабилитация при заболеваниях внутренних органов (сердечно-сосудистая система, дыхательная, нарушения обмена веществ /Тема лекционного занятия 4.2. Клинико-физиологическое обоснование применения средств физической реабилитации при заболеваниях органов дыхания

3. Цели занятия. Сформировать представление о клинико-физиологическом обосновании применения средств физической реабилитации при заболеваниях органов дыхания

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Физическая реабилитация при бронхиальной астме и эмфиземе легких. Общая характеристика заболеваний. Клинические проявления заболеваний. Клинико-физиологическое обоснование применения средств физической реабилитации. Средства физической реабилитации. Показания и противопоказания к занятиям лечебной гимнастикой. Физическая реабилитация при бронхите, бронхоэктатической болезни и пневмонии. Общая характеристика и клинические проявления заболеваний. Клинико-физиологическое обоснование применения средств физической реабилитации.	Опрос, оценка знаний студентов
2	Лечебная физическая культура при бронхоэктатической болезни. Основные задачи физической реабилитации при пневмонии. Методика реабилитации на стационарном, постельном, двигательном, палатном, свободном двигательном этапе. Показания и противопоказания к занятиям лечебной гимнастикой при бронхите, бронхоэктатической болезни и пневмонии. Физическая реабилитация при плевритах и пневмосклерозе. Общая характеристика и клинические проявления заболеваний. Клинико-физиологическое обоснование применения средств физической реабилитации. Лечебная физическая культура при плевритах и пневмосклерозе. Методика реабилитации на стационарном, постельном, двигательном, палатном, свободном двигательном этапе. Показания и противопоказания к занятиям лечебной гимнастикой при плевритах и пневмосклерозе.	Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

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

1. Учебная дисциплина. Физическая реабилитация

2. Раздел 4. Физическая реабилитация при заболеваниях внутренних органов (сердечно-сосудистая система, дыхательная, нарушения обмена веществ) Тема лекционного занятия 4.3 Физическая реабилитация при заболеваниях органов пищеварения, обмена веществ, суставов и органов мочевого выделения

3. Цели занятия. Сформировать представление о физической реабилитации при заболеваниях органов пищеварения, обмена веществ, суставов и органов мочевого выделения

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	<p>Физическая реабилитация при заболеваниях органов пищеварения. Клиническая картина и причины заболеваний органов пищеварения. Составление индивидуальных программ физической реабилитации больных с желудочно-кишечными заболеваниями при разных двигательных режимах с учетом характера и степени нарушений функций желудочно-кишечного тракта и сопутствующих болезней. Механизмы лечебного действия динамических и статических упражнений в зависимости от их объема и интенсивности, а также исходных положений, в которых они выполняются. Показания и противопоказания к занятиям лечебной гимнастикой при заболеваниях органов пищеварения. Физическая реабилитация при расстройствах обмена веществ. Клиническая картина и причины расстройства обмена веществ. Классификация и степени различных видов ожирения. Применение различных средств и методов физической реабилитации при ожирении. Требования к рациональному питанию при ожирении.</p>	<p>Опрос, оценка знаний студентов</p>
2	<p>Физическая реабилитации при подагре и сахарном диабете. Характеристика данных заболеваний. Особенности составления индивидуальных программ физической реабилитации больных с нарушениями обмена веществ и заболеваниями желез внутренней секреции с повышенной и пониженной функцией щитовидной железы при различных двигательных режимах с учетом сопутствующих заболеваний. Показания и противопоказания к занятиям лечебной гимнастикой при расстройствах обмена веществ. Физическая реабилитация при заболеваниях органов мочевого выделения. Клиническая картина и причины заболеваний органов мочевого выделения. Составление индивидуальных программ физической реабилитации больных. Особенности физической реабилитации на различных этапах. Показания и противопоказания к занятиям лечебной гимнастикой при заболеваниях органов мочевого выделения. Физическая реабилитация при заболеваниях суставов. Клиническая картина и причины заболеваний суставов (тендовагинит, бурсит, неврит, артриты)</p>	<p>Опрос, оценка знаний студентов</p>



	инфекционного происхождения). Составление индивидуальных программ физической реабилитации больных заболеваниями суставов. Особенности физической реабилитации на различных этапах. Основные требования к самоконтролю при самостоятельном выполнении физических упражнений. Показания и противопоказания к занятиям лечебной гимнастикой при заболеваниях суставов.	
--	---	--

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

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

1. Учебная дисциплина. Физическая реабилитация

2. Раздел 4. Физическая реабилитация при заболеваниях внутренних органов (сердечно-сосудистая система, дыхательная, нарушения обмена веществ) Тема 4.4 Физическая реабилитация при оперативных вмешательствах на органах грудной клетки и брюшной полости

3. Цели занятия. Сформировать представление о физической реабилитации при оперативных вмешательствах на органах грудной клетки и брюшной полости

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Физическая реабилитация при оперативных вмешательствах на сердце, крупных сосудах, и легких. Характеристика нарушений. Лечебная физическая культура при хирургических вмешательствах по поводу пороков сердца; аорто-коронарном шунтировании и резекции постинфарктной аневризмы левого желудочка; При оперативных вмешательствах на крупных сосудах. Показания и противопоказания к занятиям лечебной гимнастикой.	Опрос, оценка знаний студентов
2	Физическая реабилитация при оперативных вмешательствах на органах брюшной полости. Клинико-физиологическое обоснование применения ЛФК. Показания и противопоказания к занятиям лечебной гимнастикой. Массаж и физиотерапия при хирургических вмешательствах.	Опрос, оценка знаний студентов

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

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

1. Учебная дисциплина. Физическая реабилитация

2. Раздел 5. Физическая реабилитация в урологии и гинекологии Тема лекционного занятия Тема 5.1 Физическая реабилитация при гинекологических и урологических заболеваниях

3. Цели занятия. Сформировать представление о физической реабилитации при гинекологических и урологических заболеваниях

4. Структура лекционного занятия.

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

1	Лечебная физическая культура при гинекологических заболеваниях. Классификация гинекологических заболеваний. Клиническая картина основных гинекологических заболеваний. Средства, методы и формы физической реабилитации при гинекологических заболеваниях. Показания и противопоказания к занятиям лечебной гимнастикой.	Опрос, оценка знаний студентов
---	--	--------------------------------

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

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

1. Учебная дисциплина. Физическая реабилитация

2. Раздел 5. Физическая реабилитация в урологии и гинекологии Тема лекционного занятия  
Тема 5.2 Физическая реабилитация в период беременности и после родов

3. Цели занятия. Сформировать представление о физической реабилитации в период беременности и после родов

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Гимнастика в период беременности, родов и послеродовой период. Основные изменения в организме женщины в период беременности. Средства, методы и формы физической реабилитации в период беременности, родов и послеродовой период. Показания и противопоказания к занятиям лечебной гимнастикой.	Опрос, оценка знаний студентов

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

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

1. Учебная дисциплина. Физическая реабилитация

2. Раздел 6. Физическая реабилитация в педиатрии \Тема лекционного занятия 6.1  
Физическая реабилитация при заболеваниях и повреждениях у детей и подростков

3. Цели занятия. Сформировать представление о физической реабилитации при заболеваниях и повреждениях у детей и подростков

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
2	Врожденный вывих бедра (ВВБ). Врожденная косолапость (ВК). Врожденная мышечная кривошея (ВМК). Миокардит у детей. ОРВИ у детей. Бронхит у детей. Пневмония у детей. Бронхиальная астма у детей. Дискинезии желчевыводящих путей у детей (гипертонус). Дискинезии желчевыводящих путей у детей (гипотонус). Рахит. ДЦП. Миопатии. Особенности методики лечебной гимнастики для детей, страдающих миопатией. Особенности методики лечебной	Опрос, оценка знаний студентов

	гимнастики при полиомиелите. Оценка эффективности реабилитационных мероприятий у детей. Показатели психомоторного развития ребенка первого года.	
--	--	--

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

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

1. Учебная дисциплина. Физическая реабилитация

2. Раздел 6. Физическая реабилитация в педиатрии \Тема лекционного занятия 6.2. Физическая реабилитация детей с поражением нервной системы.

3. Цели занятия. Сформировать представление о физической реабилитации при заболеваниях и повреждениях нервной системы у детей и подростков

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Реабилитация детей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, кинезотерапия при детском церебральном параличе. кинезотерапия и массаж в медицинской реабилитации больных с нейроинфекциями, физическая реабилитация детей с последствиями черепно-мозговой травмы, остеохондроз позвоночника у детей	Опрос, оценка знаний студентов

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

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

1. Учебная дисциплина. Физическая реабилитация

2. Раздел 7. Физическая реабилитация при заболеваниях и повреждениях нервной системы./Тема лекционного занятия. Тема 7.1. Физическая реабилитация при заболеваниях и повреждениях нервной системы

3. Цели занятия. Сформировать представление о физической реабилитации при заболеваниях и повреждениях нервной системы

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Характеристика изменений при заболеваниях и поражениях нервной системы. Общие и частные аспекты современной системы физической реабилитации. Общие принципы построения комплексной программы реабилитации. Основные средства и методы. Физическая реабилитация при цереброваскулярной патологии. Причины, вызывающие заболевания центральной нервной системы (ЦНС). Клинические проявления при остром нарушении мозгового кровообращения. Клинико-физиологическое обоснование воздействия физических упражнений при заболеваниях ЦНС. Средства физической реабилитации при спастическом гемипарезе (лечение положением, занятия	Опрос, оценка знаний студентов

	<p>лечебной гимнастикой, лечебный массаж). Задачи лечебной гимнастики при гиперкинезах: обучение дозированным напряжениям и расслаблениям крупных мышечных групп и др. Составление индивидуальных программ физической реабилитации с указанием методических приемов для больных с гемипарезом на I этапе реабилитации. Комплексование физических упражнений с другими средствами реабилитации. Оценка двигательных функций по 6- бальной системе. Клинические проявления при нарушении мозгового кровообращения на II этапе физической реабилитации. Задачи физической реабилитации на II этапе. Специальные упражнения для снижения спастичности в паретических конечностях (пассивные движения, напряжение мышц, упражнения для увеличения силы паретических мышц, противосодружественные упражнения). Изометрические напряжения паретических мышц в различных исходных положениях. Составление индивидуальных программ физической реабилитации для II этапа реабилитации с использованием упражнений, массажа, физиотерапии. реабилитация бытовых навыков (прием пищи, одевание, письмо и др., занятия на специальных бытовых стендах и тренажерах). Оценка двигательных функций по 6- бальной системе и с помощью угломера. Оценка силы мышц по 6-бальной системе. Клинические проявления при нарушении мозгового кровообращения на III этапе физической реабилитации. Двигательная активность больных. Задачи физической реабилитации на III этапе. Специальные упражнения. Тренировка движений с различной дозировкой скорости – медленные и быстрые захваты предметов, шаговые движения, наклоны, повороты. Обучение дозированным усилиям – сжатие предмета, надавливание стопой и др. Тренировка различных ритмических действий. Упражнения в ходьбе. Составление индивидуальных программ физической реабилитации с использованием упражнений, массажа, физиотерапии, реабилитация бытовых навыков</p>	
2	<p>Оценка двигательных функций по 6-бальной системе и с помощью угломера. Оценка сократительной способности мышц с помощью миотонометра. Физическая реабилитация при травматической болезни спинного мозга. Причины поражения спинного мозга, клинические проявления заболевания на первом, втором и третьем этапах реабилитации. Задачи физической реабилитации на каждом этапе. Средства, методы и формы физической реабилитации. Составление индивидуальных программ физической реабилитации с учетом возраста, состояния больного. Оценка двигательных функций по 6- бальной системе. Физическая реабилитация при остеохондрозе позвоночника. Понятие об остеохондрозе позвоночника. Клинические проявления остеохондроза шейного и поясничного отделов позвоночника. Задачи физической реабилитации остеохондроза шейного и поясничного отделов позвоночника. Средства и формы физической реабилитации для 3-х этапов реабилитации. Специальные упражнения для остеохондроза шейного и поясничного отделов позвоночника. Лечебный массаж. Составление индивидуальных программ</p>	Опрос, оценка знаний студентов

	физической реабилитации для 3-х этапов реабилитации шейного и поясничного отделов позвоночника. Оценка эффективности реабилитации.	
	Физическая реабилитация при заболеваниях и травмах периферической нервной системы. Понятие о невритах. Клинические проявления невритов. Задачи комплексного восстановительного лечения периферических параличей. Средства и формы физической реабилитации на различных этапах реабилитации. Специальные упражнения. Лечебный массаж. Физиотерапия. Составление индивидуальных программ физической реабилитации. Оценка эффективности реабилитации. Физическая реабилитация при черепно-мозговой травме и при неврозах. Понятие о черепно-мозговой травме, неврозах. Клиническая характеристика «неврастении», «истерии», «психастении». Задачи I и II этапов физической реабилитации для 3-х видов неврозов. Средства, методы и формы физической реабилитации для 3-х видов неврозов. Составление индивидуальных программ физической реабилитации для больных с неврастенией, истерией, психастенией. Оценка функционального состояния. Оценка эффективности реабилитационных мероприятий с помощью различных функциональных проб.	

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

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



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

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

1. Учебная дисциплина. Физическая реабилитация
2. Тема практического (семинарского) занятия 1.1. История развития физической реабилитации в мире и в России
3. Цели занятия. Ознакомить с историей развития реабилитации, лечебной физической культуры
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Применение физических упражнений с лечебной и профилактической целью в Древнем Китае, в Индии, в Древней Греции, в Древнем Риме. Труды древнегреческих философов Аристотеля и Платона о роли движений. Труды Авиценны, связанные с лечебной физкультурой. Развитие науки, о лечебном применении физических упражнений в России в XVIII и XIX вв. (А.П. Протасов, П.М. Максимович-Амбодик), в России в XVIII и XIX вв. (М.Я. Мудров, А.И. Полунин), в России в XVIII и XIX вв. (С.П. Боткин, Г.А.Захарьин и др.).	Опрос, оценка знаний студентов
2	Этапы развития лечебной физкультуры в России (по В.К. Добровольскому и В.Н. Мошкову). Роль В.В. Гориневского в развитии ЛФК в нашей стране. Русские ученые, работавшие в области научного обоснования ЛФК в период 1917-1930 гг. Развитие ЛФК в годы Великой Отечественной войны. Развитие ЛФК в нашей стране в послевоенный период и в последующие десятилетия. Выдающиеся российские ученые современности.	Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.  
Введение.Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла практического занятия и его структуры)

**Практические задания:** реферат с презентацией по предложенным темам.

1. Применение физических упражнений с лечебной и профилактической целью в Древнем Китае.
2. Применение физических упражнений с лечебной и профилактической целью в Древней Индии.
3. Применение физических упражнений с лечебной и профилактической целью в Древней Греции.
4. Применение физических упражнений с лечебной и профилактической целью в Древнем Риме.
5. Труды древнегреческих философов Аристотеля и Платона о роли движений.
6. Труды Авиценны, связанные с лечебной физкультурой.

7. Развитие науки, о лечебном применении физических упражнений в России в XVIII и XIX вв. (А.П. Протасов, П.М. Максимович-Амбодик).
8. Развитие науки, о лечебном применении физических упражнений в России в XVIII и XIX вв. (М.Я. Мудров, А.И. Полунин).
9. Развитие науки, о лечебном применении физических упражнений в России в XVIII и XIX вв. (С.П. Боткин, Г.А.Захарьин и др.).
10. Этапы развития лечебной физкультуры в России (по В.К. Добровольскому и В.Н. Мошкову).
11. Роль В.В. Гориневского в развитии ЛФК в нашей стране.
12. Русские ученые, работавшие в области научного обоснования ЛФК в период 1917-1930 гг.
13. Развитие ЛФК в годы Великой Отечественной войны.
14. Развитие ЛФК в нашей стране в послевоенный период и в последующие десятилетия.
15. Выдающиеся российские ученые современности.

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

В соответствии с теоретическими материалами составить конспекты по заданным параметрам.

1. Учебная дисциплина. Физическая реабилитация
2. Тема практического (семинарского) занятия.Тема 2.1. Понятия «реабилитация», «физическая реабилитация». Цели, задачи и принципы физической реабилитации
3. Цели занятия. Ознакомить с основными понятиями реабилитации, лечебной физической культуры
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Понятия «реабилитация», «физическая реабилитация». Цели, задачи и принципы физической реабилитации. Обусловленность целей, задач и принципов, реализуемых в сфере физической реабилитации. Коррекционные, компенсаторные и профилактические задачи. Общественные и личные потребности в оптимизации физического состояния и развития индивида, укреплении, сохранении и восстановлении дееспособности и здоровья, содействии общему развитию и социально направленному формированию личности. Основные принципы физической реабилитации: раннее начало реабилитационных мероприятий (РМ), комплексность использования РМ, индивидуализация программы реабилитации, этапность реабилитации, непрерывность и преемственность этапов РМ, социальная направленность РМ, использование методов контроля адекватности нагрузок и эффективности реабилитации. Общая характеристика средств физической реабилитации. Классификация средств физической реабилитации. Активные, пассивные, психорегулирующие средства. Физические упражнения как основное средство физической реабилитации. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку и признаку активности. Спортивно-прикладные упражнения.	Опрос, оценка знаний студентов
4	Особенности составления индивидуальных программ физической реабилитации больных. Необходимость учета индивидуальных морфологических, физиологических, психологических изменений в организме при составлении	Опрос, оценка знаний студентов

	реабилитационных программ. Основные правила составления программ. Определение реабилитационного потенциала больного. Особенности клинико-педагогического контроля в процессе реализации индивидуальных программ физической реабилитации. Исходы реабилитации и оценка степени восстановления	
--	--	--

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

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

**Практические задания:**

**Форма практического задания:** кейс-задание. Практическое задание выполняется письменно в аудитории без использования вспомогательных материалов по кейс-заданию к разделу 2.

**Задание:** Охарактеризовать направленность (какое основное влияние оказывают, цель применения) средств и форм физической реабилитации (заполнить таблицы в рукописном виде).

№ п/п	Средства физической реабилитации	Направленность в физической реабилитации

№ п/п	Формы физической реабилитации	Направленность в физической реабилитации

Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний и умений обучающихся. Работа выполняется устно в аудитории без использования вспомогательных материалов по своим контрольным вопросам (1 или 2 контрольных вопроса, раздаются преподавателем на занятиях) к разделу 2:

**Требования к выполнению практического задания:**

В соответствии с теоретическими материалами составить конспекты по заданным параметрам.

1. Учебная дисциплина. Физическая реабилитация
2. РАЗДЕЛ 2. Общие основы физической реабилитации. Тема 2.2. Основы лечебной физической культуры
3. Цели занятия. Ознакомить с основными понятиями лечебной физической культуры
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Методика расчетов алгоритмов физической нагрузки. Общие требования к методике применения физических упражнений. Способы дозировки физической нагрузки Лечебная физическая культура. Организация ЛФК. Средства, формы, содержание методов ЛФК. Показания и противопоказания к применению ЛФК.	Опрос, оценка знаний студентов

Оценка воздействия и эффективности ЛФК. Физиотерапия. Общая и частная физиотерапия. Цели и задачи общей и частной физиотерапии.	
---	--

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

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

### ***Практические задания:***

Контрольная работа – это проверка теоретических знаний и умений обучающихся. Работа выполняется устно в аудитории без использования вспомогательных материалов по своим контрольным вопросам (1 или 2 контрольных вопроса, раздаются преподавателем на занятиях) к разделу 2:

1. Реабилитация, определение понятия, ее цель и задачи. Физическая реабилитация, определение понятия. Значение физической реабилитации в комплексной медико-социальной реабилитации.
2. Дайте определение лечебной физической культуры. Расскажите о роли ЛФК.
3. ЛФК как метод неспецифической, патогенетической терапии.
4. ЛФК как метод функциональной и восстановительной терапии, ее профилактические возможности.
5. Механизмы тонизирующего влияния физических упражнений. Приведите примеры.
6. Расскажите о трофическом действии физических упражнений. Приведите примеры.
7. Расскажите о механизмах формирования компенсаций. Приведите примеры.
8. Расскажите о механизмах нормализации функций. Приведите примеры.
9. Расскажите о средствах ЛФК.
10. Каковы общие требования к методике применения физических упражнений в ЛФК?
11. Формы проведения занятий в ЛФК.
12. Способы дозировки физической нагрузки на занятиях ЛФК.
13. Этапы восстановительного лечения (физической реабилитации).
14. Назовите и охарактеризуйте периоды ЛФК.
15. Назовите и охарактеризуйте режимы двигательной активности в ЛФК.
16. Расскажите об организации работы по ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях. Обязанности врача ЛФК.
17. Обязанности инструктора и инструктора-методиста ЛФК.
18. Назовите методы оценки воздействия физических упражнений и эффективности применения ЛФК.
19. Показания и противопоказания к применению ЛФК.
20. Составление комплексов ЛГ, требования к ним.
21. Составление реабилитационных программ, требования к ним.
22. Трудотерапия в системе физической реабилитации.
23. Эрготерапия в системе физической реабилитации.
24. Типы ЛПУ.
25. Материально-техническая база для организации ФР.
26. Нормативно-правовое регулирование ФР (Приказ 337).
27. Основные виды документации в лечебно-профилактических учреждениях: карта лечащегося в кабинете ЛФК (042/у);
28. Основные виды документации в лечебно-профилактических учреждениях: карта лечащегося в ФТО (массаж), (044/у);
29. Основные виды документации в лечебно-профилактических учреждениях: журнал приема амбулаторных больных (074/у).

30. Основные виды документации в лечебно-профилактических учреждениях: журнал ежедневного учета процедур (029/у).

**Требования к выполнению практического задания:**

В соответствии с теоретическими материалами составить составить конспекты по заданным параметрам.

1. Учебная дисциплина. Физическая реабилитация
2. Тема практического (семинарского) занятия. 2.3 Основы лечебного массажа и физиотерапии.
3. Цели занятия. Ознакомить с основными понятиями реабилитации, лечебной физической культуры
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
3	Основные методы физиотерапии: методы, основанные на использовании постоянного тока низкого напряжения; методы, основанные на использовании импульсных токов; методы, основанные на использовании токов высокой частоты; методы, основанные на использовании электрического поля; грязелечение; мануальная терапия. Основы лечебного массажа. Методы лечебного массажа: классический, аппаратный, комбинированный, ножной. Методические особенности при проведении лечебного массажа. Применение лечебного массажа при различных патологиях. Общие показания и противопоказания к проведению лечебного массажа. Сочетания лечебного массажа с ЛФК и физиотерапией.	Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение.Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла практического занятия и его структуры)

**Практические задания:**

**Форма практического задания:** кейс-задание. Практическое задание выполняется письменно в аудитории без использования вспомогательных материалов по кейс-заданию к разделу 2.

1 Основные понятия массажа Противопоказания к массажу. 2. Приемы массажа и самомассажа. 4. Методика выполнения приемов массажа. 5. Гигиенические требования к массажу. Разбор основных ошибок при выполнении массажных приемов; Разбор способов устранения ошибок при выполнении массажных приемов. Обучение различным методикам массажа: Разбор методики выполнения массажа на примере одной из представленных; Массаж под наблюдением преподавателя; Разбор основных ошибок при выполнении массажа; Самостоятельное выполнение массажа.. Обучение методике самомассажа: Разбор методики выполнения самомассажа; Студенты выполняют приемы самомассажа под наблюдением преподавателя;Разбор основных ошибок при выполнении самомассажа.

**Требования к выполнению практического задания:**

В соответствии с теоретическими материалами составить составить конспекты по заданным параметрам.

1. Учебная дисциплина. Физическая реабилитация



2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 3.1.Физическая реабилитация при переломах длинных трубчатых костей

3. Цели занятия. Ознакомление с различными видами травм и составление комплексов специальных упражнений согласно заданным параметрам и диагнозам

4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Общие и частные вопросы современной физической реабилитации в травматологии и ортопедии. Общие принципы сочетания и последовательности применения физиотерапевтических средств, массажа и физических упражнений. Особенности подхода к выбору средств реабилитации в зависимости от локализации и характера повреждения. Физическая реабилитация при переломах длинных трубчатых костей и костей плечевого пояса. Краткая характеристика консервативных и оперативных методов лечения переломов. Задачи, средства и методы физической реабилитации при переломах длинных трубчатых костей в различные периоды в зависимости от способа иммобилизации и вида лечения.	Опрос, оценка знаний студентов
	Особенности построения индивидуальных программ физической реабилитации с учетом места перелома, возраста, функционального состояния организма, вида иммобилизации, этапа реабилитации. Особенности методики физической реабилитации при переломах длинных трубчатых костей верхних и нижних конечностей, а также множественных переломах. Сочетание ЛФК, массажа и различных видов физиотерапии и бальнеотерапии в процессе реабилитации при переломах костей.	

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

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

**Практические задания:** практические задание и упражнение

Доклады по изучаемым вопросам:

Примерный перечень кейс-заданий

34. Специальные упражнения при медиальных переломах шейки бедра (1 период).
35. Специальные упражнения при медиальных переломах шейки бедра (2 период).
36. Специальные упражнения при медиальных переломах шейки бедра (3 период).
37. Специальные упражнения при переломе диафиза бедра (скелетное вытяжение), 1 период.
38. Специальные упражнения при переломе диафиза бедра (скелетное вытяжение), 2 период.
39. Специальные упражнения при переломе диафиза бедра (скелетное вытяжение), 3 период.
40. Специальные упражнения при переломе диафиза бедра (хирургическое лечение), 1 период.
41. Специальные упражнения при переломе диафиза бедра (хирургическое лечение), 2 период.
42. Специальные упражнения при переломе диафиза бедра (хирургическое лечение), 3 период.

43. Специальные упражнения при переломах костей голени (скелетное вытяжение), 1 период.
44. Специальные упражнения при переломах костей голени (скелетное вытяжение), 2 период.
45. Специальные упражнения при переломах костей голени (скелетное вытяжение), 3 период.
46. Специальные упражнения при переломах костей голени (хирургическое лечение), 1 период.
47. Специальные упражнения при переломах костей голени (хирургическое лечение), 2 период.
48. Специальные упражнения при переломах костей голени (хирургическое лечение), 3 период.
49. Специальные упражнения при переломах лодыжек, консервативное лечение, 1 период.
50. Специальные упражнения при переломах лодыжек, консервативное лечение, 2 период.
51. Специальные упражнения при переломах лодыжек, консервативное лечение, 3 период.
52. Специальные упражнения при переломах костей стопы, консервативное лечение, 1 период.
53. Специальные упражнения при переломах костей стопы, консервативное лечение, 2 период.
54. Специальные упражнения при переломах костей стопы, консервативное лечение, 3 период.
55. Специальные упражнения при диафизарных переломах плечевой кости, консервативное лечение, 1 период.
56. Специальные упражнения при диафизарных переломах плечевой кости, консервативное лечение, 2 период.
57. Специальные упражнения при диафизарных переломах плечевой кости, консервативное лечение, 3 период.
58. Специальные упражнения при диафизарных переломах костей предплечья, консервативное лечение, 1 период.
59. Специальные упражнения при диафизарных переломах костей предплечья, консервативное лечение, 2 период.
60. Специальные упражнения при диафизарных переломах костей предплечья, консервативное лечение, 3 период.
61. Специальные упражнения при переломе лучевой кости в «типичном месте», консервативное лечение, 1 период.
62. Специальные упражнения при переломе лучевой кости в «типичном месте», консервативное лечение, 2 период.
63. Специальные упражнения при переломе лучевой кости в «типичном месте», консервативное лечение, 3 период.
64. Специальные упражнения при переломе ключицы, консервативное лечение, 1 период.
65. Специальные упражнения при переломе ключицы, консервативное лечение, 2 период.
66. Специальные упражнения при переломе ключицы, консервативное лечение, 3 период.

#### Схема для написания специальных упражнений

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические указания
1.	И.п. – 1- 2-		

**выполнить 3 кейс-задания с презентацией и видео и фотоотчетом**

#### ✓ Разработать по комплексу упражнений из каждого раздела

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические указания

1. Диагноз – диафизарный оскольчатый перелом средней трети плеча правой руки.

Способ иммобилизации – гипсовая повязка.

Период реабилитации – иммобилизационный.

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

2. Диагноз – диафизарный оскольчатый перелом средней трети плеча правой руки.

Способ иммобилизации – гипсовая повязка.

Период реабилитации – постиммобилизационный.

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

**-задание 3.** Диагноз – диафизарный оскольчатый перелом средней трети плеча правой руки.

Способ иммобилизации – гипсовая повязка.

Период реабилитации - восстановительный.

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

**-задание 4.**

Диагноз – изолированный диафизарный перелом лучевой кости левой руки, со смещением.

Способ иммобилизации – гипсовая повязка.

Период реабилитации – иммобилизационный.

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

**-задание 5.**

Диагноз – изолированный диафизарный перелом лучевой кости левой руки, со смещением.

Способ иммобилизации – гипсовая повязка.

Период реабилитации – постиммобилизационный.

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

**-задание 6.**

Диагноз – изолированный диафизарный перелом лучевой кости левой руки, со смещением.

Способ иммобилизации – гипсовая повязка.

Период реабилитации – восстановительный.

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

**-задание 7.**

Диагноз – диафизарный перелом костей предплечья левой руки, без смещения.

Способ иммобилизации – гипсовая повязка.

Период реабилитации – иммобилизационный.

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

**-задание 8.**

Диагноз – диафизарный перелом костей предплечья левой руки, без смещения.

Способ иммобилизации – гипсовая повязка.

Период реабилитации – постиммобилизационный.

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

**-задание 9.**

Диагноз – диафизарный перелом костей предплечья левой руки, без смещения.

Способ иммобилизации – гипсовая повязка.

Период реабилитации - восстановительный.

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

**-задание 10.**

Диагноз – эпифизарный перелом лучевой кости правой руки, со смещением.

Способ иммобилизации – гипсовая лонгета.

Период реабилитации – иммобилизационный.

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

**-задание 11.**

Диагноз – эпифизарный перелом лучевой кости правой руки, со смещением.

Способ иммобилизации – гипсовая лонгета.

Период реабилитации – постиммобилизационный.

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

**-задание 12.**

Диагноз – эпифизарный перелом лучевой кости правой руки, со смещением.

Способ иммобилизации – гипсовая лонгета.

Период реабилитации - восстановительный.

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

**-задание 13.**

Диагноз – поперечный перелом левой ключицы.

Способ иммобилизации – гипсовая повязка.

Период реабилитации – иммобилизационный.

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

**-задание 14.**

Диагноз – поперечный перелом левой ключицы.

Способ иммобилизации – гипсовая повязка.

Период реабилитации – постиммобилизационный.

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

**-задание 15.**

Диагноз – поперечный перелом левой ключицы.

Способ иммобилизации – гипсовая повязка.

Период реабилитации - восстановительный.

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

**-задание 16.**

Диагноз – перелом акромиального отростка правой лопатки, без смещения.

Способ иммобилизации – отводящая шина.

Период реабилитации – иммобилизационный.

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

**-задание 17.**

Диагноз – перелом акромиального отростка правой лопатки, без смещения.

Способ иммобилизации – отводящая шина.

Период реабилитации – постиммобилизационный.

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

**-задание 18.**

Диагноз – перелом акромиального отростка правой лопатки, без смещения.

Способ иммобилизации – отводящая шина.

Период реабилитации - восстановительный.

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

**-задание 19.**

Диагноз – перелом шейки левой лопатки, без смещения.

Способ иммобилизации – повязка Дезо.

Период реабилитации – иммобилизационный.

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

**-задание 20.**

Диагноз – перелом шейки левой лопатки, без смещения.

Способ иммобилизации – повязка Дезо.

Период реабилитации – постиммобилизационный.

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

**-задание 21.**

Диагноз – перелом шейки левой лопатки, без смещения.

Способ иммобилизации – повязка Дезо.

Период реабилитации – восстановительный

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

**-задание 22.**

Диагноз – медиальный перелом шейки бедра, со смещением

Способ иммобилизации – остеосинтез.

Период реабилитации – иммобилизационный.

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

**-задание 23.**

Диагноз – медиальный перелом шейки бедра, со смещением

Способ иммобилизации – остеосинтез.

Период реабилитации – постиммобилизационный.

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

**-задание 24.**

Диагноз – медиальный перелом шейки бедра, со смещением

Способ иммобилизации – остеосинтез.

Период реабилитации - восстановительный.

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

**-задание 25.**

Диагноз – латеральный перелом шейки бедра, без смещения.

Способ иммобилизации – скелетное вытяжение.

Период реабилитации – иммобилизационный.

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

**-задание 26.**

Диагноз – латеральный перелом шейки бедра, без смещения.

Способ иммобилизации – скелетное вытяжение.

Период реабилитации – постиммобилизационный.

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

**-задание 27.**

Диагноз – латеральный перелом шейки бедра, без смещения.

Способ иммобилизации – скелетное вытяжение.

Период реабилитации – восстановительный.

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

**-задание 28.**

Диагноз – диафизарный перелом правого бедра в верхней трети, со смещением.

Способ иммобилизации – скелетное вытяжение.

Период реабилитации – иммобилизационный.

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

**-задание 29.**

Диагноз – диафизарный перелом правого бедра в верхней трети, со смещением.

Способ иммобилизации – скелетное вытяжение.

Период реабилитации – постиммобилизационный.

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

**-задание 30.**

Диагноз – диафизарный перелом правого бедра в верхней трети, со смещением.

Способ иммобилизации – скелетное вытяжение.

Период реабилитации – восстановительный.

Задание: разработать специальные упражнения ЛФК с учетом травмы.

**Требования к выполнению практического задания:**

В соответствии с теоретическими материалами составить конспекты по заданным параметрам.



2. Тема практического занятия. Тема 3.2 Физическая реабилитация при повреждении суставов конечностей.

3. Цели занятия. Сформировать представление о физической реабилитации при повреждении суставов конечностей.

4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Физическая реабилитация при повреждении суставов конечностей. Характеристика и особенности повреждения суставов верхних и нижних конечностей. Задачи, средства и методы физической реабилитации при повреждениях суставов в зависимости от места травмы и периода. Особенности построения индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от характера повреждения сустава, периода и состояния пострадавшего. Сочетание ЛФК, массажа и различных видов физиотерапии в процессе реабилитации. Физическая реабилитация при переломах позвоночника и таза. Характеристика переломов позвоночника и таза. Задачи, средства и методы физической реабилитации в различные периоды.	Опрос, оценка знаний студентов
2	Особенности построения индивидуальных программ физической реабилитации при переломах позвоночника и таза в зависимости от места и характера повреждения, периода, общего состояния пострадавшего. Сочетание ЛФК, массажа и различных видов физиотерапии. Физическая реабилитация при травмах кисти и стоп. Характеристика повреждений кисти и стопы. Способы иммобилизации. Задачи, средства и методы физической реабилитации в различные периоды. Особенности построения индивидуальных программ физической реабилитации при повреждениях стопы и кисти в зависимости от места и характера повреждения, периода, общего состояния пострадавшего. Упражнения в воде и на суше, облегченные упражнения, использование предметов, массажа, физиотерапии и пр.	Опрос, оценка знаний студентов

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

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

**выполнить 3 кейс-задания с презентацией и видео и фотоотчетом**

По следующим диагнозам в каждый из периодов реабилитации

- ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ . Ревматоидный артрит, Болезнь Бехтерева, псориатический артрит, подагрический артрит,

-ОБМЕННО-ДИСТРОФИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ остеоартроз, остеохондропатии,

-Вторичные артропатии

✓ **Разработать по комплексу упражнений из каждого раздела**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание упражнения</b>	<b>Дозировка, темп</b>	<b>Методические указания</b>

1. Учебная дисциплина. Физическая реабилитация
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 3.3. Физическая реабилитация при челюстно-лицевых травмах, повреждениях
3. Цели занятия. Ознакомление с различными видами травм и составление комплексов специальных упражнений согласно заданным параметрам и диагнозам
4. Структура практического (семинарского) занятия.

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание (кратко)</b>	<b>Методы и средства обучения</b>
1	Физическая реабилитация при челюстно-лицевых травмах, повреждениях ЛОР-органов и глаз. Характеристика челюстно-лицевых травм, повреждений ЛОР-органов и глаз. Задачи, средства и методы физической реабилитации в различные периоды. Особенности построения индивидуальных программ физической реабилитации при челюстно-лицевых травмах, повреждениях ЛОР-органов и глаз в зависимости от места и характера повреждения, периода, общего состояния пострадавшего. Сочетание ЛФК, массажа и различных видов физиотерапии. Физическая реабилитация больных при ожогах и отморожениях. Характеристика ожогов и отморожений. Задачи, средства и методы физической реабилитации в различные периоды. Особенности построения индивидуальных программ физической реабилитации при ожогах и отморожениях в зависимости от тяжести поражения, места расположения ожога и отморожения, периода, общего состояния пострадавшего, возраста. Сочетание ЛФК, массажа и различных видов физиотерапии	Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.  
Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла практического занятия и его структуры)

**Практические задания:** практические задание и упражнение

Продемонстрировать на практических занятиях в мини-группах (2-4 человека) выполнение специальных упражнений при определенной травме, с предварительной подготовкой по индивидуальной теме (раздается преподавателем).

Рассмотреть основные пункты протокола работы с ожогами Международного Общества Ожоговой Травмы (ISBI) Практические рекомендации ISBI по оказанию помощи при ожоговой травме.

Реабилитация: позиционирование пациента с ожоговой травмой, применение шин у пациентов с ожоговой травмой

**Требования к выполнению практического задания:**

В соответствии с теоретическими материалами составить конспекты по заданным параметрам.

1. Учебная дисциплина. Физическая реабилитация
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 2.4 . Физическая реабилитация при нарушениях осанки, сколиозах и плоскостопии.
3. Цели занятия. Сформировать представление о физической реабилитации при нарушениях осанки, сколиозах и плоскостопии.
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Сочетание ЛФК, массажа и различных видов физиотерапии. Физическая реабилитация при нарушениях осанки, сколиозах и плоскостопии. Характеристика правильной осанки. Профилактика нарушений осанки и особенности методики лечебной гимнастики при различных нарушениях осанки. Период формирования свода стопы. Профилактика плоскостопия. специальные упражнения при плоскостопии (без предметов и с предметами). Симптомы плоскостопия. Основы диагностики плоскостопия. Сколиотическая болезнь – современная интерпретация сколиоза. Степени сколиоза. Программа реабилитации детей со сколиозом I и II степени. Асимметрические корригирующие, деторсионные и общеразвивающие упражнения.	Опрос, оценка знаний студентов
2	кейс-задание, продемонстрировать на практических занятиях в мини-группах (2-4 человека) выполнение специальных упражнений при сколиозе и нарушениях осанки: ассиметричные, деторсионные и симметричные	Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.  
Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла практического занятия и его структуры)

**Практические задания:**

Соматоскопия

Кейс-задание, продемонстрировать на практических занятиях в мини-группах (2-4 человека) выполнение специальных упражнений при сколиозе и нарушениях осанки: ассиметричные, деторсионные и симметричные

Выполнение модели Тенсегрити и зарисовка мышечных цепей с костными ориентирами.

1. Мальчик 6 лет. Кифотическая осанка. Разработать специальные упражнения для тренировочно-корригирующего периода курса ЛФК с использованием физиоролла.

2. Девочка 9 лет. Лордотическая осанка. Разработать специальные упражнения для адаптационного периода курса ЛФК.
3. Мальчик 12 лет. Кифо-лордотическая осанка. Разработать специальные упражнения для заключительного периода курса ЛФК с использованием утяжелителей.
4. Девушка 15 лет. Гипокифоз. Разработать специальные упражнения для тренировочно-корректирующего периода курса ЛФК с использованием фитбола.
5. Юноша 17 лет. Плоско-вогнутая осанка. Разработать специальные упражнения для тренировочно-корректирующего периода курса ЛФК.
6. Девушка 13 лет. Ассиметричная осанка. Разработать специальные упражнения для тренировочно-корректирующего периода курса ЛФК с использованием гимнастических палок.
7. Юноша 17 лет. Сутуловатость. Разработать специальные упражнения для адаптационного периода курса ЛФК.
8. Девочка 7 лет. Вялая осанка. Разработать специальные упражнения для тренировочно-корректирующего периода курса ЛФК с использованием скакалки.

### **Плоскостопие**

1. Мальчик 4 лет. Плоскостопие. Разработать специальные упражнения для тренировочно-корректирующего периода курса ЛФК.
2. Девочка 5 лет. Плоскостопие. Разработать специальные упражнения для адаптационного периода курса ЛФК с использованием мелких предметов.
3. Мальчик 5 лет Плоско-варусные стопы. Разработать специальные упражнения для тренировочно-корректирующего периода курса ЛФК с использованием полифункционального оборудования.
4. Девочка 6 лет. Плоско-вальгусные стопы. Разработать специальные упражнения для тренировочно-корректирующего периода курса ЛФК с использованием полифункционального оборудования.
5. Мальчик 11 лет Плоскостопие. Разработать специальные упражнения для тренировочно-корректирующего периода курса ЛФК с использованием массажного оборудования.
6. Мальчик 9 лет Плоскостопие. Разработать специальные упражнения для тренировочно-корректирующего периода курса ЛФК с использованием карандашей.
7. Девочка 4 лет. Плоско-варусные стопы. Разработать специальные упражнения для тренировочно-корректирующего периода курса ЛФК с использованием шелкового платочка.
8. Девочка 6 лет. Плоскостопие. Разработать специальные упражнения для адаптационного периода курса ЛФК с использованием фитнес-резинки.

### **Схема для написания специальных упражнений**

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические указания
1.	И.п. – 1- 2-		

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

Выполнить поставленные задачи практической работы по указанной теме. Защита презентации с опросом.

1. Учебная дисциплина. Физическая реабилитация
2. Тема практического (семинарского) занятия\ Тема 4.1. Физическая реабилитация при заболеваниях сердечно-сосудистой системы./
3. Цели занятия. Сформировать представление о физической реабилитации при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	<p>Перечень изучаемых элементов содержания</p> <p>Общие данные о заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Механизмы лечебного и реабилитационного действия физических упражнений. Основы методики занятий физическими упражнениями при лечении и реабилитации больных сердечно-сосудистыми заболеваниями. Физическая реабилитация при атеросклерозе и ишемической болезни сердца. Общие данные об атеросклерозе и ишемической болезни сердца. Механизмы лечебного и реабилитационного действия физических упражнений при атеросклерозе. Определение толерантности к физической нагрузке и функционального класса больного ишемической болезнью сердца. Основы методики физической реабилитации больных ишемической болезнью сердца на санаторном этапе. Физическая реабилитация больных ишемической болезнью сердца IV функционального класса.</p>	Опрос, оценка знаний студентов
2	<p>Физическая реабилитация при инфаркте миокарда. Общие данные об инфаркте миокарда. Этапы реабилитации больных инфарктом миокарда: стационарный, санаторный, диспансерно-поликлинический. Особенности методики физической реабилитации на каждом этапе. Физическая реабилитация при гипертонической болезни и нейроциркулярной дистонии. Общие данные о заболеваниях. Этиология и патогенез гипертонической болезни. Методика физической реабилитации больных. .</p>	Опрос, оценка знаний студентов

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

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

**Вопросы к обсуждению:**

Краткие данные об этиологии, патогенезе и основных симптомах заболеваний сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, пороки сердца, атеросклероз, гипертоническая и гипотоническая болезнь, заболевания сосудов и пр.). Показания и противопоказания к назначению ЛФК. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Периодизация, средства, формы и методы ЛФК. Особенности методики ЛФК в зависимости от вида и тяжести сердечно-сосудистой патологии. Отличительные признаки ЛФК при инфаркте миокарда.

Защита презентации по трем из указанных тем на выбор (без повторений в группах)  
Сердечно-сосудистая система



1. Эпидемиология и основные симптомы сердечно-сосудистых заболеваний
2. Понятие и степени хронической сердечной недостаточности (недостаточность кровообращения).
3. Механизмы лечебного действия физических упражнений при сердечно-сосудистых заболеваниях.
4. Показания и противопоказания к назначению ЛФК при заболеваниях сердечнососудистой системы.
5. Особенности методики занятий ФР при хронической недостаточности сердца III степени.
6. Особенности методики занятий ФР при хронической недостаточности сердца II степени.
7. Особенности методики занятий ФР при хронической недостаточности сердца I степени.
8. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина атеросклероза.
- 27
9. Особенности методики ФР при атеросклерозе.
10. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина ишемической болезни сердца.
11. Особенности методики ФР при ишемической болезни сердца.
12. Определение толерантности к физической нагрузке (ТФН) и функционального класса больного ИБ.
13. Особенности методики ФР для больных I функционального класса на санаторном этапе реабилитации.
14. Особенности методики ФР для больных II функционального класса на санаторном этапе реабилитации.
15. Особенности методики ФР для больных III функционального класса на санаторном этапе реабилитации.
16. Методика ФР для больных IV функционального класса.
17. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина инфаркта миокарда.
18. Методика ФР при инфаркте миокарда на стационарном этапе реабилитации (период постельного режима).
19. Методика ФР при инфаркте миокарда на стационарном этапе реабилитации (период палатного режима).
20. Методика ФР при инфаркте миокарда на стационарном этапе реабилитации (период свободного режима).
21. Методика ФР при инфаркте миокарда на санаторном этапе реабилитации (период щадящего режима).
22. Методика ФР при инфаркте миокарда на санаторном этапе реабилитации (период тренировочного режима).
23. Методика ФР при инфаркте миокарда на поликлиническом этапе реабилитации (период щадящего режима).
24. Методика ФР при инфаркте миокарда на поликлиническом этапе реабилитации (период щадящего режима).
25. Методика ФР при инфаркте миокарда на поликлиническом этапе реабилитации (период щадяще-тренировочного режима).
26. Методика ФР при инфаркте миокарда на поликлиническом этапе реабилитации (период тренировочного режима).
27. Особенности методики Л.Ф. Николаевой, Д.А. Аронова, Н.А. Белой (подготовительный период).
28. Особенности методики Л.Ф. Николаевой, Д.А. Аронова, Н.А. Белой (основной период).
29. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина гипертонической болезни сердца.
30. Клинико-физиологическое обоснование механизмов лечебного действия физических упражнений при гипертонии.

31. Методика ФР при гипертонических кризах на стационарном этапе.
32. Методика ФР при гипертонии на санаторном этапе.
33. Методика ФР при гипертонии на поликлиническом этапе.
34. Критерии оценки воздействия физических нагрузок при гипертонической болезни
35. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина гипотонической болезни сердца.
36. Методика ФР при гипотонической болезни.
37. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина нейроциркуляторной дистонии.
38. Методика ФР при нейроциркуляторной дистонии.
39. Методика ФР при приобретенных пороках сердца.
40. Методика ФР при приобретенных пороках сердца (при недостаточности кровообращения II Б степени (постельный режим)).
41. Методика ФР при приобретенных пороках сердца (при недостаточности кровообращения II А степени (палатный режим)).
42. Методика ФР при приобретенных пороках сердца (стойкая компенсация кровообращения (свободный режим)).
- 28
43. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина облитерирующего эндартериита.
44. Методика ФР при облитерирующем эндартериите.
45. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина варикозного расширения вен.
46. Методика ФР при варикозном расширении вен.
47. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина приобретенных пороков сердца.

### ***Практические задания:***

Повторение методов измерения артериального давления

1. Женщина 39 лет обратилась за консультацией по поводу двигательного режима. Диагноз : варикозное расширение вен нижних конечностей. Физическое развитие среднее. Масса тела 76 кг (при рекомендуемой 67). Последние 10 лет физическая активность – в пределах бытовых нагрузок. Цель предстоящих занятий – общеукрепляющее воздействие и снижение массы тела. Ваши рекомендации по индивидуальному плану тренировок
2. Мужчина 24 лет, кмс по биатлону, занимается спортом в течение 7 лет. Последний месяц отмечает падение спортивных результатов, неприятные ощущения в области сердца, расстройства сна. На ЭКГ: уплощенные зубцы Т в AVR, AVF и FVL в III стандартном и в V4-6 отведениях. Указанные изменения исчезают при физической нагрузке. Предполагаемый диагноз, лечебно-профилактические мероприятия.
3. Мужчина 26 лет, массой 80 кг, играет в футбол на любительском уровне. при проведении субмаксимального теста PWC170 получили следующие данные: в конце 1-й нагрузки 50 Вт ЧСС составила 110 уд/мин; в конце 2-й нагрузки 100 Вт ЧСС составила 125 уд/мин.
  1. Рассчитать результат теста PWC170 по формуле В. Л. Карпмана
  2. Определить МПК по формуле В. Л. Карпмана
  3. Сделать оценку полученным результатам

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

Выполнить поставленные задачи практической работы по указанной теме. Защита презентации с опросом.

1. Учебная дисциплина. Физическая реабилитация

2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 4.2. Клинико-физиологическое обоснование применения средств физической реабилитации при заболеваниях органов дыхания

3. Цели занятия. Сформировать представление о клинико-физиологическом обосновании применения средств физической реабилитации при заболеваниях органов дыхания

4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Физическая реабилитация при бронхиальной астме и эмфиземе легких. Общая характеристика заболеваний. Клинические проявления заболеваний. Клинико-физиологическое обоснование применения средств физической реабилитации. Средства физической реабилитации. Показания и противопоказания к занятиям лечебной гимнастикой. Физическая реабилитация при бронхите, бронхоэктатической болезни и пневмонии. Общая характеристика и клинические проявления заболеваний. Клинико-физиологическое обоснование применения средств физической реабилитации.	Опрос, оценка знаний студентов
2	Лечебная физическая культура при бронхоэктатической болезни. Основные задачи физической реабилитации при пневмонии. Методика реабилитации на стационарном, постельном, двигательном, палатном, свободном двигательном этапе. Показания и противопоказания к занятиям лечебной гимнастикой при бронхите, бронхоэктатической болезни и пневмонии. Физическая реабилитация при плевритах и пневмосклерозе. Общая характеристика и клинические проявления заболеваний. Клинико-физиологическое обоснование применения средств физической реабилитации. Лечебная физическая культура при плевритах и пневмосклерозе. Методика реабилитации на стационарном, постельном, двигательном, палатном, свободном двигательном этапе. Показания и противопоказания к занятиям лечебной гимнастикой при плевритах и пневмосклерозе.	Опрос, оценка знаний студентов

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

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

**Вопросы к обсуждению:**

### **Защита заранее подготовленной презентации**

1. Основные причины заболеваний органов дыхания.
2. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания.
3. Основы методики ФР при заболеваниях органов дыхания.
4. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина острой и хронической пневмонии
5. Методика ФР при пневмонии.
6. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина плеврита.
7. Методика ФР при плеврите.
8. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина бронхиальной астмы .
9. Методика ФР при бронхиальной астме.
10. Механизмы лечебного действия физических упражнений при бронхиальной астме.

11. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина эмфиземы легких.
12. Методика ФР при эмфиземе легких.
13. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина бронхита.
14. Методика ФР при бронхите.
15. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина бронхоэктатической болезни.
16. Методика ФР при бронхоэктатической болезни.
17. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина туберкулеза легких.
18. Методика ФР при туберкулезе легких.
19. Контроль за переносимостью физической нагрузки и определение эффективности занятий ЛФК при заболеваниях органов дыхания
20. Постуральный дренаж при заболеваниях органов дыхания.
21. Дренажные упражнения при заболеваниях органов дыхания.
22. Примерный комплекс специальных упражнений при бронхиальной астме.
23. Примерный комплекс упражнений для растягивания плевральных спаек.

**Практические задания:**

Форма практического задания: кейс-задания с презентацией и видео или фотоотчетом

**Разработать по комплексу упражнений из каждого раздела**

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические указания

1. **Кейс-задание:** Пациент 18 лет. Острая очаговая левосторонняя пневмония. Сопутствующие заболевания отсутствуют. Факторы риска – малоподвижный образ жизни. Разработать индивидуальный комплекс ЛФК для данного больного для стационарного этапа восстановительного лечения.
2. **Кейс-задание:** Пациент 23 года. Бронхиальная астма. Межприступный период. Сопутствующие заболевания – кифотическая осанка. Разработать индивидуальный комплекс ЛФК для межприступного периода восстановительного лечения.
3. **Кейс-задание:** Пациент 18 лет. Острая очаговая левосторонняя пневмония. Сопутствующие заболевания отсутствуют. Факторы риска – малоподвижный образ жизни, курение. Разработать индивидуальную программу физической реабилитации данного больного для стационарного этапа восстановительного лечения.
4. **Кейс-задание:** Пациент 24 года. Бронхиальная астма. Межприступный период. Сопутствующие заболевания – остеохондроз. Разработать индивидуальную программу физической реабилитации для межприступного периода восстановительного лечения.

**Требования к выполнению практического задания:**

Выполнить поставленные задачи практической работы по указанной теме. Защита презентации с опросом.

1. Учебная дисциплина. Физическая реабилитация

2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 4.3 Физическая реабилитация при заболеваниях органов пищеварения, обмена веществ, суставов и органов мочевого выделения

3. Цели занятия. Сформировать представление о физической реабилитации при заболеваниях органов пищеварения, обмена веществ, суставов и органов мочевого выделения

4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	<p>Физическая реабилитация при заболеваниях органов пищеварения. Клиническая картина и причины заболеваний органов пищеварения. Составление индивидуальных программ физической реабилитации больных с желудочно-кишечными заболеваниями при разных двигательных режимах с учетом характера и степени нарушений функций желудочно-кишечного тракта и сопутствующих болезней. Механизмы лечебного действия динамических и статических упражнений в зависимости от их объема и интенсивности, а также исходных положений, в которых они выполняются. Показания и противопоказания к занятиям лечебной гимнастикой при заболеваниях органов пищеварения. Физическая реабилитация при расстройствах обмена веществ. Клиническая картина и причины расстройства обмена веществ. Классификация и степени различных видов ожирения. Применение различных средств и методов физической реабилитации при ожирении. Требования к рациональному питанию при ожирении.</p>	<p>Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов</p>
2	<p>Физическая реабилитация при подагре и сахарном диабете. Характеристика данных заболеваний. Особенности составления индивидуальных программ физической реабилитации больных с нарушениями обмена веществ и заболеваниями желез внутренней секреции с повышенной и пониженной функцией щитовидной железы при различных двигательных режимах с учетом сопутствующих заболеваний. Показания и противопоказания к занятиям лечебной гимнастикой при расстройствах обмена веществ. Физическая реабилитация при заболеваниях органов мочевого выделения. Клиническая картина и причины заболеваний органов мочевого выделения. Составление индивидуальных программ физической реабилитации больных. Особенности физической реабилитации на различных этапах. Показания и противопоказания к занятиям лечебной гимнастикой при заболеваниях органов мочевого выделения. Физическая реабилитация при заболеваниях суставов. Клиническая картина и причины заболеваний суставов (тендовагинит, бурсит, неврит, артриты инфекционного происхождения). Составление индивидуальных программ физической реабилитации больных заболеваниями суставов. Особенности физической реабилитации на различных этапах. Основные требования к самоконтролю при самостоятельном выполнении физических упражнений. Показания и противопоказания к занятиям лечебной гимнастикой при заболеваниях суставов.</p>	<p>Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов</p>

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



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

**Практические задания:**

**Форма практического задания:** кейс-задание

продемонстрировать на практических занятиях в мини-группах (2-4 человека) выполнение специальных упражнений при определенном диагнозе по теме раздела, с предварительной подготовкой по индивидуальной теме (раздается преподавателем).

**выполнить 3 кейс-задания с видео и фотоотчетом**

✓ **Разработать по комплексу упражнений из каждого раздела**

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические указания

1. **Кейс-задание:** Пациент 45 лет. Язвенная болезнь желудка. Сопутствующие заболевания – неврастения. Разработать индивидуальный комплекс ЛФК для стационарного этапа восстановительного лечения.

2. **Кейс-задание:** Пациент 41 год. Панкреатит. Разработать индивидуальный комплекс ЛФК для позднего послеоперационного периода восстановительного лечения.

3. **Кейс-задание:** Пациент 26 лет. Энтероптоз. Послеродовый период. Разработать индивидуальный комплекс ЛФК для поликлинического этапа восстановительного лечения.

4. **Кейс-задание:** Пациент 57 лет. Острый холецистит. Разработать индивидуальную программу физической реабилитации для раннего послеоперационного периода восстановительного лечения.

5. **Кейс-задание:** Пациент 17 лет. Дисфункция кишечника (колит). Сопутствующие заболевания отсутствуют. Факторы риска – малоподвижный образ жизни. Разработать индивидуальную программу физической реабилитации для поликлинического этапа восстановительного лечения.

6. **Кейс-задание:** Пациент 22 года. Сахарный диабет. Сопутствующие заболевания – дисфункция кишечника (хронический энтероколит). Разработать индивидуальную программу физической реабилитации для поликлинического этапа восстановительного лечения.

7. **Кейс-задание:** Пациент 39 лет. Гастрит с пониженной секреторной функцией желудка. Факторы риска – нарушение режима питания, руководящая должность. Разработать индивидуальную программу физической реабилитации данного больного для санаторного этапа восстановительного лечения, с обоснованием используемых специальных упражнений и их дозировка.

8. **Кейс-задание:** Пациент 63 года. Холецистит. Сопутствующие заболевания – атеросклеротический кардиосклероз. Разработать индивидуальную программу физической реабилитации для санаторного этапа восстановительного лечения

Письменно ответить на вопросы:

1. Проведите клинико-физиологические обоснования ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
2. Расскажите краткие данные о некоторых заболеваниях органов пищеварения.
3. Назовите особенности методики лечебной физической культуры при некоторых заболеваниях органов пищеварения.
4. Охарактеризуйте лечебную физическую культуру при нарушениях углеводного обмена.
5. Дайте характеристику лечебной физической культуре при нарушениях жирового обмена.

**Требования к выполнению практического задания:**

В практической работе должны быть выполнены задания по всем вышеуказанным параметрам.

1.. Учебная дисциплина. Физическая реабилитация

2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 4.4 Физическая реабилитация при оперативных вмешательствах на органах грудной клетки и брюшной полости

3. Цели занятия. Изучить основные принципы и особенности физической реабилитации при оперативных вмешательствах на органах грудной клетки и брюшной полости

4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Физическая реабилитация при оперативных вмешательствах на сердце, крупных сосудах, и легких. Характеристика нарушений. Лечебная физическая культура при хирургических вмешательствах по поводу пороков сердца; аортокоронарном шунтировании и резекции постинфарктной аневризмы левого желудочка; При оперативных вмешательствах на крупных сосудах. Показания и противопоказания к занятиям лечебной гимнастикой.	Опрос, оценка знаний студентов
2	Физическая реабилитация при оперативных вмешательствах на органах брюшной полости. Клинико-физиологическое обоснование применения ЛФК. Показания и противопоказания к занятиям лечебной гимнастикой. Массаж и физиотерапия при хирургических вмешательствах.	Опрос, оценка знаний студентов

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

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

**Практические задания:**

1. Разработать упражнения, дренирующие бронхи, при операциях на органах грудной клетки (предоперационный период)
2. Разработать упражнения, дренирующие бронхи, при операциях на органах грудной клетки (послеоперационный период)
3. Разработать специальные упражнения при оперативных вмешательствах на сердце (врожденные пороки, группа А, послеоперационный период).
4. Разработать специальные упражнения при оперативных вмешательствах на сердце (врожденные пороки, группа Б, послеоперационный период).

5. Разработать специальные упражнения при оперативных вмешательствах на сердце (врожденные пороки, группа В, послеоперационный период).
6. Разработать специальные упражнения при оперативных вмешательствах на сердце при аортокоронарном шунтировании (группа 1, послеоперационный период).
7. Разработать специальные упражнения при оперативных вмешательствах на сердце при аортокоронарном шунтировании (группа 2, послеоперационный период).
8. Разработать специальные упражнения при оперативных вмешательствах на сердце при аортокоронарном шунтировании (группа 3, послеоперационный период).
9. Разработать специальные упражнения при оперативном лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки на предоперационном периоде.
10. Разработать специальные упражнения при оперативном лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки на послеоперационном периоде.
11. Разработать специальные упражнения после холецистэктомии на послеоперационном периоде.
12. Разработать специальные упражнения после аппендэктомии на послеоперационном периоде.

#### Схема для написания специальных упражнений

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические указания
1.	И.п. – 1- 2-		

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

Выполнить задания согласно заданным параметрам практической работы

1. Учебная дисциплина. Физическая реабилитация
- 2.. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 5.1. Физическая реабилитация при гинекологических и урологических заболеваниях
3. Цели занятия. Сформировать представление о физической реабилитации при гинекологических заболеваниях
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Лечебная физическая культура при гинекологических заболеваниях. Классификация гинекологических заболеваний. Клиническая картина основных гинекологических заболеваний. Средства, методы и формы физической реабилитации при гинекологических заболеваниях. Показания и противопоказания к занятиям лечебной гимнастикой..	Опрос, оценка знаний студентов

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

#### **Практические задания:**

- на месте в медленном темпе, с любыми движениями рук (кроме поднимания вверх).
- Защита презентации по темам:

1. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина пиелонефрита.
2. Особенности методики ФР при пиелонефрите.
3. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина гломерулонефрита.
4. Особенности методики ФР при гломерулонефрите.
5. Механизмы лечебного действия физических упражнений при пиелонефрите и гломерулонефрите.
6. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина мочекаменной болезни.
7. Особенности методики ФР при мочекаменной болезни.
8. Воспалительные заболевания женских половых органов (аднексит, метроэндометрит, цервицит, эрозия шейки матки, кольпит, вульвит), понятие, этиология, клиническая картина.
9. Методика ФР при воспалительных заболеваниях женских половых органов.
10. Неправильное (аномальное) положение матки, понятие, этиология, клиническая картина.
11. Методика ФР при неправильном (аномальном) положении матки.
12. Опущение и выпадение матки, понятие, этиология, клиническая картина.
13. Методика ФР при опущении и выпадении матки.

**Требования к выполнению практического задания:**

Выполнить и оформить задание согласно заданным параметрам практической работы

1. Учебная дисциплина. Физическая реабилитация
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 5.2 Физическая реабилитация в период беременности и после родов
3. Цели занятия. Сформировать представление о физической реабилитации в период беременности и после родов
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Гимнастика в период беременности, родов и послеродовой период. Основные изменения в организме женщины в период беременности. Средства, методы и формы физической реабилитации в период беременности, родов и послеродовой период. Показания и противопоказания к занятиям лечебной гимнастикой.	Опрос, оценка знаний студентов

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

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

**Практические задания:**

**Форма практического задания:** кейс-задание

продемонстрировать на практических занятиях в мини-группах (2-4 человека) выполнение специальных упражнений при определенном диагнозе по теме раздела, с предварительной подготовкой по индивидуальной теме (раздается преподавателем).

Женщина 35 лет. Клинический диагноз: беременность 32 недели До беременности занималась физкультурой в группе здоровья, беременность протекает нормально. Со стороны внутренних органов - без патологии. Мускулатура средне развитая.

З А Д А Н И Е □ Определить приоритетные, настоящие, потенциальные проблемы, средства, формы, дозировку лечебной гимнастики на данном двигательном режиме □ Какой вид лечебной гимнастики необходим, особенности проведения □ Оценить эффективность проведенного лечения

Составить комплекс упражнений для каждого из триместров беременности женщины, а также в послеродовом периоде разных этапов восстановления

Выполнить следующий комплекс упражнений, адаптировать упражнения под разные триместры беременности, дополнять и исключать упражнения по мере усиления нагрузки и профилактики осложнений, адаптировать упражнения согласно требованиям гимнастической терминологии, создать фотоотчет или зарисовать основные и добавленные упражнения, конспект

### Схема для написания специальных упражнений

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические указания
1.	И.п. – 1- 2-		

#### Вводная часть

Ходьба на месте или по кругу (если позволяет место)

ходьба с глубоким дыханием. На 2–3 шага вдох, руки в стороны. На 2–3 шага выдох, руки вниз. 1–2 минуты, руки на пояс, ходьба перекатами с пятки на носок. 15–30 сек,

- руки на пояс, 4 шага на носочках, 4 шага на пятках, 4 шага на внешнем своде стопы, 4 шага поджав пальцы (если вы занимаетесь в носках). До 1 мин (профилактика плоскостопия, которое часто развивается у беременных от увеличения веса),
- с высоким подниманием колена, колено поднимается в сторону – вверх, так чтобы не задевать живот. 30–45 сек,
- с захлестыванием голени назад, к ягодице, руки свободно размахивают вперед и назад. 15–30 сек,
- ноги шире плеч, колени полусогнуты, руки за спиной согнуты и держат друг друга за локти. Ходьба в таком положении – ноги всегда шире плеч и полусогнуты. 1–2 мин (укрепление мышц малого таза и тазового дна).

Основная часть занятия Упражнения, стоя на месте:

- полное последовательное расслабление (голова, плечи, все туловище), 4–5 раз,
- ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот туловища назад, одноименная рука, выпрямляясь назад, посмотреть за спину. Рука движется параллельно полу. Соблюдать равновесие. Один раз одна рука, второй раз – другая. 4–8 раз каждой рукой,
- ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны туловища в сторону, одноименная рука скользит вниз по голени. Выполнять плавно и медленно, с небольшой амплитудой. Один наклон в одну сторону, второй в другую. 4–8 раз в каждую сторону,
- ноги на ширине плеч, руки на пояс. Два маленьких наклона назад, один большой (при возможности достать руками пол) наклон вперед. При наклоне назад подбородок прижат к груди. 4–8 раз,
- ноги на ширине плеч, наклон вперед, спина параллельна полу, руки в стороны. Махи руками из стороны в сторону одновременно и поочередно (опускаются вниз скрестно и поднимаются вверх, соединяясь над спиной). 30–60 сек;
  - ноги на ширине плеч, наклон вперед, спина параллельна полу, руки в стороны. С поворотом туловища левая рука достает правый носок ноги и наоборот. Выполнять плавно, руку и туловище не «бросать»вниз по инерции. 10–20 сек,
  - ноги немного шире плеч, руки на пояс. Полуприсед, руки вперед и вернуться в и.п. Колени направлены в стороны. 4–12 раз, □ руки в стороны – вдох, руки вниз – выдох. 4–8 раз.

Упражнения в исходном положении лежа на спине:



- лежа, руки вдоль тела вдох. Наклон вправо (не поднимая туловище от пола), правая рука скользит по бедру к колену, левая за голову – выдох. Вернуться в и.п. – вдох. То же в другую сторону. Темп медленный. 4–6 раз.

Упражнения в других исходных положениях:

- и.п. лежа на правом боку, правая рука прямая вытянута вперед, перед собой. Левая рука на пояс. Опираясь на правое плечо и ноги приподнять таз на вдохе. Вернуться в и.п. – выдох. Перевернуться на левый бок, левая рука впереди и повторить упражнение. 2–8 раз на каждом боку,
- и.п. стоя на четвереньках. Прогнуть спину вниз, выгнуть спину кверху («кошачья спина»). 4–8 раз. Выполнять плавно, без рывков, по максимальной амплитуде,
- и.п. стоя на коленях. Сесть на пятки, руки упираются в пол за пятками – выдох. Упираясь руками в пол поднять таз по направлению вперед-наверх – вдох. Снова сесть на пятки – выдох. Вернуться в и.п. – вдох. Темп медленный. 4–8 раз,
- и.п. стоя на коленях, ноги немного разведены. Руки в стороны – вдох. Повернув туловище вправо, коснуться правой рукой правой пятки – выдох. То же в другую сторону. 4–8 раз,
- и.п. стоя лицом к столу, ноги широко расставлены, левая кисть лежит на столе. С поворотом направо принять положение выпада вперед. Сделать 4–8 раз и повторить в другую сторону, правая кисть лежит на столе, повороты влево.

Упражнения на гибкость и дыхательные:

- лежа на спине ноги прямые, руки по полу скользят наверх – вдох, руки от пола скользят вниз к ногам – выдох,
  - лежа на спине, ноги прямые. Одна рука лежит на животе, другая на груди. Чередование дыхания грудью и животом – 3 раза при вдохе должна подниматься рука, лежащая на животе; и 3 раза, лежащая на груди,
  - лежа на спине ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу. Руки вперед (пальцы направлены в потолок). Сделать глубокий вдох и на выдохе колени положить на пол в одну сторону, а руки в противоположную,
  - лежа на спине, прямые ноги подняты и разведены в стороны, руки лежат на бедрах. Пружинистые движения ног вниз, к полу. Руки помогают ногам опуститься вниз (растягиваются мышцы внутренней
  - поверхности бедра),
  - сидя «по-китайски» – стопы вместе, колени в стороны. Плавно опускать колени к полу, помогая себе руками.

Заключительная часть занятия

- стоя ноги на ширине плеч, руки вниз. Круговые движения плеч вперед и назад, одновременно и попеременно. 1–2 минуты, ходьба.

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

Выполнить и оформить задание согласно заданным параметрам практической работы

1. Учебная дисциплина. Физическая реабилитация
2. Тема 6.1. Физическая реабилитация при заболеваниях и повреждениях у детей и подростков
3. Цели занятия. Сформировать представление о физической реабилитации при заболеваниях и повреждениях у детей и подростков
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
2	Врожденный вывих бедра (ВВБ). Врожденная косолапость (ВК). Врожденная мышечная кривошея (ВМК). Миокардит у детей. ОРВИ у детей. Бронхит у детей. Пневмония у детей. Бронхиальная астма у детей. Дискинезии желчевыводящих путей у детей (гипертонус). Дискинезии желчевыводящих путей у детей (гипотонус). Рахит. ДЦП. Миопатии. Особенности методики лечебной гимнастики для детей, страдающих миопатией. Особенности методики лечебной гимнастики при полиомиелите. Оценка эффективности реабилитационных мероприятий у детей. Показатели психомоторного развития ребенка первого года.	Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла и структуры)

**Практические задания:**

1. Дискуссия. Воздействие лечебной физкультуры на детский организм. Показания и противопоказания к ЛФК. Требования к одежде, помещению, снаряжению. Принципы подбора комплекса упражнений. Особенности проведения детского занятия лечебной физкультурой. Состав детского комплекса упражнений ЛФК. Методики лечебной физкультуры для детей.
2. Защита презентации по темам самостоятельной подготовки:
  - Анатомо-физиологическая характеристика детского организма в разные возрастные периоды.
  - Особенности методики лечебной физкультуры у детей.
  - ЛФК как средство реабилитации детей при ревматизме.
  - ЛФК как средство реабилитации детей при пороках сердца.
  - ЛФК как средство реабилитации детей при миокардите.
  - ЛФК как средство реабилитации детей при функциональных нарушениях в работе сердца.
  - ЛФК как средство реабилитации детей при остром и хроническом бронхите.
  - ЛФК как средство реабилитации детей при бронхиальной астме.
  - ЛФК как средство реабилитации детей при пневмонии.
  - ЛФК как средство реабилитации детей при врожденном вывихе бедра.
  - ЛФК как средство реабилитации детей при врожденной мышечной кривошеи.
  - ЛФК как средство реабилитации детей при врожденной косолапости.
  - ЛФК как средство реабилитации детей при врожденной пупочной грыже.
  - Организация лечебной физкультуры в детских лечебно-профилактических учреждениях.
  - Функциональные исследования у детей при занятиях лечебной физкультурой.
  - Лечебная физкультура при заболеваниях внутренних органов у детей.
  - Лечебная физкультура при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей.
  - Лечебная физкультура при деформациях опорно-двигательного аппарата у детей.
  - Лечебная физкультура в детской хирургии.
  - Лечебная физкультура в клинике нервных болезней у детей.
  - Физическое воспитание и лечебная физкультура у недоношенных детей.

- Лечебная физкультура в детской офтальмологии.
- Лечебный и профилактический массаж у детей.
- Врачебный контроль за физическим воспитанием детей.
- ЛФК как средство реабилитации детей с детским церебральным параличом.

3. *Разработка комплексов лечебной гимнастики при травмах плечевого пояса и верхних конечностей в детском возрасте.* Освоить методику проведения занятий лечебной гимнастикой при: переломах ключицы, переломах плечевой кости, переломах локтевого сустава, костей предплечья.

**Теоретическая часть** (ответить на вопросы):

1. Какие травмы встречаются в детском возрасте наиболее часто?
2. Какие общие задачи необходимо решать при травмах у детей?
3. Какие задачи ЛФК необходимо решать при травмах у детей?
4. Охарактеризуйте периоды ЛФК при переломах в детском возрасте.
5. Какие задачи решаются в период иммобилизации?
6. Какие задачи решаются в период восстановления функции?
7. Какие задачи решаются в период тренировки функции?
8. По каким критериям можно судить об эффективности применения ЛФК при травмах у детей?

4. Разработать комплекс упражнений при переломах ключицы, переломах плечевой кости, переломах локтевого сустава, костей предплечья у детей, используя материалы Приложения.

**Требования к выполнению практического задания:**

Выполнить и оформить задание согласно заданным параметрам практической работы

1. Учебная дисциплина. Физическая реабилитация
2. Тема 6.2. Физическая реабилитация детей с поражением нервной системы
3. Цели занятия. Сформировать представление о физической реабилитации при заболеваниях и повреждениях нервной системы у детей и подростков
4. Структура практического занятия

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
2	Физическая реабилитация детей с поражением нервной системы. Клинические проявления неврологической патологии центрального генеза. Задачи физической реабилитации. Программа реабилитации детей, страдающих детским церебральным параличом в условиях реабилитационного центра. Программа реабилитации детей, страдающих детским церебральным параличом с сохранным интеллектом в условиях детских садов. Особенности методики лечебной гимнастики для детей, страдающих миопатией. Особенности методики лечебной гимнастики при полиомиелите. Оценка эффективности реабилитационных мероприятий у детей. Показатели психомоторного развития ребенка первого года.	Опрос, оценка знаний студентов
	Оценка функционального состояния, проба с переменной положения тела для детей раннего возраста – проба Мартине-Кушелевского. Пневмотахометрия. Калиперометрия. Тесты для	

определения координации движений. Современное оборудование и тренажеры, применяемые в реабилитации детей
--

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

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

**Практические задания:**

Оценить уровень классификация основных моторных функций – Gross Motor Function Classification System (GMFCS) детей на видео.:

- 1-й уровень – ходит без помощи и ограничений;
- 2-й уровень – ходит без помощи, не выходя за пределы помещения;
- 3-й уровень – ходит с помощью вспомогательных аппаратов (ходунки, костыли);
- 4-й уровень – передвигается на коляске, самостоятельное передвижение ограничено;
- 5-й уровень – передвигается очень ограниченно.

Определить форму ДЦП по исходным данным и видеозаписям, предложенных преподавателем.

**Требования к выполнению практического задания:**

Выполнить и оформить задание согласно заданным параметрам практической работы

- 1. Учебная дисциплина. Физическая реабилитация
- 2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 7.1 Физическая реабилитация при заболеваниях и повреждениях нервной системы
- 3. Цели занятия. Изучить принципы, методы и методики физической реабилитации при заболеваниях и повреждениях нервной системы
- 4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Характеристика изменений при заболеваниях и поражениях нервной системы. Общие и частные аспекты современной системы физической реабилитации. Общие принципы построения комплексной программы реабилитации. Основные средства и методы. Физическая реабилитация при цереброваскулярной патологии. Причины, вызывающие заболевания центральной нервной системы (ЦНС). Клинические проявления при остром нарушении мозгового кровообращения. Клиникофизиологическое обоснование воздействия физических упражнений при заболеваниях ЦНС. Средства физической реабилитации при спастическом гемипарезе (лечение положением, занятия лечебной гимнастикой, лечебный массаж). Задачи лечебной гимнастики при гиперкинезах: обучение дозированным напряжениям и расслаблениям крупных мышечных групп и др.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Клинические проявления при нарушении мозгового кровообращения на II этапе физической реабилитации. Задачи физической реабилитации на II этапе. Специальные упражнения для снижения спастичности в паретических конечностях (пассивные движения, напряжение мышц, упражнения для увеличения силы паретических мышц,	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.)

	<p>противосодружественные упражнения). Изометрические напряжения паретических мышц в различных исходных положениях.. Клинические проявления при нарушении мозгового кровообращения на III этапе физической реабилитации. Двигательная активность больных. Задачи физической реабилитации на III этапе. Специальные упражнения. Физическая реабилитация при травматической болезни спинного мозга. Причины поражения спинного мозга, клинические проявления заболевания на первом, втором и третьем этапах реабилитации. Задачи физической реабилитации на каждом этапе. Средства, методы и формы физической реабилитации. Составление индивидуальных программ физической реабилитации с учетом возраста, состояния больного. Оценка двигательных функций по 6-бальной системе. Физическая реабилитация при остеохондрозе позвоночника. Понятие об остеохондрозе позвоночника. Клинические проявления остеохондроза шейного и поясничного отделов позвоночника. Задачи физической реабилитации остеохондроза шейного и поясничного отделов позвоночника. Средства и формы физической реабилитации для 3-х этапов реабилитации. Специальные упражнения для остеохондроза шейного и поясничного отделов позвоночника. Лечебный массаж..</p>	<p>Опрос, оценка знаний студентов</p>
	<p>Физическая реабилитация при заболеваниях и травмах периферической нервной системы. Понятие о невритах. Клинические проявления невритов. Задачи комплексного восстановительного лечения периферических параличей. Средства и формы физической реабилитации на различных этапах реабилитации. Специальные упражнения. Лечебный массаж. Физиотерапия.. Понятие о черепно-мозговой травме, неврозах. Клиническая характеристика «неврастении», «истерии», «психастении». Задачи I и II этапов физической реабилитации для 3-х видов неврозов. Средства, методы и формы физической реабилитации для 3-х видов неврозов. Составление индивидуальных программ физической реабилитации для больных с неврастением, истерией, психастенией. Оценка функционального состояния. Оценка эффективности реабилитационных мероприятий с помощью различных функциональных проб.</p>	
	<p>Поза тела и её значение в двигательной деятельности человека. Роль спинного мозга, различных отделов ствола мозга и подкорковых ядер в регуляции тонуса скелетных мышц и позы тела. Гамма-регуляция мышечного тонуса. Установочные рефлексy.</p> <p>Роль различных отделов центральной нервной системы в регуляции движений. Спинальные двигательные системы (реципрокная иннервация мышц-антагонистов, сгибательный, перекрестный и шагательный рефлексy). Двигательные функции ствола мозга и роль мозжечка в регуляции движений. Нисходящие моторные системы, корковый контроль афферентных влияний, спинальных рефлексов и активности мотонейронов спинного мозга. Роль парной деятельности и доминирования полушарий в</p>	



	управлении движениями. Использование сенсорных коррекций и срочной информации при обучении движениям	
--	--	--

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

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

**Вопросы к обсуждению**

Защита реферата с презентацией по предложенным темам.

1. Основные клинические проявления при заболеваниях и повреждениях нервной системы.
2. ФР при заболеваниях и повреждениях периферической нервной системы.
3. ФР при нарушениях мозгового кровообращения.
4. ФР при травматической болезни спинного мозга (ТБСМ).
5. Виды повреждений спинного мозга.
6. Периоды ТБСМ.
7. Механизмы лечебного действия физических упражнений.
8. Методика ФР в различные периоды ТБСМ.
9. ФР при остеохондрозах позвоночника. Шейный остеохондроз.
10. ФР при остеохондрозах позвоночника. Поясничный остеохондроз.
11. ФР при неврозах.

**Практические задания:**

1. Составление индивидуальных программ физической реабилитации для II этапа реабилитации с использованием упражнений, массажа, физиотерапии.реабилитация бытовых навыков (прием пищи, одевание, письмо и др., занятия на специальных бытовых стендах и тренажерах).
2. Оценка двигательных функций по 6- бальной системе и с помощью угломера. Оценка силы мышц по 6-бальной системе.
3. Составление индивидуальных программ физической реабилитации с указанием методических приемов для больных с гемипарезом на I этапе реабилитации. Комплексирование физических упражнений с другими средствами реабилитации
4. Тренировка движений с различной дозировкой скорости – медленные и быстрые захваты предметов, шаговые движения, наклоны, повороты. Обучение дозированным усилиям – сжатие предмета, надавливание стопой и др. Тренировка различных ритмических действий.
5. Упражнения в ходьбе. Составление индивидуальных программ физической реабилитации с использованием упражнений, массажа, физиотерапии, реабилитация бытовых навыков.
6. Составление индивидуальных программ физической реабилитации для 3-х этапов реабилитации шейного и поясничного отделов позвоночника. Оценка эффективности реабилитации
7. Составление индивидуальных программ физической реабилитации. Оценка эффективности реабилитации. Физическая реабилитация при черепно-мозговой травме и при неврозах

. Кейс –задания

Форма практического задания: **кейс-задания с презентацией и видео или фотоотчетом**

**1. Кейс-задание:** Пациент 36 лет. Остеохондроз шейного отдела. Сопутствующие заболевания – ожирение. Разработать индивидуальный комплекс ЛФК для периода ремиссии.

- 2. Кейс-задание:** Пациент 49 лет. Неврит лицевого нерва. Сопутствующие заболевания – остеохондроз шейного отдела позвоночника. Разработать индивидуальный комплекс ЛФК для стационарного этапа восстановительного лечения.
- 3. Кейс-задание:** Пациент 78 лет. Подагра. Сопутствующие заболевания – атеросклероз, варикозное расширение вен, энтероптоз. Разработать индивидуальный комплекс ЛФК для поликлинического этапа восстановительного лечения.
- 4. Кейс-задание:** Пациент 42 года. Истерия. Фактор риска – курение, малоподвижный образ жизни. Разработать индивидуальный комплекс ЛФК для поликлинического этапа восстановительного лечения, с постепенным повышением толерантности к физической нагрузке.
- 5. Кейс-задание:** Пациент 36 лет. Остеохондроз шейного отдела позвоночника. Сопутствующие заболевания – ожирение. Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на поликлиническом этапе восстановительного лечения.
- 6. Кейс-задание:** Пациент 49 лет. Неврит лицевого нерва, левосторонний. Сопутствующие заболевания – остеохондроз шейного отдела позвоночника. Разработать индивидуальную программу физической реабилитации для стационарного этапа восстановительного лечения.
- 7. Кейс-задание:** Пациент 42 года. Истерия. Фактор риска – курение, малоподвижный образ жизни. Разработать индивидуальную программу физической реабилитации для поликлинического этапа восстановительного лечения, с постепенным повышением физической нагрузке.
- 8. Кейс-задание:** Пациент 42 года. Неврит большеберцового нерва, правосторонний. Факторы риска – малоподвижный образ жизни. Разработать индивидуальную программу физической реабилитации для санаторного этапа восстановительного лечения.
- 9. Кейс-задание:** Пациент 46 лет. Остеохондроз шейного отдела позвоночника. Сопутствующие заболевания – плексит, правосторонний. Разработать индивидуальную программу физической реабилитации для периода стационарного этапа восстановительного лечения.
- 10. Кейс-задание:** Пациент 46 лет. Остеохондроз грудного отдела позвоночника. Сопутствующие заболевания – плексит, левосторонний. Разработать индивидуальную программу физической реабилитации для периода стационарного этапа восстановительного лечения.
- 11. Кейс-задание:** Пациент 45 лет. Остеохондроз поясничного отдела позвоночника. Сопутствующие заболевания – ожирение. Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на поликлиническом этапе восстановительного лечения.
- 12. Кейс-задание:** Пациент 54 года. Неврит лицевого нерва, правосторонний. Сопутствующие заболевания – невроз. Разработать индивидуальную программу физической реабилитации для стационарного этапа восстановительного лечения.
- 13. Кейс-задание:** Пациент 57 лет. Состояние после геморрагического инсульта, левосторонняя гемиплегия (более выражен паралич верхней конечности). Факторы риска – малоподвижный образ жизни, нарушение режима питания, вредные привычки. Разработать индивидуальную программу физической реабилитации данного больного для поликлинического этапа восстановительного лечения.

**14. Кейс-задание:** Пациент 35 лет. Неврастения. Фактор риска – малоподвижный образ жизни. Разработать индивидуальную программу физической реабилитации для стационарного этапа восстановительного лечения, с постепенным повышением физической нагрузке.

**15. Кейс-задание:** Пациент 58 лет. Невроз. Фактор риска – малоподвижный образ жизни, ожирение, сахарный диабет. Разработать индивидуальную программу физической реабилитации для санаторно-курортного этапа восстановительного лечения.

**16. Кейс-задание:** Пациент 64 года. Остеохондроз поясничного отдела позвоночника. Сопутствующие заболевания – атеросклероз сосудов головного мозга, ишемия. Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на стационарном этапе восстановительного лечения.

**17. Кейс-задание:** Пациент 72 года. Остеохондроз поясничного отдела позвоночника. Сопутствующие заболевания – перенесенный инфаркт миокарда (3 месяца назад). Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на санаторно-курортном этапе восстановительного лечения.

**18. Кейс-задание:** Пациент 79 лет. Остеохондроз грудного отдела позвоночника. Сопутствующие заболевания – перенесенный инфаркт миокарда (4 месяца назад). Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на поликлиническом этапе восстановительного лечения.

**19. Кейс-задание:** Пациент 49 лет, левосторонний неврит локтевого нерва, осложнения-сгибательная контрактура локтевого сустава, ограничение подвижности в лучезапястном суставе. Разработать индивидуальную программу физической реабилитации для стационарного этапа восстановительного лечения.

**20. Кейс-задание:** Пациент 57 лет, левосторонний неврит малоберцового нерва. Осложнения-ограничение подвижности в пальцах стопы и голеностопном суставе, нарушение чувствительности в области наружной поверхности голени и стопы. Разработать индивидуальную программу физической реабилитации для стационарного этапа восстановительного лечения.

**21. Кейс-задание:** Пациент 49 лет, правосторонний неврит малоберцового нерва. Осложнения-ограничение подвижности в пальцах стопы, нарушение чувствительности в области наружной поверхности голени и стопы. Сопутствующие заболевания-ожирение. Разработать индивидуальную программу физической реабилитации для поликлинического этапа восстановительного лечения.

**22. Кейс-задание:** Пациент 72 года . Неврит лицевого нерва, правосторонний. Сопутствующие заболевания – остеохондроз грудного отдела позвоночника. Разработать индивидуальную программу физической реабилитации для поликлинического этапа восстановительного лечения.

**23. Кейс-задание:** Пациент 59 лет. Невроз. Фактор риска – курение, малоподвижный образ жизни, избыточный вес. Разработать индивидуальную программу физической реабилитации для санаторно-курортного этапа восстановительного лечения.

**24. Кейс-задание:** Пациент 60 лет. Неврит большеберцового нерва, левосторонний. Факторы риска – малоподвижный образ жизни, заболевания сердечно-сосудистой системы. Разработать индивидуальную программу физической реабилитации для санаторно-курортного этапа восстановительного лечения.

**25. Кейс-задание:** Пациент 44 года. Остеохондроз шейного отдела позвоночника. Сопутствующие заболевания – плексит, левосторонний. Разработать индивидуальную программу физической реабилитации для поликлинического этапа восстановительного лечения.

**26. Кейс-задание:** Пациент 63 года. Остеохондроз грудного отдела позвоночника. Сопутствующие заболевания – хронический бронхит. Разработать индивидуальную программу физической реабилитации для периода стационарного этапа восстановительного лечения.

**27. Кейс-задание:** Пациент 41 год. Остеохондроз поясничного отдела позвоночника. Сопутствующие заболевания – избыточный вес, атеросклероз. Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на санаторно-курортном этапе восстановительного лечения.

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

Выполнить и оформить задание согласно заданным параметрам практической работы

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждены и введены в действие решением Ученого совета факультета на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943.	Протокол заседания Ученого совета факультета № 10 от «26» апреля 2023 года	01.09.2023
2.	*	Протокол заседания Ученого совета факультета № _____ от «_____» _____ 20__ года	__-__-____
3.	*	Протокол заседания Ученого совета факультета № _____ от «_____» _____ 20__ года	__-__-____
4.	*	Протокол заседания Ученого совета факультета № _____ от «_____» _____ 20__ года	__-__-____





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

**УТВЕРЖДАЮ**  
Декан медицинского факультета

Киреев С.А.

26 апреля 2023 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)  
ЭКСПЛУАТАЦИЯ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ И ОБОРУДОВАНИЯ В  
РЕКРЕАЦИИ И ТУРИЗМЕ**

**Направление подготовки**  
*«49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»*

**Направленность**  
*«Физкультурно-спортивная рекреация и реабилитация»*

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА  
БАКАЛАВРИАТА**

**Форма обучения**  
*Очная, заочная*

Москва, 2023 г.

Методические материалы по дисциплине (модулю) «Эксплуатация спортивных сооружений и оборудования в рекреации и туризме» разработаны на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриата по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм.

Методические материалы по дисциплине (модулю) разработаны рабочей группой в составе: канд. пед. наук, доцент Карпова Н.В., канд. пед. наук, доцент Корнев А.В., канд. пед. наук, доцент Бакай И.Н.

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

Протокол № 10 от «26» апреля 2023 г.

Заведующий кафедрой  
канд. пед. наук, доцент



А.В. Корнев

\_\_\_\_\_  
(подпись)

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

АНО «Институт развития туризма и курортного дела», директор



А.Г. Замятин

\_\_\_\_\_  
(подпись)

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

Вице-президент Международной общественной организации «АДЮТиК имени А.А. Остапца-Свешникова», кандидат педагогических наук, доцент



И.А. Дрогов

\_\_\_\_\_  
(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ .....	4
1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	4
1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю) .....	8
1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля).....	13
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ .....	13
3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ .....	22
3.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) .....	22
3.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося .....	22
3.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	23
Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю) .....	25
КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) .....	25
Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических (семинарских) занятий по дисциплине (модулю).....	30
КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ (СЕМИНАРСКИХ) ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)...	30
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ .....	38

# 1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

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

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

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

Возможные формы проведения лекций:

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

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

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

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

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

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

- Лекция с применением обратной связи включает в себе то, что в начале и конце каждого раздела лекции задаются вопросы. Первый - для того, чтобы узнать, насколько обучающиеся ориентируются в излагаемом материале, вопрос в конце раздела предназначен для выяснения степени усвоения только что изложенного материала. При неудовлетворительных результатах контрольного опроса педагогический работник возвращается к уже прочитанному разделу, изменив при этом методику подачи материала.

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

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

### Краткое содержание лекционных занятий

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала
<b>РАЗДЕЛ 1. Функциональное оснащение и использование спортивных сооружений в рекреации</b>	
<b>Тема 1.1 Систематика сооружений в рекреации</b>	<p>Терминология и виды рекреативно-оздоровительных сооружений. Состав и площади помещений медико-восстановительных центров. Места для зрителей. Вспомогательные помещения. Виды оздоровительно-рекреационных центров. Открытые плоскостные рекреационные сооружения. Физкультурно-оздоровительные центры общефизической подготовки, физкультурно-оздоровительные центры спортивного профиля, комбинированные физкультурно-оздоровительные и рекреационные центры. Полифункциональные и специализированные спортивные сооружения в рекреации и туризме. Оснащение, материалы, табельное оборудование медико-восстановительных и реабилитационных центров. Основы проектирования и строительства.</p> <p>Открытые плоскостные сооружения. Размещение спортсооружений. Влияние климатоэкологических факторов на формирование спортсооружений. Конструкции покрытий открытых плоскостных спортсооружений. Сооружения для гребного спорта. Сооружения для парусного спорта. Игровые площадки. Футбольные поля. Требования к покрытиям, их обслуживание и ремонт. Размещение и планировка спортивных площадок. Сооружение площадок. Футбольные поля, их сооружение, эксплуатация и ремонт. Места для занятий легкой атлетикой. Спортивное ядро. Конструкция покрытий и устройство легкоатлетических беговых дорожек. Места для прыжков и метаний. Спортивные залы. Основные требования к их эксплуатации и обслуживанию. Спортивные залы для занятий</p>



	<p>различными видами спорта. Оборудование и конструктивные решения спортивных залов. Полы в спортивных залах. Места для занятий зимними видами спорта. Лыжные трассы. Катки. Биатлон. Бассейны для спортивного и оздоровительного плавания. Типы бассейнов. Размеры и основное оборудование ванн бассейнов. Основные требования к функциональной организации бассейнов. Физкультурно-оздоровительные сооружения по месту жительства и отдыха. Состав сооружений городского центра. Парковые физкультурно-оздоровительные сооружения. Озеленение и микроклимат территории спортивных сооружений. Вспомогательные помещения. Вспомогательные помещения учебно-тренировочных сооружений. Помещения для тренеров и администрации. Вспомогательные помещения демонстрационных сооружений. Помещения для хранения и ремонта инвентаря</p>
<p><b>Тема 1.2 Функциональное соответствие тренажеров для занятий рекреацией и физической реабилитацией</b></p>	<p>Классификация тренажеров по видам развития физических качеств, двигательных навыков, тактики двигательных действий, по принципу использования различных внешних сил сопротивления (силы тяжести, трения, упругих сил), по принципу использования в техническом устройстве (иннерционные, пневматические, гидравлические и др.), по количеству и объему вовлечения мышц в работу (глобального, регионального и локального воздействия), тренажеры для оздоровительной физической культуры и др. Тренажеры как средство восстановления утраченных функций и двигательных возможностей у человека. Тренажеры в восстановительном периоде при травмах опорно-двигательного аппарата. Особенности применения тренажерных устройств детьми и взрослыми при восстановлении после травм. Тренажеры и тренировочные устройства для легкой атлетики, спортивных игр, единоборств и других видов физкультурно-спортивной деятельности. Требования к тренажерным залам. Расположение тренажеров. Круговой способ организации занятий. Комплексность использования тренажеров при занятиях физическими упражнениями. Учет индивидуальных особенностей занимающихся. Особенности методики занятий на начальном этапе занятий, особенности подбора упражнений на тренажерах. Требования к тренажерам и тренировочным устройствам для занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного и школьного возраста. Тренажеры и тренировочные устройства в системе физического воспитания дошкольников и школьников. Типы и виды тренажеров и тренировочных устройств для детских дошкольных учреждений и школ.</p>
<p><b>Раздел 2. Функциональное оснащение и использование сооружений в туризме</b></p>	
<p><b>Тема 2.1 Систематика сооружений в туризме</b></p>	<p>Туристские объекты и комплексы. Туристские учреждения. Классификация типов туристских объектов на основе различных признаков: стационарности, сезонности эксплуатации, функциональной специфики, величины. Нестационарные сооружения — те, которые можно перемещать на другое место, т. е. все транспортабельные сооружения для ночлега и обслуживания отдыхающих: палатки, автоприцепы, сборно-разборные домики и т. п. Нестационарные туристские объекты разделяют на стабильные (палатки, домики) и мобильные (автоприцепы, туристское судно). Круглогодичными и сезонными могут быть как стационарные, так и нестационарные объекты</p>

**Тема 2.2 Функциональное соответствие мест занятий туризмом.**

Туристские комплексы (центры), где концентрируются основные массы отдыхающих. Комплексы, как и отдельные здания и сооружения, могут иметь ту или иную функциональную специализацию: полифункциональные туристские комплексы, в которых совмещены функции курортного лечения и отдыха, или отдыха и туризма, или отдыха взрослых и детей, и специализированные, где доминирует специализация (например, центры детского отдыха, спортивно-рекреационные комплексы, центры курортного лечения). Один из аспектов создания и последующего функционирования туристских объектов и комплексов - особенности и принципы их включения в систему туристских маршрутов. Базы отдыха— материально наименее оснащенные учреждения отдыха, как правило, принадлежащие различным предприятиям и предназначенные в основном для семейного отдыха. Чаще всего они функционируют в летний период. Большая часть баз отдыха принимает отдыхающих на выходные дни. Организации спортивного и познавательного туризма представлены турбазами, приютами, туристскими стоянками, обслуживающими туристские маршруты, альпинистскими лагерями, предприятиями гостеприимства (туристскими гостиницами и кемпингами, предназначенными в основном для размещения путешествующих экскурсантов) и т. д. Эта категория учреждений включает достаточно широкий спектр их разновидностей. Турбазы располагают спальными корпусами, кинозалами, игротеками, библиотеками, медицинскими пунктами, оборудованными; пляжами, пунктами проката спортивного инвентаря. Наилучшее техническое оснащение среди стационарных турбаз имеют горнолыжные курорты и клубы парусного спорта. В горнолыжные курорты, помимо ресторанно-гостиничного комплекса, входят оборудованные трассы различной степени сложности с подъемниками и канатными дорогами. Дома рыбаков и охотников (гостиницы небольшой вместимости, лесные заимки, транспорт, пригодный для перемещения по лесным и водным угодьям). Дома рыбаков и охотников функционируют в течение всего года: в сезоны охоты в них размещаются охотники, а в межсезонье могут отдыхать члены их семей. Концентрация сети этих учреждений находится за пределами основных сельскохозяйственных районов страны, размещаясь преимущественно в лесной зоне. При этом очевидно несоответствие наибольших площадей охотничьих и рыболовных угодий, приходящихся на восточные таежные и горные районы, и плотности домов рыбаков и охотников, большая часть которых приближена к зонам максимального расселения. Особое место среди туристских учреждений занимают рекреационные парки. Самые крупные из них - национальные парки, созданные на уникальных природных исторических территориях и предназначенные для кратковременного и интенсивного отдыха. Они располагают большой территорией, значительным обслуживающим персоналом, хорошим обеспечением и достаточной материальной базой. Помимо национальных парков в ближайшее время ожидается развитие сетей природных (прогулочно-пейзажных, грибо-ягодных, спортивно-прогулочных, конных, охотничьих, рыболовных, агрономических) и природно-исторических (монастырских, военно-исторических, усадебных, мемориальных, этнографических) рекреационных парков. Рекреационные парки создаются на природных. и антропогенных

	объектах и территориях с целью их охраны и регламентированного рекреационного использования. Наряду с этим появляются предприятия развлекательной и зрелищной индустрии — аквапарки, диснейленды и др., называемые тематическими парками.
<b>Раздел 3. Основы безопасности эксплуатации сооружений в рекреации и туризме</b>	
<b>Тема 3.1 Противопожарная безопасность, профилактика и ремонт сооружений в рекреации и туризме</b>	Противопожарная безопасность. Требования к техническим средствам, применяемым в физической культуре и спорте, рекреации и туризме в соответствии с действующими стандартами и нормативными требованиями. Безопасность, прочность, эстетический вид, простота в использовании, эргономические требования, комплексность и многофункциональность, компактность, простота в сборке и хранении и уходе и др. Профилактика и ремонт сооружений в рекреации и туризме
<b>Тема 3.2 Безопасное использование сооружений для проведения соревнований и занятий</b>	Подготовка мест к занятиям в рекреации и туризме. Безопасность и антитеррористические меры. Использование сооружений для проведения соревнований и занятий. Обеспечение сохранности мест занятий и соревнований. Материально-техническое обеспечение сооружений в рекреации и туризме. Основные фонды сооружений в рекреации и туризме нашей страны. Целевое использование сооружений рекреации и туризма.

### ***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 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 (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. Функциональное оснащение и использование спортивных сооружений в рекреации.**

### **Тема 1.1. Систематика сооружений в рекреации.**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Терминология и виды рекреативно-оздоровительных сооружений.
2. Вспомогательные помещения. Места для зрителей.
3. Условия для обслуживания инвалидов в физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружениях
4. Гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным сооружениям
5. Требования к освещению сооружений
6. Показатели микроклимата (температура, относительная влажность, вентиляция) в физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружениях.
7. Виды оздоровительно-рекреационных центров.
8. Открытые плоскостные рекреационные сооружения.
9. Структура детского физкультурно-рекреационного городка.
10. Структура открытого рекреационного бассейна с вспомогательными помещениями.
11. Структура трасс для летних и зимних видов спорта.
12. Структура пунктов обучения плаванию на открытых водоемах.
13. Исследование: описание одного из открытых плоскостных сооружений микрорайона
14. Оснащение, материалы, табельное оборудование медико-восстановительных и реабилитационных центров.
15. Основы проектирования и строительства рекреативно-оздоровительных сооружений.
16. Исследование: сеть медико-восстановительных и реабилитационных учреждений района.

### **Тема 1.2 Функциональное соответствие тренажеров для занятий рекреацией и физической реабилитацией.**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Функциональное соответствие тренажеров для занятий рекреацией.
2. Особенности планирования тренажеров в рекреации.
3. Исследование: оценка функционального соответствия одного из рекреационных мест.
4. Особенности эксплуатации и содержания тренажеров.
5. Особенности обслуживания тренажеров в рекреации.

## **РАЗДЕЛ 2. Функциональное оснащение и использование сооружений в туризме**

### **Тема 2.1 Систематика сооружений в туризме.**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Классификация туристских комплексов.
2. Туристские объекты круглогодичной и сезонной эксплуатации
3. Выбор места для размещения туристского объекта.
4. Специализированные туркомплексы.
5. Клубы парусного спорта.
6. Рекреационные парки.
7. Тематические парки.

## **Тема 2.2 Функциональное соответствие мест занятий туризмом.**

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Туристские комплексы (центры).
2. Полифункциональные туристские комплексы, в которых совмещены функции курортного лечения и отдыха, или отдыха и туризма, или отдыха взрослых и детей,
3. Специализированные, например, центры детского отдыха, спортивно-рекреационные комплексы, центры курортного лечения.

## **РАЗДЕЛ 3. Основы безопасности эксплуатации сооружений в рекреации и туризме**

### **Тема 3.1 Противопожарная безопасность, профилактика и ремонт сооружений в рекреации и туризме.**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Противопожарная безопасность.
2. Профилактика и ремонт сооружений в рекреации и туризме.
3. Исследование: оценка противопожарной безопасности одного из рекреационных сооружений микрорайона.

### **Тема 3.2 Безопасное использование сооружений для проведения соревнований и занятий.**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Использование сооружений для проведения соревнований и занятий
2. Обеспечение сохранности мест занятий и соревнований.
3. Требования к участкам и территории мест занятий и соревнований
4. Основные требования к участкам для прокладки лыжных трасс.
5. Подготовка участка для заливки под каток.
6. Требования к ваннам бассейнов, режимы их эксплуатации.
7. Роль ограждающих конструкций (стены, полы, перекрытия, крыша) в создании комфортных условий для занятий и проведения соревнований.
8. 8 Спортивные залы, основные требования к их эксплуатации.
9. Правила расстановки гимнастического оборудования в спортивных залах.
10. Основные принципы проверки гимнастического оборудования на прочность.
11. Безопасность и антитеррористические меры.

### *1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля)<sup>1</sup>*

**Раздел 1. Функциональное оснащение и использование спортивных сооружений в рекреации.**

**Тема 1.1 Систематика сооружений в рекреации.**

*Схемы и таблицы по классификации спортивных сооружений для рекреации.*

**Тема 1.2 Функциональное соответствие тренажеров для занятий рекреацией и физической реабилитацией.**

*Схемы и наглядные пособия по тренажерам для рекреации и реабилитации.*

**РАЗДЕЛ 2. Функциональное оснащение и использование сооружений в туризме**

**Тема 2.1 Систематика сооружений в туризме**

*Схемы и таблицы по классификации сооружений для туризма.*

**Тема 2.2 Функциональное соответствие мест занятий туризмом**

*Схемы и таблицы по функциональному соответствию сооружений для туризма.*

**Раздел 3. Основы безопасности эксплуатации сооружений в рекреации и туризме.**

**Тема 3.1 Противопожарная безопасность, профилактика и ремонт сооружений в рекреации и туризме.**

*Схемы, таблицы, диаграммы по обеспечению противопожарной безопасности объектов рекреации и туризма*

**Тема 3.2 Безопасное использование сооружений для проведения соревнований и занятий.**

*Схемы, таблицы по безопасности эксплуатации объектов рекреации и туризма.*

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

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «Эксплуатация спортивных сооружений и оборудования в рекреации и туризме» 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. *refere* – сообщать) – краткое изложение в письменном виде или в форме публикации доклада, содержания научного труда (трудов), литературы по теме. Работа над рефератом условно разделяется на выбор темы, подбор литературы, подготовку и защиту плана; написание теоретической части и всего текста с указанием библиографических данных используемых источников, подготовку доклада, выступление с ним. Тематика рефератов полностью связана с основными вопросами изучаемого курса.

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

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

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

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

Оформление реферата включает титульный лист, оглавление и краткий список использованной литературы. Список использованной литературы размещается на последней странице рукописи или печатной форме реферата. Реферат выполняется в письменной или печатной форме на белых листах формата А4 (210 x 297 мм). Шрифт Times New Roman, кегель 14, через 1,5 интервала при соблюдении следующих размеров текста: верхнее поле – 25 мм,

нижнее – 20 мм, левое – 30 мм, правое – 15 мм. Нумерация страниц производится сверху листа, по центру. Титульный лист нумерации не подлежит.

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

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

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

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

#### **Алгоритм работы над рефератом**

##### **1. Выбор темы**

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

В названии реферата следует поставить четкие рамки рассмотрения темы;

Желательно избегать слишком длинных названий;

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

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

##### **3. Основные требования к введению:**

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

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

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

Объем введения составляет две страницы текста.

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

Основная часть содержит материал, отобранный для рассмотрения проблемы;

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

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

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

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

Объем основной части составляет около 10 страниц.

5. Требования к заключению:

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

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

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

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

#### ***Критерии оценки реферата***

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

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

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

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

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

Требования к выполнению эссе:

1. Проводится письменно.

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

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

#### ***Критерии оценки эссе:***

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

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

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

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

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

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

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

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

#### ***Критерии оценки теста:***

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

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

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

Рекомендуется следующая структура доклада:

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

Время выступления докладчика не должно превышать 10 минут.

Основные требования к оформлению доклада:

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

#### ***Критерии оценки доклада***

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

### ***Презентация***

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

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

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

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

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

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

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

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

#### ***Критерии оценки опроса***

«Отлично»:

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

«Хорошо»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;



- ответ недостаточно логичен с единичными ошибками в частностях, исправленные студентом с помощью преподавателя;
- единичные ошибки в терминологии;
- ответы на дополнительные вопросы правильные, недостаточно полные и четкие.

«Удовлетворительно»:

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

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

- ошибки в раскрываемых понятиях, терминах;
- студент не ориентируется в теме, допускает серьезные ошибки;
- студент не может ответить на большую часть дополнительных вопросов.

«Неудовлетворительно»:

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

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

- незнание терминологии;
- ответы на дополнительные вопросы неправильные.

#### ***Методические материалы по выполнению практического задания***

При выполнении практического задания обучающийся придерживается следующего алгоритма:

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

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

#### ***Критерии оценки практического задания:***

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

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

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

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

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

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

Оценка «хорошо» выставляется, если задача решена, ответы на вопросы сформулированы 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 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 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 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><i>ИТОГО:</i></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 – программ бакалавриата 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 экзамена.

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

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

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

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

1. Учебная дисциплина. Эксплуатация спортивных сооружений и оборудования в рекреации и туризме

2. Раздел 1. Функциональное оснащение и использование спортивных сооружений в рекреации /Тема лекционного занятия. Тема 1.1. Систематика сооружений в рекреации.

3. Цели занятия. Ознакомить с спортивными сооружениями для рекреации

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	<p>Терминология и виды рекреативно-оздоровительных сооружений. Состав и площади помещений медико-восстановительных центров. Места для зрителей. Вспомогательные помещения. Виды оздоровительно-рекреационных центров. Открытые плоскостные рекреационные сооружения. Физкультурно-оздоровительные центры общефизической подготовки, физкультурно-оздоровительные центры спортивного профиля, комбинированные физкультурно-оздоровительные и рекреационные центры. Полифункциональные и специализированные спортивные сооружения в рекреации и туризме. Оснащение, материалы, табельное оборудование медико-восстановительных и реабилитационных центров. Основы проектирования и строительства.</p> <p>Открытые плоскостные сооружения. Размещение спортсооружений. Влияние климатоэкологических факторов на формирование спортсооружений. Конструкции покрытий открытых плоскостных спортсооружений. Сооружения для гребного спорта. Сооружения для парусного спорта. Игровые площадки. Футбольные поля. Требования к покрытиям, их обслуживание и ремонт. Размещение и планировка спортивных площадок. Сооружение площадок. Футбольные поля, их сооружение, эксплуатация и ремонт. Места для занятий легкой атлетикой. Спортивное ядро. Конструкция покрытий и устройство легкоатлетических беговых дорожек. Места для прыжков и метаний. Физкультурно-оздоровительные сооружения по месту жительства и отдыха. Состав сооружений городского центра. Парковые физкультурно-оздоровительные сооружения. Озеленение и микроклимат территории спортивных сооружений. Вспомогательные помещения. Вспомогательные помещения учебно-тренировочных сооружений. Помещения для тренеров и администрации. Вспомогательные помещения демонстрационных сооружений. Помещения для хранения и ремонта инвентаря</p>	<p>Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов</p>
2	<p>Спортивные залы. Основные требования к их эксплуатации и обслуживанию. Спортивные залы для занятий различными видами спорта. Оборудование и конструктивные решения спортивных залов. Полы в спортивных залах. Места для занятий зимними видами спорта. Лыжные трассы. Катки. Биатлон. Бассейны для спортивного и оздоровительного плавания. Типы бассейнов. Размеры и основное оборудование ванн бассейнов. Основные требования к функциональной организации бассейнов</p>	<p>Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов</p>



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

1. Учебная дисциплина. Эксплуатация спортивных сооружений и оборудования в рекреации и туризме

2. Раздел 1. Функциональное оснащение и использование спортивных сооружений в рекреации /Тема лекционного занятия. Тема 1.2. Функциональное соответствие тренажеров для занятий рекреацией и физической реабилитацией

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Классификация тренажеров по видам развития физических качеств, двигательных навыков, тактики двигательных действий, по принципу использования различных внешних сил сопротивления (силы тяжести, трения, упругих сил), по принципу использования в техническом устройстве (иннерционные, пневматические, гидравлические и др.), по количеству и объему вовлечения мышц в работу (глобального, регионального и локального воздействия), тренажеры для оздоровительной физической культуры и др. Тренажеры как средство восстановления утраченных функций и двигательных возможностей у человека. Тренажеры в восстановительном периоде при травмах опорно-двигательного аппарата. Особенности применения тренажерных устройств детьми и взрослыми при восстановлении после травм.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Тренажеры и тренировочные устройства для легкой атлетики, спортивных игр, единоборств и других видов физкультурно-спортивной деятельности. Требования к тренажерным залам. Расположение тренажеров. Круговой способ организации занятий. Комплексность использования тренажеров при занятиях физическими упражнениями. Учет индивидуальных особенностей занимающихся. Особенности методики занятий на начальном этапе занятий, особенности подбора упражнений на тренажерах. Требования к тренажерам и тренировочным устройствам для занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного и школьного возраста. Тренажеры и тренировочные устройства в системе физического воспитания дошкольников и школьников. Типы и виды тренажеров и тренировочных устройств для детских дошкольных учреждений и школ	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

1. Учебная дисциплина. Эксплуатация спортивных сооружений и оборудования в рекреации и туризме

2. Раздел 2. Функциональное оснащение и использование сооружений в туризме /Тема лекционного занятия. Тема 2.1 Систематика сооружений в туризме

4. Структура лекционного занятия.

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

1	Туристские объекты и комплексы. Туристские учреждения. Классификация типов туристских объектов на основе различных признаков: стационарности, сезонности эксплуатации, функциональной специфики, величины.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Нестационарные сооружения — те, которые можно перемещать на другое место, т. е. все транспортабельные сооружения для ночлега и обслуживания отдыхающих: палатки, автоприцепы, сборно-разборные домики и т. п. Нестационарные туристские объекты разделяют на стабильные (палатки, домики) и мобильные (автоприцепы, туристское судно). Круглогодичными и сезонными могут быть как стационарные, так и нестационарные объекты	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

1. Учебная дисциплина. Эксплуатация спортивных сооружений и оборудования в рекреации и туризме

2. Раздел 2. Функциональное оснащение и использование сооружений в туризме /Тема лекционного занятия. Тема 2.2. Функциональное соответствие мест занятий туризмом

4. Структура лекционного занятия

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Туристские комплексы (центры), где концентрируются основные массы отдыхающих. Комплексы, как и отдельные здания и сооружения, могут иметь ту или иную функциональную специализацию: полифункциональные туристские комплексы, в которых совмещены функции курортного лечения и отдыха, или отдыха и туризма, или отдыха взрослых и детей, и специализированные, где доминирует специализация (например, центры детского отдыха, спортивно-рекреационные комплексы, центры курортного лечения). Один из аспектов создания и последующего функционирования туристских объектов и комплексов - особенности и принципы их включения в систему туристских маршрутов. Базы отдыха— материально наименее оснащенные учреждения отдыха, как правило, принадлежащие различным предприятиям и предназначенные в основном для семейного отдыха. Чаще всего они функционируют в летний период. Большая часть баз отдыха принимает отдыхающих на выходные дни. Организации спортивного и познавательного туризма представлены турбазами, приютами, туристскими стоянками, обслуживающими туристские маршруты, альпинистскими лагерями, предприятиями гостеприимства (туристскими гостиницами и кемпингами, предназначенными в основном для размещения путешествующих экскурсантов) и т. д..	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

	<p>Турбазы располагают спальными корпусами, кинозалами, игротеками, библиотеками, медицинскими пунктами, оборудованными; пляжами, пунктами проката спортивного инвентаря. Наилучшее техническое оснащение среди стационарных турбаз имеют горнолыжные курорты и клубы парусного спорта. В горнолыжные курорты, помимо ресторanno-гостиничного комплекса, входят оборудованные трассы различной степени сложности с подъемниками и канатными дорогами. Дома рыбаков и охотников (гостиницы небольшой вместимости, лесные заимки, транспорт, пригодный для перемещения по лесным и водным угодьям). Дома рыбаков и охотников функционируют в течение всего года: в сезоны охоты в них размещаются охотники, а в межсезонье могут отдыхать члены их семей. Концентрация сети этих учреждений находится за пределами основных сельскохозяйственных районов страны, размещаясь преимущественно в лесной зоне. При этом очевидно несоответствие наибольших площадей охотничьих и рыболовных угодий, приходящихся на восточные таежные и горные районы, и плотности домов рыбаков и охотников, большая часть которых приближена к зонам максимального расселения.</p>	
2	<p>Особое место среди туристских учреждений занимают рекреационные парки. Самые крупные из них - национальные парки, созданные на уникальных природных исторических территориях и предназначенные для кратковременного и интенсивного отдыха. Они располагают большой территорией, значительным обслуживающим персоналом, хорошим обеспечением и достаточной материальной базой. Помимо национальных парков в ближайшее время ожидается развитие сетей природных (прогулочно-пейзажных, грибо-ягодных, спортивно-прогулочных, конных, охотничьих, рыболовных, агрономических) и природно-исторических (монастырских, военно-исторических, усадебных, мемориальных, этнографических) рекреационных парков. Рекреационные парки создаются на природных. и антропогенных объектах и территориях с целью их охраны и регламентированного рекреационного использования. Наряду с этим появляются предприятия развлекательной и зрелищной индустрии — аквапарки, диснейленды и др., называемые тематическими парками</p>	<p>Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов</p>

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

1. Учебная дисциплина. Эксплуатация спортивных сооружений и оборудования в рекреации и туризме

2. Раздел 3. Основы безопасности эксплуатации сооружений в рекреации и туризме /Тема лекционного занятия. Тема 3. 1. Противопожарная безопасность, профилактика и ремонт сооружений в рекреации и туризме

4. Структура лекционного занятия

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	<p>Противопожарная безопасность. Требования к техническим средствам, применяемым в физической культуре и спорте,</p>	<p>Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания,</p>

	рекреации и туризме в соответствии с действующими стандартами и нормативными требованиями.	активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Безопасность, прочность, эстетический вид, простота в использовании, эргономические требования, комплексность и многофункциональность, компактность, простота в сборке и хранении и уходе и др. Профилактика и ремонт сооружений в рекреации и туризме	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

1. Учебная дисциплина. Эксплуатация спортивных сооружений и оборудования в рекреации и туризме

2. Раздел 3. Основы безопасности эксплуатации сооружений в рекреации и туризме /Тема лекционного занятия. Тема 3.2. Безопасное использование сооружений для проведения соревнований и занятий

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Подготовка мест к занятиям в рекреации и туризме. Безопасность и антитеррористические меры. Использование сооружений для проведения соревнований и занятий. Обеспечение сохранности мест занятий и соревнований. Материально-техническое обеспечение сооружений в рекреации и туризме. Основные фонды	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Обеспечение сохранности мест занятий и соревнований. Материально-техническое обеспечение сооружений в рекреации и туризме. Основные фонды сооружений в рекреации и туризме нашей страны. Целевое использование сооружений рекреации и туризма	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

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

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

1. Учебная дисциплина. Эксплуатация спортивных сооружений и оборудования в рекреации и туризме
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 1.1. Систематика сооружений в рекреации.
3. Цели занятия. Ознакомить с спортивными сооружениями для рекреации
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	<p>Терминология и виды рекреативно-оздоровительных сооружений. Состав и площади помещений медико-восстановительных центров. Места для зрителей. Вспомогательные помещения. Виды оздоровительно-рекреационных центров. Открытые плоскостные рекреационные сооружения. Физкультурно-оздоровительные центры общефизической подготовки, физкультурно-оздоровительные центры спортивного профиля, комбинированные физкультурно-оздоровительные и рекреационные центры. Полифункциональные и специализированные спортивные сооружения в рекреации и туризме. Оснащение, материалы, табельное оборудование медико-восстановительных и реабилитационных центров. Основы проектирования и строительства.</p> <p>Открытые плоскостные сооружения. Размещение спортсооружений. Влияние климатоэкологических факторов на формирование спортсооружений. Конструкции покрытий открытых плоскостных спортсооружений. Сооружения для гребного спорта. Сооружения для парусного спорта. Игровые площадки. Футбольные поля. Требования к покрытиям, их обслуживание и ремонт. Размещение и планировка спортивных площадок. Сооружение площадок. Футбольные поля, их сооружение, эксплуатация и ремонт. Места для занятий легкой атлетикой. Спортивное ядро. Конструкция покрытий и устройство легкоатлетических беговых дорожек. Места для прыжков и метаний. Физкультурно-оздоровительные сооружения по месту жительства и отдыха. Состав сооружений городского центра. Парковые физкультурно-оздоровительные сооружения. Озеленение и микроклимат территории спортивных сооружений. Вспомогательные помещения. Вспомогательные помещения учебно-тренировочных сооружений. Помещения для тренеров и администрации. Вспомогательные помещения демонстрационных сооружений. Помещения для хранения и ремонта инвентаря</p>	<p>Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов</p>
2	<p>Спортивные залы. Основные требования к их эксплуатации и обслуживанию. Спортивные залы для занятий различными видами спорта. Оборудование и конструктивные решения спортивных залов. Полы в спортивных залах. Места для занятий зимними видами спорта. Лыжные трассы. Катки. Биатлон. Бассейны для</p>	<p>Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование,</p>



	спортивного и оздоровительного плавания. Типы бассейнов. Размеры и основное оборудование ванн бассейнов. Основные требования к функциональной организации бассейнов	проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
--	---	--

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

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

1. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 1.1. Систематика сооружений в рекреации.

**Вопросы к обсуждению:**

1. Терминология и виды рекреативно-оздоровительных сооружений.
2. Состав и площади помещений медико-восстановительных центров.
3. Места для зрителей.
4. Вспомогательные помещения.
5. Виды оздоровительно-рекреационных центров.
6. Открытые плоскостные рекреационные сооружения.
7. Физкультурно-оздоровительные центры общефизической подготовки, физкультурно-оздоровительные центры спортивного профиля, комбинированные физкультурно-оздоровительные и рекреационные центры.
8. Полифункциональные и специализированные спортивные сооружения в рекреации и туризме.
9. Оснащение, материалы, табельное оборудование медико-восстановительных и реабилитационных центров.
10. Основы проектирования и строительства.

**Практические задания:**

В соответствии с теоретическими материалами составить карту рекреационных сооружений своего района

**Требования к выполнению практического задания:**

Сделать доклад по теме.

1. Учебная дисциплина. Эксплуатация спортивных сооружений и оборудования в рекреации и туризме

2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 1.2. Функциональное соответствие тренажеров для занятий рекреацией и физической реабилитацией.

3. Цели занятия. Ознакомить с функциональным соответствием тренажеров для занятий рекреацией и физической реабилитацией

4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Классификация тренажеров по видам развития физических качеств, двигательных навыков, тактики двигательных действий, по принципу использования различных внешних сил сопротивления (силы тяжести, трения, упругих сил), по принципу использования в техническом устройстве (иннерционные, пневматические, гидравлические и др.), по количеству и объему вовлечения мышц в работу (глобального, регионального и локального воздействия), тренажеры для оздоровительной	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.)

	физической культуры и др. Тренажеры как средство восстановления утраченных функций и двигательных возможностей у человека. Тренажеры в восстановительном периоде при травмах опорно-двигательного аппарата. Особенности применения тренажерных устройств детьми и взрослыми при восстановлении после травм.	Опрос, оценка знаний студентов
2	Тренажеры и тренировочные устройства для легкой атлетики, спортивных игр, единоборств и других видов физкультурно-спортивной деятельности. Требования к тренажерным залам. Расположение тренажеров. Круговой способ организации занятий. Комплексность использования тренажеров при занятиях физическими упражнениями. Учет индивидуальных особенностей занимающихся. Особенности методики занятий на начальном этапе занятий, особенности подбора упражнений на тренажерах. Требования к тренажерам и тренировочным устройствам для занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного и школьного возраста. Тренажеры и тренировочные устройства в системе физического воспитания дошкольников и школьников. Типы и виды тренажеров и тренировочных устройств для детских дошкольных учреждений и школ	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

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

1. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 1.2. Функциональное соответствие тренажеров для занятий рекреацией и физической реабилитацией.

**Вопросы к обсуждению:**

1. Тренажеры и тренировочные устройства для легкой атлетики, спортивных игр, единоборств и других видов физкультурно-спортивной деятельности.
2. Требования к тренажерным залам.
3. Расположение тренажеров.
4. Круговой способ организации занятий.
5. Комплексность использования тренажеров при занятиях физическими упражнениями.
6. Учет индивидуальных особенностей занимающихся. Особенности методики занятий на начальном этапе занятий, особенности подбора упражнений на тренажерах.
7. Требования к тренажерам и тренировочным устройствам для занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного и школьного возраста.
8. Тренажеры и тренировочные устройства в системе физического воспитания дошкольников и школьников.
9. Типы и виды тренажеров и тренировочных устройств для детских дошкольных учреждений и школ.

**Практические задания:**

В соответствии с теоретическими материалами составить проект тренажерного зала

**Требования к выполнению практического задания:**

Сделать доклад по теме.

1. Учебная дисциплина. Эксплуатация спортивных сооружений и оборудования в рекреации и туризме

2. Тема практического (семинарского) занятия Тема 2.1. Систематика сооружений в туризме.

3. Цели занятия. Ознакомить с систематикой сооружений в туризме.

4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Туристские объекты и комплексы. Туристские учреждения. Классификация типов туристских объектов на основе различных признаков: стационарности, сезонности эксплуатации, функциональной специфики, величины.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Нестационарные сооружения — те, которые можно перемещать на другое место, т. е. все транспортабельные сооружения для ночлега и обслуживания отдыхающих: палатки, автоприцепы, сборно-разборные домики и т. п. Нестационарные туристские объекты разделяют на стабильные (палатки, домики) и мобильные (автоприцепы, туристское судно). Круглогодичными и сезонными могут быть как стационарные, так и нестационарные объекты	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

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

1. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 2.1. Систематика сооружений в туризме.

**Вопросы к обсуждению:**

1. Туристские объекты и комплексы.
2. Туристские учреждения.
3. Классификация типов туристских объектов на основе различных признаков: стационарности, сезонности эксплуатации, функциональной специфики, величины.
4. Нестационарные сооружения — те, которые можно перемещать на другое место, т. е. все транспортабельные сооружения для ночлега и обслуживания отдыхающих: палатки, автоприцепы, сборно-разборные домики и т. п.
5. Нестационарные туристские объекты разделяют на стабильные (палатки, домики) и мобильные (автоприцепы, туристское судно).

**Практические задания:**

В соответствии с теоретическими материалами составить перечень и характеристику стационарных объектов района. Распределение районов по количеству студентов в группе.

**Требования к выполнению практического задания:**

Сделать доклад по теме.

1. Учебная дисциплина. Эксплуатация спортивных сооружений и оборудования в рекреации и туризме

2. Тема практического (семинарского) занятия Тема 2.2. Функциональное соответствие мест занятий туризмом.

3. Цели занятия. Ознакомить с функциональным соответствием мест занятий туризмом.

4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	<p>Туристские комплексы (центры), где концентрируются основные массы отдыхающих. Комплексы, как и отдельные здания и сооружения, могут иметь ту или иную функциональную специализацию: полифункциональные туристские комплексы, в которых совмещены функции курортного лечения и отдыха, или отдыха и туризма, или отдыха взрослых и детей, и специализированные, где доминирует специализация (например, центры детского отдыха, спортивно-рекреационные комплексы, центры курортного лечения). Один из аспектов создания и последующего функционирования туристских объектов и комплексов - особенности и принципы их включения в систему туристских маршрутов. Базы отдыха— материально наименее оснащенные учреждения отдыха, как правило, принадлежащие различным предприятиям и предназначенные в основном для семейного отдыха. Чаще всего они функционируют в летний период. Большая часть баз отдыха принимает отдыхающих на выходные дни. Организации спортивного и познавательного туризма представлены турбазами, приютами, туристскими стоянками, обслуживающими туристские маршруты, альпинистскими лагерями, предприятиями гостеприимства (туристскими гостиницами и кемпингами, предназначенными в основном для размещения путешествующих экскурсантов) и т. д.. Турбазы располагают спальными корпусами, кинозалами, игротеками, библиотеками, медицинскими пунктами, оборудованными; пляжами, пунктами проката спортивного инвентаря. Наилучшее техническое оснащение среди стационарных турбаз имеют горнолыжные курорты и клубы парусного спорта. В горнолыжные курорты, помимо ресторанно-гостиничного комплекса, входят оборудованные трассы различной степени сложности с подъемниками и канатными дорогами. Дома рыбаков и охотников (гостиницы небольшой вместимости, лесные заимки, транспорт, пригодный для перемещения по лесным и водным угодьям). Дома рыбаков и охотников функционируют в течение всего года: в сезоны охоты в них размещаются охотники, а в межсезонье могут отдыхать члены их семей. Концентрация сети этих учреждений находится за пределами основных сельскохозяйственных районов страны, размещаясь преимущественно в лесной зоне. При этом очевидно несоответствие наибольших площадей охотничьих и рыболовных угодий, приходящихся на восточные таежные и горные районы, и плотности домов рыбаков и охотников, большая часть которых приближена к зонам максимального расселения.</p>	<p>Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов</p>
2	<p>Особое место среди туристских учреждений занимают рекреационные парки. Самые крупные из них - национальные парки, созданные на уникальных природных исторических территориях и предназначенные для кратковременного и интенсивного отдыха. Они располагают большой территорией,</p>	<p>Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование,</p>

<p>значительным обслуживающим персоналом, хорошим обеспечением и достаточной материальной базой. Помимо национальных парков в ближайшее время ожидается развитие сетей природных (прогулочно-пейзажных, грибо-ягодных, спортивно-прогулочных, конных, охотничьих, рыболовных, агрономических) и природно-исторических (монастырских, военно-исторических, усадебных, мемориальных, этнографических) рекреационных парков. Рекреационные парки создаются на природных. и антропогенных объектах и территориях с целью их охраны и регламентированного рекреационного использования. Наряду с этим появляются предприятия развлекательной и зрелищной индустрии — аквапарки, диснейленды и др., называемые тематическими парками</p>	<p>проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов</p>
--	--

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

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

1. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 2.2. Функциональное соответствие мест занятий туризмом.

**Вопросы к обсуждению:**

1. Туристские объекты и комплексы.
2. Туристские учреждения.
3. Классификация типов туристских объектов на основе различных признаков: стационарности, сезонности эксплуатации, функциональной специфики, величины.
4. Нестационарные сооружения — те, которые можно перемещать на другое место, т. е. все транспортабельные сооружения для ночлега и обслуживания отдыхающих: палатки, автоприцепы, сборно-разборные домики и т. п.
5. Нестационарные туристские объекты разделяют на стабильные (палатки, домики) и мобильные (автоприцепы, туристское судно).

**Практические задания:**

В соответствии с теоретическими материалами составить перечень и характеристику стационарных объектов района. Распределение районов по количеству студентов в группе.

**Требования к выполнению практического задания:**

Сделать доклад по теме.

1. Учебная дисциплина. Эксплуатация спортивных сооружений и оборудования в рекреации и туризме

2. Тема практического (семинарского) занятия Тема 3. 1. Противопожарная безопасность, профилактика и ремонт сооружений в рекреации и туризме.

3. Цели занятия. Ознакомить с противопожарной безопасностью, профилактикой и ремонтом сооружений в рекреации и туризме.

4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Противопожарная безопасность. Требования к техническим средствам, применяемым в физической культуре и спорте, рекреации и туризме в соответствии с действующими стандартами и нормативными требованиями.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование,



		проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Безопасность, прочность, эстетический вид, простота в использовании, эргономические требования, комплексность и многофункциональность, компактность, простота в сборке и хранении и уходе и др. Профилактика и ремонт сооружений в рекреации и туризме	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

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

1. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 3. 1. Противопожарная безопасность, профилактика и ремонт сооружений в рекреации и туризме.

**Вопросы к обсуждению:**

1. Противопожарная безопасность.
2. Требования к техническим средствам, применяемым в физической культуре и спорте, рекреации и туризме в соответствии с действующими стандартами и нормативными требованиями.
3. Безопасность, прочность, эстетический вид, простота в использовании, эргономические требования, комплексность и многофункциональность, компактность, простота в сборке и хранении и уходе и др.
4. Профилактика и ремонт сооружений в рекреации и туризме.

**Практические задания:**

В соответствии с теоретическими материалами разработать схему обеспечения безопасности и антитеррористических мер во время проведения мероприятий на спортивно-рекреационном объекте.

Количество спортивно-рекреационных объектов соответствует количеству студентов в группе..

**Требования к выполнению практического задания:**

Сделать доклад по теме.

1. Учебная дисциплина. Эксплуатация спортивных сооружений и оборудования в рекреации и туризме

2. Тема практического (семинарского) занятия Тема 3.2. Безопасное использование сооружений для проведения соревнований и занятий.

3. Цели занятия. Ознакомить с безопасным использованием сооружений для проведения соревнований и занятий туризмом.

4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Подготовка мест к занятиям в рекреации и туризме. Безопасность и антитеррористические меры. Использование сооружений для проведения соревнований и занятий. Обеспечение сохранности	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания,

	мест занятий и соревнований. Материально-техническое обеспечение сооружений в рекреации и туризме. Основные фонды	активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Обеспечение сохранности мест занятий и соревнований. Материально-техническое обеспечение сооружений в рекреации и туризме. Основные фонды сооружений в рекреации и туризме нашей страны. Целевое использование сооружений рекреации и туризма	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

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

1. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 3.2. Безопасное использование сооружений для проведения соревнований и занятий.

**Вопросы к обсуждению:**

1. Подготовка мест к занятиям в рекреации и туризме.
2. Безопасность и антитеррористические меры.
3. Использование сооружений для проведения соревнований и занятий.
4. Обеспечение сохранности мест занятий и соревнований.
5. Материально-техническое обеспечение сооружений в рекреации и туризме.
6. Основные фонды сооружений в рекреации и туризме нашей страны.
7. Целевое использование сооружений рекреации и туризма.

**Практические задания**

В соответствии с теоретическими материалами разработать схему материально-технического обеспечения сооружений в рекреации и туризме на примере спортивно-рекреационного объекта.

Количество спортивно-рекреационных объектов соответствует количеству студентов в группе.

**Требования к выполнению практического задания:**

Сделать доклад по теме.

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждены и введены в действие решением Ученого совета факультета на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943.	Протокол заседания Ученого совета факультета № 10 от «26» апреля 2023 года	01.09.2023
2.	*	Протокол заседания Ученого совета факультета № _____ от «_____» _____ 20____ года	__-__-____
3.	*	Протокол заседания Ученого совета факультета № _____ от «_____» _____ 20____ года	__-__-____
4.	*	Протокол заседания Ученого совета факультета № _____ от «_____» _____ 20____ года	__-__-____



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

УТВЕРЖДАЮ  
Декан медицинского факультета

Киреев С.А.

«26» апреля 2023 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

***БЕЗОПАСНОСТЬ В СФЕРЕ РЕКРЕАЦИИ И ТУРИЗМА***

**Направление подготовки**

***«49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»***

**Направленность**

***«Физкультурно-спортивная рекреация и реабилитация»***

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

**Форма обучения**

***Очная, заочная***

Москва, 2023 г.

Методические материалы по дисциплине (модулю) «Безопасность в сфере рекреации и туризма» разработаны на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*.

Методические материалы по дисциплине (модулю) разработаны рабочей группой в составе: к.п.н., доцент Корнев А.В., к.п.н., доцент Карпова Н.В.

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

Протокол № 10 от «26» апреля 2023 года

Заведующий кафедрой  
канд. пед. наук, доцент



---

(подпись)

А.В. Корнев

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

АНО «Институт развития туризма и курортного дела», директор



---

(подпись)

А.Г. Замятин

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

Вице-президент Международной общественной организации «АДЮТиК имени А.А. Остапца-Свешникова», кандидат педагогических наук, доцент



---

(подпись)

И.А. Дрогов



## СОДЕРЖАНИЕ

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ .....	4
1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	4
1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю) .....	6
1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля).....	10
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ .....	10
3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ .....	19
3.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) .....	19
3.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося .....	20
3.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	21
Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю) .....	22
КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) .....	22
Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических (семинарских) занятий по дисциплине (модулю).....	26
КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ (СЕМИНАРСКИХ) ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)...	26
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ .....	33

# 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. Влияние занятий рекреацией и туризмом на человека</b>	
<b>Тема 1.1. Меры безопасности на занятиях.</b>	Содержание курса. Меры безопасности на занятиях. Краткие исторические сведения о возникновении и развитии спортивной медицины в Китае, Индии, Египте, Риме, у древних славянских племен. Развитие туризма в России до Октябрьской революции.
<b>Тема 1.2. Механизмы физиологического влияния туризма на организм.</b>	Заслуги отечественных ученых М.Я. Мудрова, С.Г. Забелина, П.Ф. Лесгафта, В.А. Манасейнова, Н.И. Пирогова других в развитии ЛФК в России. Значение трудов И.В. Заблудовского для развития туризма в России. Достижения отечественных ученых в научном обосновании и развитии русской системы туризма.
<b>РАЗДЕЛ 2. Механизмы физиологического влияния туризма на организм</b>	
<b>Тема 2.1. Правила поведения на занятиях и во время туристических походов (водных, горных, пешеходных, лыжных, при велотуризме).</b>	Механизмы физиологического влияния туризма на организм: нервный, гуморальный, механический. влияние на центральную и периферическую нервные системы. Зависимость ответных реакций от состояния организма, и применяемых приемов. Влияние туристической деятельности на организм человека. Действие туристической деятельности на мышечную систему: изменение возбудимости, лабильности, сократимости, эластичности и других свойств нервно-мышечного аппарата. Роль туризма в восстановлении работоспособности мышц и в восстановительном лечении после травм и других заболеваний.

<b>Тема 2.2. Меры правил безопасности, методика оказания первой медицинской помощи пострадавшим.</b>	Воздействие рекреации и туризма на суставно-связочный аппарат, увеличение амплитуды движений, в профилактике спортивного травматизма суставно-связочного аппарата. Влияние туризма на кровеносную и лимфатическую систему. Влияние туризма на внутренние органы и обмен веществ: функцию внешнего дыхания, кожное дыхание.
<b>РАЗДЕЛ 3. Особенности возникновения опасностей при рекреации и занятиями туризмом.</b>	
<b>Тема 3.1 Условия опасности, обусловленные природой, непогодой и климатом.</b>	Соблюдения правил поведения на занятиях и во время туристических походов (водных, горных, пешеходных, лыжных, при вело -туризме). Оздоровительный эффект туризма связан с воздействием трех важнейших факторов: внешней среды, климатических условий и вида деятельности.
<b>Тема 3.2 Состояние и условия применения технических и тактических приемов передвижения, способных к приведению несчастных случаев или нарушениям жизнеобеспечивающих правил безопасности.</b>	Меры соблюдения правил безопасности зависит от дисциплины туристов, их сознательности и оказания первой медицинской помощи пострадавшим.

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

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

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

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

Возможные формы проведения практических (семинарских) занятий:

- Деловая игра - это метод группового обучения совместной деятельности в процессе решения общих задач в условиях максимально возможного приближения к реальным проблемным ситуациям. Имитационные игры - на занятиях имитируется деятельность какой-либо организации, предприятия или его подразделения. Имитироваться могут события, конкретная деятельность людей (деловое совещание, обсуждение плана) и обстановка, условия, в которых происходит событие или осуществляется деятельность (кабинет начальника цеха, зал заседаний). Исполнение ролей (ролевые игры) - в этих играх отрабатывается тактика поведения, действий, выполнение функций и обязанностей конкретного лица. Для проведения игр с исполнением роли разрабатывается модель-пьеса ситуации, между студентами распределяются

роли с «обязательным содержанием», характеризующиеся различными интересами; в процессе их взаимодействия должно быть найдено компромиссное решение. «Деловой театр» (метод инсценировки) - в нем разыгрывается какая-либо ситуация, поведение человека в этой обстановке, обучающийся должен вжиться в образ определенного лица, понять его действия, оценить обстановку и найти правильную линию поведения. Основная задача метода инсценировки - научить ориентироваться в различных обстоятельствах, давать объективную оценку своему поведению, учитывать возможности других людей, влиять на их интересы, потребности и деятельность, не прибегая к формальным атрибутам власти, к приказу.

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

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

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

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

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

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

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

- Групповая, научная дискуссия, диспут Дискуссия — это целенаправленное обсуждение конкретного вопроса, сопровождающееся обменом мнениями, идеями между двумя и более лицами. Задача дискуссии - обнаружить различия в понимании вопроса и в споре установить истину. Дискуссии могут быть свободными и управляемыми. К технике управляемой дискуссии



относятся: четкое определение цели, прогнозирование реакции оппонентов, планирование своего поведения, ограничение времени на выступления и их заданная очередность. Разновидностью свободной дискуссии является форум, где каждому желающему дается неограниченное время на выступление, при условии, что его выступление вызывает интерес аудитории. Каждый конкретный форум имеет свою тематику — достаточно широкую, чтобы в её пределах можно было вести многоплановое обсуждение.

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

- Метод работы в малых группах. Групповое обсуждение кого-либо вопроса направлено на достижение лучшего взаимопонимания и нахождения истины. Групповое обсуждение способствует лучшему усвоению изучаемого материала. Оптимальное количество участников - 5-7 человек. Перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого они должны подготовить аргументированный 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 (технологии), 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. Влияние занятий рекреацией и туризмом на человека.**

##### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Влияние туризма на центральную и периферическую нервные системы. Зависимость ответных реакций от состояния организма, характера водного вида туризма.
2. Влияние водного туризма на кожу (усиление кровоснабжения и улучшение питания, повышение температуры, слущивание верхних слоев эпителия, улучшение обмена веществ и деятельности сальных и потовых желез).
3. Действие лыжного туризма на мышечную систему: изменение возбудимости, лабильности, сократимости, эластичности и других свойств нервно-мышечного аппарата.

#### **РАЗДЕЛ 2. Механизмы физиологического влияния туризма на организм.**

##### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Механизмы физиологического влияния туризма на организм: нервный, гуморальный, механический.
2. Роль горного туризма в восстановлении работоспособности мышц и в восстановительном лечении после травм и других заболеваний.
3. Роль пешеходного туризма в повышении физических качеств (на примере силы, гибкости и др.).

#### **РАЗДЕЛ 3. Особенности возникновения опасностей при рекреации и занятиями туризмом.**

##### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Безопасность при проведении лыжного вида спорта.
2. Безопасность проведения горного вида спорта.
3. Безопасность проведения водного вида спорта.
4. Безопасность проведения пешеходного вида спорта
5. Лечебный массаж при различных травматических заболеваниях в походе.

### *1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля)<sup>1</sup>*

#### **РАЗДЕЛ 1. Влияние занятий рекреацией и туризмом на человека.**

##### **Тема 1.1. Меры безопасности на занятиях.**

*Схемы и таблицы по методам соблюдения безопасности на занятиях.*

##### **Тема 1.2. Механизмы физиологического влияния туризма на организм.**

*Схемы и учебно-наглядные пособия по механизмам физиологического влияния туризма на здоровье человека.*

#### **РАЗДЕЛ 2. Механизмы физиологического влияния туризма на организм.**

**Тема 2.1. Правила поведения на занятиях и во время туристических походов (водных, горных, пешеходных, лыжных, при велотуризме).**

*Схемы, таблицы, учебно-наглядные пособия по правилам поведения на занятиях и в туристических походах.*

**Тема 2.2. Меры правил безопасности, методика оказания первой медицинской помощи пострадавшим.**

*Схемы и учебно-наглядные пособия по правилам безопасности и методике оказания первой медицинской помощи пострадавшим.*

**РАЗДЕЛ 3. Особенности возникновения опасностей при рекреации и занятиями туризмом.**

##### **Тема 3.1 Условия опасности, обусловленные природой, непогодой и климатом.**

*Схемы, таблицы, учебно-наглядные пособия по соблюдению правил поведения на занятиях и во время туристических походов при условиях опасности в виде погодных условий.*

**Тема 3.2 Состояние и условия применения технических и тактических приемов передвижения, способных к приведению несчастных случаев или нарушениям жизнеобеспечивающих правил безопасности.**

*Схемы, таблицы, учебно-наглядные пособия по мерам соблюдения правил безопасности и методике оказания первой медицинской помощи пострадавшим.*

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

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «Безопасность в сфере рекреации и туризма (модуля)» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и

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

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

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

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

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

Оформление реферата включает титульный лист, оглавление и краткий список использованной литературы. Список использованной литературы размещается на последней

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

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

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

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

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

#### **Алгоритм работы над рефератом**

##### **1. Выбор темы**

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

В названии реферата следует поставить четкие рамки рассмотрения темы;

Желательно избегать слишком длинных названий;

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

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

##### **3. Основные требования к введению:**

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

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

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

Объем введения составляет две страницы текста.

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

Основная часть содержит материал, отобранный для рассмотрения проблемы;

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

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

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

Основная часть должна содержать иллюстративный материал (графики, таблицы и т. д.);  
Объем основной части составляет около 10 страниц.

5. Требования к заключению:

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

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

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

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

### ***Критерии оценки реферата***

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

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

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

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

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

Требования к выполнению эссе:

1. Проводится письменно.

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

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

***Критерии оценки эссе:***

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

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

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

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

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

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

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

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

***Критерии оценки теста:***

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

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

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

Рекомендуется следующая структура доклада:

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

Время выступления докладчика не должно превышать 10 минут.

Основные требования к оформлению доклада:

- титульный лист должен включать название доклада, наименование предметной (цикловой) комиссии, фамилию обучающегося;
- все использованные литературные источники сопровождаются библиографическим описанием;
- приводимая цитата из источника берется в кавычки (оформляются сноски);
- единицы измерения должны применяться в соответствии с действующими стандартами;
- все названия литературных источников следует приводить в соответствии с новейшими изданиями;

- рекомендуется включение таблиц, графиков, схем, если они отражают основное содержание или улучшают ее наглядность;

- названия фирм, учреждений, организаций и предприятий должны именоваться так, как они указываются в источнике;

#### ***Критерии оценки доклада***

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

#### ***Презентация***

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

1. Объём презентации 10 -20 слайдов.

2. На титульном слайде должно быть отражено:

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

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

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

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

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

1. Объём презентации 10 -20 слайдов.

2. Правильность оформления титульного слайда.

3. Актуальность отобранного материала, обоснованность формулировки цели и задач работы.

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

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

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

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

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

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

#### ***Критерии оценки опроса***

«Отлично»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;
- знание по предмету 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 частностях, исправленные студентом с помощью преподавателя;
  - единичные ошибки в терминологии;
  - ответы на дополнительные вопросы правильные, недостаточно полные и четкие.
- «Удовлетворительно»:
  - ответ не полный, с ошибками в деталях, умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано, речевое оформление требует поправок, коррекции;
  - логика и последовательность изложения имеют нарушения, студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи;
  - ошибки в раскрываемых понятиях, терминах;
  - студент не ориентируется в теме, допускает серьезные ошибки;
  - студент не может ответить на большую часть дополнительных вопросов.
- «Неудовлетворительно»:
  - ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу;
  - присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения, студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины, речь неграмотная;
  - незнание терминологии;
  - ответы на дополнительные вопросы неправильные.

#### ***Методические материалы по выполнению практического задания***

При выполнении практического задания обучающийся придерживается следующего алгоритма:

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

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

#### ***Критерии оценки практического задания:***

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

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

«Удовлетворительно» – правильный ответ, допускаются грубые ошибки в обосновании принятого решения; рассуждения не последовательные сумбурные; используются ссылки на

полученные при изучении дисциплины знания; используются формулы, процедуры, понятия, имеющие прямое значение для подтверждения принятого решения, однако, при обращении к ним допускаются серьезные ошибки, студент не может правильно ими воспользоваться.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В процессе текущего контроля оцениваются следующие действия обучающегося, направленные на освоение компетенций в рамках изучения 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 – программ бакалавриата 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 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 ошибок
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 заданий
13-15 рейтинговых баллов	обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий
1-12 рейтинговых баллов	обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания
0 рейтинговых баллов	не аттестован

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

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

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

1. Учебная дисциплина. Безопасность в сфере рекреации и туризма.
2. Раздел 1. Влияние занятий рекреацией и туризмом на человека /Тема лекционного занятия. Тема 1.1. Меры безопасности на занятиях.
3. Цели занятия. Ознакомить с теоретическими основами безопасности на занятиях.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Меры безопасности на занятиях. Краткие исторические сведения о возникновении и развитии спортивной медицины в разных странах и у древних славянских племен.	Опрос, оценка знаний студентов.
2	Развитие туризма в России до Октябрьской революции.	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, активное резюмирование и т.д.)

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

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

1. Учебная дисциплина. Безопасность в сфере рекреации и туризма.
2. Раздел 1. Влияние занятий рекреацией и туризмом на человека /Тема лекционного занятия. Тема 1.2. Механизмы физиологического влияния туризма на организм.
3. Цели занятия. Сформировать понимание о физиологическом влиянии туризма на здоровье человека.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Заслуги отечественных ученых в развитии ЛФК в России. Значение трудов И.В. Заблудовского для развития туризма в России.	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)
2	Достижения отечественных ученых в научном обосновании и развитии русской системы туризма.	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы,



		задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)
--	--	---

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

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

1. Учебная дисциплина. Безопасность в сфере рекреации и туризма.
2. Раздел 2. Механизмы физиологического влияния туризма на организм /Тема лекционного занятия. Тема 2.1. Правила поведения на занятиях и во время туристических походов (водных, горных, пешеходных, лыжных, при велотуризме).
3. Цели занятия. Сформировать понимание о правилах поведения на занятиях и во время туристических походов разного вида.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Механизмы физиологического влияния туризма на организм: нервный, гуморальный, механический. влияние на центральную и периферическую нервные системы. Зависимость ответных реакций от состояния организма, и применяемых приемов. Влияние туристической деятельности на организм человека.	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)
2	Действие туристической деятельности на мышечную систему: изменение возбудимости, лабильности, сократимости, эластичности и других свойств нервно-мышечного аппарата. Роль туризма в восстановлении работоспособности мышц и в восстановительном лечении после травм и других заболеваний.	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

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

1. Учебная дисциплина. Безопасность в сфере рекреации и туризма.
2. Раздел 2. Механизмы физиологического влияния туризма на организм /Тема лекционного занятия. Тема 2.2. Меры правил безопасности, методика оказания первой медицинской помощи пострадавшим.
3. Цели занятия. Сформировать представление об основных аспектах травматизма и методике оказания первой помощи пострадавшим.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Воздействие рекреации и туризма на суставно-связочный аппарат, увеличение амплитуды движений, в профилактике спортивного травматизма суставно-связочного аппарата.	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)
2	Влияние туризма на кровеносную и лимфатическую систему. Влияние туризма на внутренние органы и обмен веществ: функцию внешнего дыхания, кожное дыхание.	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

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

Введение.

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

1. Учебная дисциплина. Безопасность в сфере рекреации и туризма.
2. Раздел 3. Особенности возникновения опасностей при рекреации и занятиями туризмом /Тема лекционного занятия. Тема 3.1. Условия опасности, обусловленные природой, непогодой и климатом.
3. Цели занятия. Сформировать понимание об условиях опасности окружающей среды в виде природных, погодных и климатических условий.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Соблюдения правил поведения на занятиях и во время туристических походов (водных, горных, пешеходных, лыжных, при велотуризме).	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.) Опрос, оценка знаний студентов.
2	Оздоровительный эффект туризма связан с воздействием трех важнейших факторов: внешней среды, климатических условий и вида деятельности.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.) Опрос, оценка знаний студентов.

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

Введение.

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

1. Учебная дисциплина. Безопасность в сфере рекреации и туризма.
2. Раздел 3. Особенности возникновения опасностей при рекреации и занятиями туризмом /Тема лекционного занятия. Тема 3.2. Состояние и условия применения технических и тактических приемов передвижения, способных к приведению несчастных случаев или нарушениям жизнеобеспечивающих правил безопасности.
3. Цели занятия. Сформировать представление о мерах соблюдения правил безопасности в виде применения технических и тактических приемов передвижения и оказания первой медицинской помощи пострадавшим.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Меры соблюдения правил безопасности зависит от дисциплины туристов, их сознательности и оказания первой медицинской помощи пострадавшим.	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

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

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

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

1. Учебная дисциплина. Безопасность в сфере рекреации и туризма.
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 1.1. Меры безопасности на занятиях.
3. Цели занятия. Ознакомить с теоретическими основами безопасности на занятиях.
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Меры безопасности на занятиях. Краткие исторические сведения о возникновении и развитии спортивной медицины в разных странах и у древних славянских племен.	Опрос, оценка знаний студентов.
2	Развитие туризма в России до Октябрьской революции.	Опрос, оценка знаний студентов.

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.  
Введение.  
Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического (семинарского) занятия. Меры безопасности на занятиях.

**Вопросы к обсуждению:**

1. Влияние туризма на центральную и периферическую нервные системы. Зависимость ответных реакций от состояния организма, характера водного вида туризма.
2. Влияние водного туризма на кожу (усиление кровоснабжения и улучшение питания, повышение температуры, слущивание верхних слоев эпителия, улучшение обмена веществ и деятельности сальных и потовых желез).
3. Действие лыжного туризма на мышечную систему: изменение возбудимости, лабильности, сократимости, эластичности и других свойств нервно-мышечного аппарата.

**Практические задания: устный опрос**

1. Влияние туризма на центральную и периферическую нервные системы. Зависимость ответных реакций от состояния организма, характера водного вида туризма.
2. Влияние водного туризма на кожу (усиление кровоснабжения и улучшение питания, повышение температуры, слущивание верхних слоев эпителия, улучшение обмена веществ и деятельности сальных и потовых желез).
3. Действие лыжного туризма на мышечную систему: изменение возбудимости, лабильности, сократимости, эластичности и других свойств нервно-мышечного аппарата.

**Требования к выполнению практического задания:**

Подготовить вопросы к устному опросу.

1. Учебная дисциплина. Безопасность в сфере рекреации и туризма.
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 1.2. Механизмы физиологического влияния туризма на организм.
3. Цели занятия. Сформировать понимание о физиологическом влиянии туризма на здоровье человека.
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Заслуги отечественных ученых в развитии ЛФК в России. Значение трудов И.В. Заблудовского для развития туризма в России.	Опрос, оценка знаний студентов.
2	Достижения отечественных ученых в научном обосновании и развитии русской системы туризма.	Опрос, оценка знаний студентов.

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

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

2. Тема практического (семинарского) занятия. Механизмы физиологического влияния туризма на организм.

**Вопросы к обсуждению:**

1. Влияние туризма на центральную и периферическую нервные системы. Зависимость ответных реакций от состояния организма, характера водного вида туризма.
2. Влияние водного туризма на кожу (усиление кровоснабжения и улучшение питания, повышение температуры, слущивание верхних слоев эпителия, улучшение обмена веществ и деятельности сальных и потовых желез).
3. Действие лыжного туризма на мышечную систему: изменение возбудимости, лабильности, сократимости, эластичности и других свойств нервно-мышечного аппарата.

**Практические задания: устный опрос**

1. Раскрыть объективные опасности связанные с рельефом местности (на примере региона по выбору студента).
2. Раскрыть объективные опасности, связанные с климатом и метеоусловиями (на примере региона по выбору студента)
3. Раскрыть объективные опасности, связанные с флорой и фауной (на примере региона по выбору студента)
4. Раскрыть объективные опасности связанные с высотой местности (гипоксия, солнечная радиация (на примере региона по выбору студента)
5. Раскрыть объективные опасности, связанные с природными катастрофами (землетрясения) (на примере региона по выбору студента)
6. Раскрыть объективные опасности, связанные с природными катастрофами (наводнения) (на примере региона по выбору студента)



7. Раскрыть объективные опасности, связанные с природными катастрофами (лесные пожары) (на примере региона по выбору студента).

**Требования к выполнению практического задания:**

Подготовить вопросы к устному опросу.

1. Учебная дисциплина. Безопасность в сфере рекреации и туризма.
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 2.1. Правила поведения на занятиях и во время туристических походов (водных, горных, пешеходных, лыжных, при велотуризме).
3. Цели занятия. Сформировать понимание о правилах поведения на занятиях и во время туристических походов разного вида.
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Механизмы физиологического влияния туризма на организм: нервный, гуморальный, механический. влияние на центральную и периферическую нервные системы. Зависимость ответных реакций от состояния организма, и применяемых приемов. Влияние туристической деятельности на организм человека.	Опрос, оценка знаний студентов.
2	Действие туристической деятельности на мышечную систему: изменение возбудимости, лабильности, сократимости, эластичности и других свойств нервно-мышечного аппарата. Роль туризма в восстановлении работоспособности мышц и в восстановительном лечении после травм и других заболеваний.	Опрос, оценка знаний студентов.

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

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

1. Тема практического (семинарского) занятия. Правила поведения на занятиях и во время туристических походов (водных, горных, пешеходных, лыжных, при велотуризме).

**Вопросы к обсуждению:**

1. Механизмы физиологического влияния туризма на организм: нервный, гуморальный, механический.
2. Роль горного туризма в восстановлении работоспособности мышц и в восстановительном лечении после травм и других заболеваний.
3. Роль пешеходного туризма в повышении физических качеств (на примере силы, гибкости и др.).

**Практические задания: устный опрос**

1. Механизмы физиологического влияния туризма на организм: нервный, гуморальный, механический.
2. Роль горного туризма в восстановлении работоспособности мышц и в восстановительном лечении после травм и других заболеваний.

3. Роль пешеходного туризма в повышении физических качеств (на примере силы, гибкости и др.).

**Требования к выполнению практического задания:**

Подготовить вопросы к устному опросу.

1. Учебная дисциплина. Безопасность в сфере рекреации и туризма.
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 2.2. Меры правил безопасности, методика оказания первой медицинской помощи пострадавшим.
3. Цели занятия. Сформировать представление об основных аспектах травматизма и методике оказания первой помощи пострадавшим.
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Воздействие рекреации и туризма на суставно-связочный аппарат, увеличение амплитуды движений, в профилактике спортивного травматизма суставно-связочного аппарата.	Опрос, оценка знаний студентов.
2	Влияние туризма на кровеносную и лимфатическую систему. Влияние туризма на внутренние органы и обмен веществ: функцию внешнего дыхания, кожное дыхание.	Опрос, оценка знаний студентов.

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

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

2. Тема практического (семинарского) занятия. Меры правил безопасности, методика оказания первой медицинской помощи пострадавшим.

**Вопросы к обсуждению:**

1. Механизмы физиологического влияния туризма на организм: нервный, гуморальный, механический.
2. Роль горного туризма в восстановлении работоспособности мышц и в восстановительном лечении после травм и других заболеваний.
3. Роль пешеходного туризма в повышении физических качеств (на примере силы, гибкости и др.).

**Практические задания: кейс-задание**

1. Раскрыть механизмы физиологического влияния опасностей, связанных с рельефом местности (на примере региона по выбору студента).
2. Раскрыть механизмы физиологического влияния опасностей, связанных с климатом и метеоусловиями (на примере региона по выбору студента)
3. Раскрыть механизмы физиологического влияния опасностей, связанных с флорой и фауной (на примере региона по выбору студента)

4. Раскрыть механизмы физиологического влияния опасностей, связанных с высотой местности (гипоксия, солнечная радиация (на примере региона по выбору студента))
5. Раскрыть механизмы физиологического влияния опасностей, связанных с природными катастрофами (землетрясения) (на примере региона по выбору студента)
6. Раскрыть механизмы физиологического влияния опасностей, связанных с природными катастрофами (наводнения) (на примере региона по выбору студента)
7. Раскрыть механизмы физиологического влияния опасностей, связанных с природными катастрофами (лесные пожары) (на примере региона по выбору студента).

**Требования к выполнению практического задания:**

Подготовить кейс-задания.

1. Учебная дисциплина. Безопасность в сфере рекреации и туризма.
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 3.1. Условия опасности, обусловленные природой, непогодой и климатом.
3. Цели занятия. Сформировать понимание об условиях опасности окружающей среды в виде природных, погодных и климатических условий.
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Соблюдения правил поведения на занятиях и во время туристических походов (водных, горных, пешеходных, лыжных, при велотуризме).	Опрос, оценка знаний студентов.
2	Оздоровительный эффект туризма связан с воздействием трех важнейших факторов: внешней среды, климатических условий и вида деятельности.	Опрос, оценка знаний студентов.

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

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

1. Тема практического (семинарского) занятия. Условия опасности, обусловленные природой, непогодой и климатом.

**Вопросы к обсуждению:**

1. Безопасность при проведении лыжного вида спорта.
2. Безопасность проведения горного вида спорта.
3. Безопасность проведения водного вида спорта.
4. Безопасность проведения пешеходного вида спорта
5. Лечебный массаж при различных травматических заболеваниях в походе.

**Практические задания: устный опрос**

1. Безопасность при проведении лыжного вида спорта.
2. Безопасность проведения горного вида спорта.
3. Безопасность проведения водного вида спорта.
4. Безопасность проведения пешеходного вида спорта
5. Лечебный массаж при различных травматических заболеваниях в походе.

**Требования к выполнению практического задания:**

Подготовить вопросы к устному опросу.

1. Учебная дисциплина. Безопасность в сфере рекреации и туризма.
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 3.2. Состояние и условия применения технических и тактических приемов передвижения, способных к приведению несчастных случаев или нарушениям жизнеобеспечивающих правил безопасности.
3. Цели занятия. Сформировать представление о мерах соблюдения правил безопасности в виде применения технических и тактических приемов передвижения и оказания первой медицинской помощи пострадавшим.
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Меры соблюдения правил безопасности зависит от дисциплины туристов, их сознательности и оказания первой медицинской помощи пострадавшим.	Опрос, оценка знаний студентов.

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.  
Введение.  
Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

2. Тема практического (семинарского) занятия. Состояние и условия применения технических и тактических приемов передвижения, способных к приведению несчастных случаев или нарушениям жизнеобеспечивающих правил безопасности.

**Вопросы к обсуждению:**

1. Безопасность при проведении лыжного вида спорта.
2. Безопасность проведения горного вида спорта.
3. Безопасность проведения водного вида спорта.
4. Безопасность проведения пешеходного вида спорта
5. Лечебный массаж при различных травматических заболеваниях в походе.

**Практические задания: кейс-задание**

1. Разработать содержание материально-технического обеспечения безопасности в пешем туризме.
2. Разработать содержание материально-технического обеспечения безопасности в водном туризме.
3. Разработать содержание материально-технического обеспечения безопасности в лыжном туризме.
4. Разработать содержание материально-технического обеспечения безопасности в горном туризме.
5. Разработать содержание материально-технического обеспечения безопасности в спелео туризме.
6. Раскрыть программу подготовки группы туристов по «Оказание первой доврачебной помощи, способы транспортировки пострадавшего».
7. Разработать содержание психологическое подготовки группы к обеспечению безопасности в походе (до выхода на маршрут).

8. Разработать содержание психологическое подготовки группы к обеспечению безопасности в походе (на маршруте).
9. Разработать программу педагогического обеспечения безопасности, включая методику тренировки в пешем туризме.
10. Разработать программу педагогического обеспечения безопасности, включая методику тренировки в водном туризме.
11. Разработать программу педагогического обеспечения безопасности, включая методику тренировки в лыжном туризме.
12. Разработать программу педагогического обеспечения безопасности, включая методику тренировки в горном туризме.
13. Разработать программу обеспечения безопасности бивачных работ.
14. Разработать программу по обучению текущему медицинскому контролю и самоконтролю в туризме.
15. Разработать программу обучения туристов действиям во время природных катастроф.

**Требования к выполнению практического задания:**

Подготовить кейс-задания.



## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждены и введены в действие решением Ученого совета факультета на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.17 г. № 943.	Протокол заседания Ученого совета факультета № 10 от «26» апреля 2023 года	01.09.2023
2.	*	Протокол заседания Ученого совета факультета № _____ от «____» _____ 20____ года	---.---.---
3.	*	Протокол заседания Ученого совета факультета № _____ от «____» _____ 20____ года	---.---.---
4.	*	Протокол заседания Ученого совета факультета № _____ от «____» _____ 20____ года	---.---.---



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

УТВЕРЖДАЮ  
Декан медицинского факультета

Киреев С.А.

26 апреля 2023 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**  
***ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ***

**Направление подготовки**  
***«49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»***

**Направленность**  
***«Физкультурно-спортивная рекреация и реабилитация»***

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА**  
***БАКАЛАВРИАТА***

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

Москва, 2023 г.

Методические материалы по дисциплине (модулю) «Легкая атлетика в двигательной рекреации» разработаны на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриата по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм.

Методические материалы по дисциплине (модулю) разработаны рабочей группой в составе: канд. пед. наук, доцент Карпова Н.В., канд. пед. наук, доцент Корнев А.В., канд. пед. наук, доцент Бакай И.Н.

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

Протокол № 10 от «26» апреля 2023 г.

Заведующий кафедрой  
канд. пед. наук, доцент



А.В. Корнев

\_\_\_\_\_  
(подпись)

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

АНО «Институт развития туризма и курортного дела», директор



А.Г. Замятин

\_\_\_\_\_  
(подпись)

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

Вице-президент Международной общественной организации «АДЮТиК имени А.А. Остапца-Свешникова», кандидат педагогических наук, доцент



И.А. Дрогов

\_\_\_\_\_  
(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ .....	4
1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	4
1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю) .....	9
1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля).....	16
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ .....	18
3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ .....	26
3.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) .....	26
3.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося .....	27
3.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	28
Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю) .....	30
КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) .....	30
Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических (семинарских) занятий по дисциплине (модулю).....	39
КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ (СЕМИНАРСКИХ) ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)...	39
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ .....	62

# 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. Теория легкой атлетики</b>	
<b>Тема 1.1. Легкая атлетика, как спортивно-педагогическая дисциплина</b>	<p>Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Оздоровительное и прикладное значение занятий бегом, ходьбой, прыжками и метаниями. Связь видов легкой атлетики с другими видами спорта. Содержание и задачи курса легкой атлетики.</p> <p>Техника безопасности при занятиях легкой атлетики. Организация группы на занятиях по легкой атлетике. Правила поведения в легкоатлетическом манеже. Соответствие спортивной формы требованиям вида спорта. Общеразвивающие упражнения в подготовительной части урока. Последовательность упражнений, дозировка, темп выполнения, локальные и глобальные упражнения. Упражнения с использованием различных снарядов. Упражнения на месте и в движении.</p> <p>Специальные упражнения для беговых видов легкой атлетики. Специальные упражнения для прыжков и метаний. Методические принципы построения специальной подготовительной части занятия.</p>
<b>Тема 1.2 Основы техники видов легкой атлетики</b>	<p>Общие основы техники бега и ходьбы. Цикл движения ходьбы и бега. Биомеханическое обоснование ходьбы и бега. Техника спортивной ходьбы. Кинематические и динамические параметры техники. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Виды беговых дистанций. Кинематические и динамические параметры техники. Критерии оценки техники. Общая характеристика базовых видов легкоатлетической программы, объединенных в группу «бег на короткие дистанции» (спринтерский бег). Основные части спринтерских</p>



	<p>дистанций: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.</p> <p>Старт: преимущества низкого старта, варианты расстановок стартовых колодок, положение бегуна по командам «На старт» и «Внимание».</p> <p>Стартовый разбег: Техника выполнения первых шагов стартового разбега, условия по наращиванию скорости, изменение длины шагов и наклона туловища.</p> <p>Бег по дистанции: динамика скорости бега, динамические характеристики, взаимодействие бегуна с опорой, длина и частота шагов на различных спринтерских дистанциях.</p> <p>Финиширование: способы финиширования, причины снижения скорости на последних метрах дистанции, изменение техники бега в условиях утомления.</p> <p>Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.</p> <p>Техника прыжка в длину с разбега. Разбег, его длина, ритм, скорость. Подготовка к отталкиванию, ритм последних шагов, положение ОЦМ. Угловые параметры. Отталкивание. Постановка ноги на брусок. Роль маховых движений. Углы отталкивания и вылета. Движения прыгуна в полете. Способы движений в полете. Три способа прыжка - «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Приземление, его варианты. Динамические характеристики прыжка.</p> <p>Современная техника прыжка. Разбег, подход к отталкиванию. Отталкивание. Постановка ноги на отталкивание. Значение маховых движений. Положение тела при отталкивании. Взлет. Техника преодоления планки. Варианты. Тенденция развития прыжков в высоту. Кинематические и динамические характеристики прыжка. Углы отталкивания и вылета.</p> <p>Современная техника метания снаряда. Держание снаряда. Фазы техники метания снаряда. Кинематические и динамические параметры. Ритмическая структура. Финальное усилие. Выпуск снаряда. Начальная скорость и угол вылета снаряда. Сохранение равновесия после выпуска.</p>
<b>Раздел 2. Методика обучения циклическим видам в легкой атлетике</b>	
<p><b>Тема 2.1. Методика обучения в легкой атлетике. Основы обучения спортивной ходьбе</b></p>	<p>Методика обучения технике спортивной ходьбы. Задачи, средства и методы. Основные ошибки и методы их исправления. Овладение элементами техники движений и техникой ходьбы в целом. Положение туловища и головы, движение рук и ног. Цикл двойного шага. Дыхание при ходьбе. Последовательное овладение техникой специальных и подводящих упражнений. Специальные упражнения, обеспечивающие развитие физических качеств применительно к спортивной ходьбе. Особенности техники и методики обучения, обусловленные возрастными возможностями обучающихся.</p>
<p><b>Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения и методика их обучения.</b></p>	<p>Освоение стоек, положений головы, рук, ног, туловища. Обучение технике бега. Средства и методы обучения. Специальные подготовительные упражнения для совершенствования техники бега. Особенности дыхания при беге на средние и длинные дистанции. Выявление ошибок в технике бега и их исправление. Правильное положение туловища, головы, таза, работа рук и ног. Обучение высокому старту и ускорению. Овладение сменой темпа при непрерывном беге. Основные упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции и последовательность их применения в различных возрастных группах учащихся. Ошибки и способы их</p>

	<p>устранения. Обучение технике спринта. Овладение быстрым бегом без излишнего напряжения. Ускорения. Бег по повороту. Разновидности низкого старта, исходное положение по командам «На старт» и «Внимание», реакция на сигнал, финиширование. Последовательное овладение техникой подводящих и специальных упражнений. Специальные упражнения, обеспечивающие развитие физических качеств применительно к спринтерскому бегу.</p> <p>Виды эстафетного бега. Дистанции. Техника передачи эстафеты. Способы несения эстафетной палочки. Зоны передачи. Установление контрольных отметок, стартовые положения, бег на дистанции. Последовательность обучения технике эстафетного бега. Эстафетный бег как командное соревнование. Распределение бегунов по этапам.</p> <p>Подводящие и специальные упражнения для обучения эстафетному бегу. Методика обучения, обусловленная возрастными и половыми особенностями учащихся. Виды эстафетного бега для школьников. Нестандартные виды эстафетного бега. Овладение техникой эстафетного бега. Способы несения и передачи эстафеты. Учебные соревнования.</p>
<b>Раздел 3. Методика обучения ациклическим видам в легкой атлетике</b>	
<p><b>Тема 3.1. Методика обучения прыжкам в длину и прыжкам в высоту</b></p>	<p>Основные упражнения для овладения техникой прыжков в длину, последовательность их применения. Обучение технике прыжков в длину с разбега. Последовательное овладение техникой основных подводящих и специально-подготовительных упражнений. Овладение техникой прыжка в целом (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, движения в полете при способах «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы», приземление). Специальные упражнения, обеспечивающие физическую готовность прыгуна в длину. Ошибки и способы их устранения. Особенности методики преподавания различного возрастному контингенту занимающихся.</p> <p>Последовательность овладения техникой прыжка в высоту. Характер и направление разбега. Специальные упражнения для отталкивания. Овладение простейшим способом - «перешагивание». Методика обучения технике прыжка способом «флоп». Особенности техники, обусловленные возрастом занимающихся. Ошибки при выполнении прыжка и способы их устранения.</p> <p>Последовательное овладение основными подводящими и специально-подготовительными упражнениями. Овладение техникой связок «разбег - отталкивание», «отталкивание - переход планки - приземление». Выполнение прыжка в целом (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, взлет, переход планки, приземление). Переход планки способом «перешагивание», и способом «фосбери-флоп». Специальные упражнения, обеспечивающие воспитание физических качеств применительно к прыжку в высоту</p>
<p><b>Тема 3.2. Методика обучения метаниям мяча, гранаты, копья и толканиям ядра</b></p>	<p>Последовательность обучения метанию мяча, гранаты. Связь элементов и фаз в единое целое. Основные ошибки при обучении, способы их исправления. Качества, необходимые при метании. Подбор упражнений. Подводящие и специально-подготовительные упражнения. Особенности техники, обусловленные возрастом и полом занимающихся, уровнем их физического развития.</p>

	Обучение технике метания мяча, гранаты. Держание снаряда, исходное положение, предварительные движения, старт и стартовый разгон, использование маховых движений. Исходное положение перед финальным усилием. Финальное усилие. Сохранение равновесия после выпуска снаряда. Специальные упражнения для овладения техникой. Специальные упражнения для развития физических качеств, необходимых при метании
<b>Раздел 4. Методика преподавания легкой атлетики в образовательных учреждениях</b>	
<b>Тема 4.1 Методика проведения занятия по легкой атлетике в дошкольных учреждениях</b>	Структура занятия по легкой атлетике. Цели и задачи занятия, длительность занятия и его частей. Содержание частей занятия и их взаимосвязь. Взаимосвязь уровня физической подготовленности с качеством усвоения двигательных навыков. Значение возрастных особенностей. Включение подвижных игр в подготовительную часть занятия. Организация занятий и управление группой. Проведение строевых упражнений, овладение командами для построения, перестроения, движения группы. Объяснение и показ общеразвивающих и специальных упражнений. Проведение подготовительной и заключительной части занятия
<b>Тема 4.2. Методика проведения занятия по легкой атлетике школе</b>	Структура урока по легкой атлетике. Цели и задачи урока, длительность урока и его частей. Содержание частей урока и их взаимосвязь. Плотность урока и эффективность. Легкоатлетические упражнения в уроке, их место, объем, акценты. Индивидуальные занятия. Конспекты и планы урока. Подбор упражнений подготовительной части и их дозировка. Страховка. Контроль самочувствия. Выявление ошибок. Основная и сопутствующие ошибки. Взаимосвязь уровня физической подготовленности с качеством усвоения двигательных навыков. Значение возрастных особенностей. Варианты построения урока в зависимости от возраста и уровня физического развития занимающихся. Практика в проведении отдельных частей урока. Написание конспекта подготовительной части урока. Составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений в соответствии с задачами основной части урока. Включение подвижных игр в подготовительную часть урока. Организация занятий и управление группой. Проведение строевых упражнений, овладение командами для построения, перестроения, движения группы. Объяснение и показ общеразвивающих и специальных упражнений. Проведение подготовительной и заключительной части урока.
<b>Раздел 5. Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике</b>	
<b>Тема 5.1. Методика проведения тренировочных занятий по циклическим видам легкой атлетики</b>	Структура тренировочного занятия по легкой атлетике. Цели и задачи тренировочного занятия, длительность тренировочного занятия и его частей. Содержание частей тренировочного занятия и их взаимосвязь. Плотность тренировочного занятия и эффективность. Особенности тренировочного занятия, его отличие от учебного урока. Индивидуальные занятия. Конспекты и планы тренировочного занятия. Подбор упражнений подготовительной части и их дозировка. Страховка. Контроль самочувствия. Выявление ошибок. Основная и сопутствующие ошибки. Взаимосвязь уровня физической подготовленности с качеством усвоения двигательных навыков. Значение возрастных особенностей. Варианты построения тренировочных занятий в зависимости от возраста и уровня физического развития занимающихся.

<p><b>Тема 5.2. Методика проведения тренировочных занятий по ациклическим видам легкой атлетики</b></p>	<p>Взаимосвязь уровня физической подготовленности с качеством усвоения двигательных навыков. Значение возрастных особенностей. Варианты построения тренировочных занятий в зависимости от возраста и уровня физического развития занимающихся. Практика в проведении отдельных частей тренировочного занятия. Написание конспекта подготовительной части тренировочного занятия. Составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений в соответствии с задачами основной части тренировочного занятия. Организация занятий и управление группой. Проведение подготовительной и заключительной части тренировочного занятия.</p>
	<p><b>Раздел 6. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике</b></p>
<p><b>Тема 6.1. Организация соревнований по легкой атлетике для школьников, студентов, взрослого контингента</b></p>	<p>Цели и задачи соревнований. Их классификация. Календарь соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Распределение видов по дням и последовательность их проведения в течение дня. Обязанности главного судьи соревнований, его заместителей, старших судей на видах. Главный секретарь соревнований, организация работы секретариата. Подведение итогов соревнований, система подсчета результатов</p>
<p><b>Тема 6.2. Проведение соревнований по легкой атлетике. Методика судейства соревнований</b></p>	<p>Подготовка мест соревнований по спортивной ходьбе и бегу. Судейские бригады. Организация работы бригады судей. Конкретизация работы каждого судьи: обязанности судей на старте, стартера, судей на финише, судей-хронометристов, судей на дистанции и т.д. Оформление рабочей судейской документации. Определение победителей забегов, составление финальных забегов. Судейство кроссов и соревнований, проводящихся вне стадиона. Правила соревнований по прыжкам и метаниям. Подготовка мест соревнований. Инвентарь. Судейская бригада. Обязанности старшего судьи на виде, секретаря, судей-измерителей. Информация. Ведение протокола. Правила проведения квалификационных соревнований, порядок выполнения попыток. Определение участников финала. Определение победителей соревнований при равенстве результатов в прыжках в высоту и в соревнованиях, где результат определяется по расстоянию. Практика в проведении судейских обязанностей на соревнованиях по различным видам легкой атлетики. Овладение навыками судейства соревнований. Выполнение обязанностей судьи на старте, судьи на финише, судьи-хронометриста, судьи-измерителя, судьи-секретаря на виде.</p>

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

Практические (семинарские) занятия - одна из форм учебного занятия, направленная на развитие самостоятельности обучающихся и приобретение умений и навыков. Данные учебные занятия углубляют, расширяют, детализируют полученные ранее знания. Практическое занятие

предполагает выполнение обучающимися по заданию и под руководством преподавателей одной или нескольких практических работ.

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

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

Возможные формы проведения практических (семинарских) занятий:

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

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

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

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

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



посредством применения метода моделирования). Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения.

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

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

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

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

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

- Метод работы в малых группах. Групповое обсуждение кого-либо вопроса направлено на достижение лучшего взаимопонимания и нахождения истины. Групповое обсуждение способствует лучшему усвоению изучаемого материала. Оптимальное количество участников - 5-7 человек. Перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого они должны подготовить аргументированный 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 (технологии), которая должна завершиться вполне реальным, осязаемым практическим результатом, оформленным тем или иным образом; это совокупность приёмов, действий обучающихся в их определённой последовательности для достижения поставленной задачи – решения проблемы, лично значимой для учащихся и оформленной в виде некоего конечного продукта. Основное предназначение метода проектов состоит в предоставлении учащимся возможности самостоятельного приобретения знаний в процессе решения практических задач или проблем, требующего интеграции знаний из различных предметных областей.

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

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

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

#### **Раздел 1. Теория легкой атлетики**

##### **Тема 1.1. Легкая атлетика, как спортивно-педагогическая дисциплина.**

###### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Оздоровительное и прикладное значение занятий бегом, ходьбой, прыжками и метаниями.
3. Связь видов легкой атлетики с другими видами спорта. Содержание и задачи курса легкой атлетики.
4. Техника безопасности при занятиях легкой атлетики. Организация группы на занятиях по легкой атлетике.
5. Правила поведения в легкоатлетическом манеже. Соответствие спортивной формы требованиям вида спорта.
6. Методические принципы построения специальной подготовительной части занятия.
7. Практика: общеразвивающие упражнения в подготовительной части урока легкой атлетики; специальные упражнения для беговых видов легкой атлетики; специальные упражнения для прыжков и метаний.

##### **Тема 1.2 Основы техники видов легкой атлетики.**

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Общие основы техники бега и ходьбы. Цикл движения ходьбы и бега. Биомеханическое обоснование ходьбы и бега.
2. Техника спортивной ходьбы. Кинематические и динамические параметры техники.
3. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Виды беговых дистанций. Кинематические и динамические параметры техники. Критерии оценки техники.
4. Техника прыжка в длину с разбега.
5. Современная техника прыжка в высоту.
6. Современная техника метания снаряда.

**РАЗДЕЛ 2. Методика обучения циклическим видам в легкой атлетике.****Тема 2.1. Методика обучения в легкой атлетике. Основы обучения спортивной ходьбе.****Вопросы для самоподготовки:**

1. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
2. Задачи, средства и методы.
3. Основные ошибки и методы их исправления.
4. Овладение элементами техники движений и техникой ходьбы в целом.
5. Положение туловища и головы, движение рук и ног. Цикл двойного шага.
6. Дыхание при ходьбе.
7. Последовательное овладение техникой специальных и подводящих упражнений.
8. Специальные упражнения, обеспечивающие развитие физических качеств применительно к спортивной ходьбе.
9. Особенности техники и методики обучения, обусловленные возрастными возможностями обучающихся.

**Тема 2.2. Методика обучения бегу на средние и короткие дистанции, эстафетному бегу****Вопросы для самоподготовки:**

1. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции. Средства и методы обучения. Специальные подготовительные упражнения для совершенствования техники бега. Особенности дыхания при беге на средние и длинные дистанции. Выявление ошибок в технике бега и их исправление.
2. Практика: последовательное овладение техникой подводящих и специальных упражнений для обучения бегу на средние и длинные дистанции.
3. Обучение высокому старту и ускорению. Овладение сменой темпа при непрерывном беге.
4. Старт: преимущества низкого старта, варианты расстановок стартовых колодок, положение бегуна по командам «На старт» и «Внимание».
5. Стартовый разбег. Бег по дистанции. Финиширование.
6. Практика: последовательное овладение техникой подводящих и специальных упражнений для обучения спринтерскому бегу.
7. Виды эстафетного бега. Дистанции. Техника передачи эстафеты.
8. Способы несения эстафетной палочки. Зоны передачи.
9. Последовательность обучения технике эстафетного бега.
10. Практика: Подводящие и специальные упражнения для обучения эстафетному бегу. Овладение техникой эстафетного бега.

### **Раздел 3. Методика обучения ациклическим видам в легкой атлетике**

#### **Тема 3.1. Методика обучения прыжкам в длину и прыжкам в высоту**

##### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Основные упражнения для овладения техникой прыжков в длину, последовательность их применения.
2. Ошибки и способы их устранения.
3. Практика: Обучение технике прыжков в длину с разбега. Последовательное овладение техникой основных подводящих и специально-подготовительных упражнений. Овладение техникой прыжка в целом (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, движения в полете при способах «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы», приземление).
4. Последовательность овладения техникой прыжка. Характер и направление разбега. Специальные упражнения для отталкивания.
5. Ошибки при выполнении прыжка и способы их устранения.
6. Практика: Овладение простейшим способом - «перешагивание». Методика обучения технике прыжка способом «флоп». Выполнение прыжка в целом (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, взлет, переход планки, приземление). Переход планки способом «перешагивание», и способом «фосбери-флоп».

#### **Тема 3.2. Методика обучения метаниям мяча, гранаты, копья и толканиям ядра**

##### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Последовательность обучения метанию мяча, гранаты. Связь элементов и фаз в единое целое.
2. Основные ошибки при обучении метаниям, способы их исправления.
3. Практика: Обучение технике метания мяча, гранаты. Держание снаряда, исходное положение, предварительные движения, старт и стартовый разгон, использование маховых движений. Исходное положение перед финальным усилием. Финальное усилие. Сохранение равновесия после выпуска снаряда. Специальные упражнения для овладения техникой.

### **РАЗДЕЛ 4. Методика преподавания легкой атлетики в образовательных учреждениях.**

#### **Тема 4.1 Методика проведения занятия по легкой атлетике в дошкольных учреждениях.**

##### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Структура занятия по легкой атлетике.
2. Цели и задачи занятия, длительность занятия и его частей.
3. Содержание частей занятия и их взаимосвязь.
4. Взаимосвязь уровня физической подготовленности с качеством усвоения двигательных навыков.
5. Значение возрастных особенностей.
6. Включение подвижных игр в подготовительную часть занятия.
7. Организация занятий и управление группой.

8. Проведение строевых упражнений, овладение командами для построения, перестроения, движения группы.
9. Объяснение и показ общеразвивающих и специальных упражнений.
10. Проведение подготовительной и заключительной части занятия.

#### **Тема 4.2. Методика проведения занятия по легкой атлетике школе.**

##### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Структура урока по легкой атлетике. Цели и задачи урока, длительность урока и его частей.
2. Легкоатлетические упражнения в уроке, их место, объем, акценты.
3. Особенности тренировочного занятия, его отличие от учебного урока.
4. Соответствие места занятий по легкой атлетике предъявляемым требованиям. Соответствие спортивной формы требованиям вида спорта.
5. Организация группы на занятиях по легкой атлетике. Правила поведения в легкоатлетическом манеже.
6. Практика: Практика в проведении отдельных частей урока (проведение подготовительной и заключительной части урока), написание конспекта подготовительной части урока. Составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений в соответствии с задачами основной части урока. Включение подвижных игр в подготовительную часть урока. Проведение строевых упражнений, овладение командами для построения, перестроения, движения группы. Объяснение и показ общеразвивающих и специальных упражнений.

### **Раздел 5. Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике**

#### **Тема 5.1. Методика проведения тренировочных занятий по циклическим видам легкой атлетики.**

##### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Структура тренировочного занятия по легкой атлетике. Цели и задачи тренировочного занятия, длительность тренировочного занятия и его частей.
2. Особенности тренировочного занятия, его отличие от учебного урока.
3. Соответствие места занятий по легкой атлетике предъявляемым требованиям. Соответствие спортивной формы требованиям вида спорта.
4. Организация группы на занятиях по легкой атлетике. Правила поведения в легкоатлетическом манеже.
5. Практика: Практика в проведении отдельных частей тренировочного занятия (проведение подготовительной и заключительной части урока), написание конспекта подготовительной части тренировочного занятия Составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений в соответствии с задачами основной части тренировочного занятия.

#### **Тема 5.2. Методика проведения тренировочных занятий по ациклическим видам легкой атлетики**

##### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Структура тренировочного занятия по ациклическим видам легкой атлетики. Цели и задачи тренировочного занятия, длительность тренировочного занятия и его частей.
2. Особенности тренировочного занятия по ациклическим видам легкой атлетики.
4. Соответствие места занятий по легкой атлетике требованиям ациклических видов. Соответствие спортивной формы требованиям вида спорта.

5. Организация группы на занятиях по ациклическим видам легкой атлетики. Правила поведения в легкоатлетическом манеже.
6. Практика: Практика в проведении отдельных частей тренировочного занятия по ациклическим видам (проведение подготовительной и заключительной части урока), написание конспекта подготовительной части тренировочного занятия Составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений в соответствии с задачами основной части тренировочного занятия.

## **Раздел 6. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике**

### **Тема 6.1. Организация соревнований по легкой атлетике для школьников, студентов, взрослого контингента.**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Цели и задачи соревнований. Их классификация.
2. Положение о соревнованиях.
3. Программа соревнований.
4. Распределение видов по дням и последовательность их проведения в течение дня.

### **Тема 6.2. Проведение соревнований по легкой атлетике. Методика судейства соревнований.**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Обязанности главного судьи соревнований, его заместителей, старших судей на видах. Главный секретарь соревнований, организация работы секретариата.
2. Подготовка мест соревнований.

### ***1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля)<sup>1</sup>***

#### **Раздел 1. Теория легкой атлетики.**

##### **Тема 1.1. Легкая атлетика, как спортивно-педагогическая дисциплина.**

*Схемы и таблицы по классификации легкой атлетики, терминология легкой атлетики.*

##### **Тема 1.2 Основы техники видов легкой атлетики.**

*Схемы и наглядные пособия по технике упражнений в легкой атлетике.*

#### **РАЗДЕЛ 2. Методика обучения циклическим видам в легкой атлетике.**

##### **Тема 2.1. Методика обучения в легкой атлетике. Основы обучения спортивной ходьбе.**

*Схемы и таблицы по методике обучения спортивной ходьбе.*

**Тема 2.2. Методика обучения бегу на средние и короткие дистанции, эстафетному бегу.**

*Схемы и таблицы по обучению спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, эстафетному бегу.*

**РАЗДЕЛ 3. Методика обучения ациклическим видам в легкой атлетике.**

**Тема 3.1. Методика обучения прыжкам в длину и прыжкам в высоту**

*Схемы, таблицы, диаграммы по обучению прыжкам в длину и высоту в легкой атлетике*

**Тема 3.2. Методика обучения метаниям мяча, гранаты, копья и толканиям ядра.**

*Схемы, таблицы по обучению метаниям мяча, гранаты, копья, толканию ядра*

**РАЗДЕЛ 4. Методика преподавания легкой атлетики в образовательных учреждениях.**

**Тема 4.1. Методика проведения занятия по легкой атлетике в дошкольных учреждениях.**

*Схемы, таблицы по подготовке и проведению занятий легкой атлетикой с детьми дошкольного возраста.*

**Тема 4.2. Методика проведения занятия по легкой атлетике школе.**

*Схемы и таблицы по организации занятий легкой атлетикой в школе, методике построения урока и управления нагрузкой.*

**РАЗДЕЛ 5. Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике.**

**Тема 5.1. Методика проведения тренировочных занятий по циклическим видам легкой атлетики**

*Схемы, таблицы по тренировке в циклических видах легкой атлетики и.*

**Тема 5.2. Методика проведения тренировочных занятий по ациклическим видам легкой атлетики.**

*Схемы, таблицы по тренировке в ациклических видах легкой атлетики*

**РАЗДЕЛ 6. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.**

**Тема 6.1. Организация соревнований по легкой атлетике для школьников, студентов, взрослого контингента**

*Схемы и таблицы по организации соревнований по легкой атлетике*



## **Тема 6.2. Проведение соревнований по легкой атлетике. Методика судейства соревнований.**

*Схемы и таблицы по судейству соревнований по легкой атлетике.*

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

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «Легкая атлетика в двигательной рекреации» 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 программой 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, показываются их сильные и слабые стороны;

Объем введения составляет две страницы текста.

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

Основная часть содержит материал, отобранный для рассмотрения проблемы;

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

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

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

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

Объем основной части составляет около 10 страниц.

#### 5. Требования к заключению:

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

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

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

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

#### ***Критерии оценки реферата***

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

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

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

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

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

Требования к выполнению эссе:

1. Проводится письменно.



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

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

***Критерии оценки эссе:***

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

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

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

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

***Методические материалы по выполнению 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 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 указания для подготовки к промежуточной аттестации.***

Изучение учебных дисциплин (модулей) завершается 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 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 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 – программ бакалавриата 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 экзамена.

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

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



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

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

1. Учебная дисциплина. Легкая атлетика в двигательной рекреации
2. Раздел 1. Теория легкой атлетики. /Тема лекционного занятия. Тема 1.1. Легкая атлетика, как спортивно-педагогическая дисциплина.
3. Цели занятия. Формирование знаний о теоретических основах в легкой атлетике
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Оздоровительное и прикладное значение занятий бегом, ходьбой, прыжками и метаниями	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Связь видов легкой атлетики с другими видами спорта. Содержание и задачи курса легкой атлетики.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

1. Учебная дисциплина. Легкая атлетика в двигательной рекреации
2. Раздел 1. Теория легкой атлетики. /Тема лекционного занятия. Тема 1.2 Основы техники видов легкой атлетики.
3. Цели занятия. Формирование знаний о теоретических основах в легкой атлетике
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Общие основы техники бега и ходьбы. Цикл движения ходьбы и бега. Биомеханическое обоснование ходьбы и бега. Техника спортивной ходьбы. Кинематические и динамические параметры техники. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Виды беговых дистанций. Кинематические и динамические	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование,

	<p>параметры техники. Критерии оценки техники. Общая характеристика базовых видов легкоатлетической программы, объединенных в группу «бег на короткие дистанции» (спринтерский бег). Основные части спринтерских дистанций: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Старт: преимущества низкого старта, варианты расстановок стартовых колодок, положение бегуна по командам «На старт» и «Внимание».</p> <p>Стартовый разбег: Техника выполнения первых шагов стартового разбега, условия по наращиванию скорости, изменение длины шагов и наклона туловища.</p> <p>Бег по дистанции: динамика скорости бега, динамические характеристики, взаимодействие бегуна с опорой, длина и частота шагов на различных спринтерских дистанциях. Финиширование: способы финиширования, причины снижения скорости на последних метрах дистанции, изменение техники бега в условиях утомления.</p> <p>Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.</p>	<p>проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.)</p> <p>Опрос, оценка знаний студентов</p>
2	<p>Техника прыжка в длину с разбега. Разбег, его длина, ритм, скорость. Подготовка к отталкиванию, ритм последних шагов, положение ОЦМ. Угловые параметры. Отталкивание. Постановка ноги на брусок. Роль маховых движений. Углы отталкивания и вылета. Движения прыгуна в полете. Способы движений в полете. Три способа прыжка - «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Приземление, его варианты. Динамические характеристики прыжка.</p> <p>Современная техника прыжка. Разбег, подход к отталкиванию. Отталкивание. Постановка ноги на отталкивание. Значение маховых движений. Положение тела при отталкивании. Взлет. Техника преодоления планки. Варианты. Тенденция развития прыжков в высоту. Кинематические и динамические характеристики прыжка. Углы отталкивания и вылета.</p> <p>Современная техника метания снаряда. Держание снаряда. Фазы техники метания снаряда. Кинематические и динамические параметры. Ритмическая структура. Финальное усилие. Выпуск снаряда. Начальная скорость и угол вылета снаряда. Сохранение равновесия после выпуска.</p>	<p>Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.)</p> <p>Опрос, оценка знаний студентов</p>

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

1. Учебная дисциплина. Легкая атлетика в двигательной рекреации
2. Раздел 2. Методика обучения циклическим видам в легкой атлетике. /Тема лекционного занятия. Тема 2.1. Методика обучения в легкой атлетике. Основы обучения спортивной ходьбе.
3. Цели занятия. Формирование знаний и умений в обучении циклическим видам легкой атлетике
4. Структура лекционного занятия.

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

1	Методика обучения технике спортивной ходьбы. Задачи, средства и методы	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Основные ошибки и методы их исправления. Специальные упражнения, обеспечивающие развитие физических качеств применительно к спортивной ходьбе. Особенности техники и методики обучения, обусловленные возрастными возможностями обучающихся	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

1. Учебная дисциплина. Легкая атлетика в двигательной рекреации

2. Раздел 2. Методика обучения циклическим видам в легкой атлетике. /Тема лекционного занятия. Тема 2.2. Методика обучения бегу на средние и короткие дистанции, эстафетному бегу.

3. Цели занятия. Формирование знаний и умений в обучении циклическим видам легкой атлетики

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Обучение технике бега. Средства и методы обучения	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Виды эстафетного бега. Дистанции. Техника передачи эстафеты. Способы несения эстафетной палочки. Зоны передачи. Установление контрольных отметок, стартовые положения, бег на дистанции. Последовательность обучения технике эстафетного бега. Эстафетный бег как командное соревнование. Распределение бегунов по этапам	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации,

		эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
--	--	---

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

1. Учебная дисциплина. Легкая атлетика в двигательной рекреации
2. Раздел 3. Методика обучения ациклическим видам в легкой атлетике. /Тема лекционного занятия. Тема 3.1. Методика обучения прыжкам в длину и прыжкам в высоту.
3. Цели занятия. Формирование знаний и умений в обучении ациклическим видам легкой атлетики.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Основные упражнения для овладения техникой прыжков в длину, последовательность их применения. Обучение технике прыжков в длину с разбега.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Последовательность овладения техникой прыжка в высоту. Характер и направление разбега. Специальные упражнения для отталкивания. Овладение простейшим способом - «перешагивание».	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

1. Учебная дисциплина. Легкая атлетика в двигательной рекреации
2. Раздел 3. Методика обучения ациклическим видам в легкой атлетике. /Тема лекционного занятия. Тема 3.2. Методика обучения метаниям мяча, гранаты, копья и толканиям ядра.
3. Цели занятия. Формирование знаний и умений в обучении ациклическим видам легкой атлетики.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Последовательность обучения метанию мяча, гранаты. Связь элементов и фаз в единое целое. Основные ошибки при обучении, способы их исправления.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Последовательность обучения толканию ядра. Связь элементов и фаз в единое целое. Основные ошибки при обучении, способы их исправления.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

1. Учебная дисциплина. Легкая атлетика в двигательной рекреации

2. Раздел 4. Методика преподавания легкой атлетики в образовательных учреждениях.  
/Тема лекционного занятия. Тема 4.1. Методика проведения занятия по легкой атлетике в дошкольных учреждениях.

3. Цели занятия. Формирование знаний и умений по организации и методике проведения занятия по легкой атлетике.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Структура занятия по легкой атлетике. Цели и задачи занятия, длительность занятия и его частей. Содержание частей занятия и их взаимосвязь	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Взаимосвязь уровня физической подготовленности с качеством усвоения двигательных навыков. Значение возрастных особенностей. Включение подвижных игр в подготовительную часть занятия	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации,

		эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
--	--	---

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

1. Учебная дисциплина. Легкая атлетика в двигательной рекреации
2. Раздел 4. Методика преподавания легкой атлетики в образовательных учреждениях. /Тема лекционного занятия. Тема 4.2 Методика проведения занятия по легкой атлетике школе.
3. Цели занятия. Формирование знаний и умений по организации и методике проведения занятия по легкой атлетике.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Легкоатлетические упражнения в уроке, их место, объем, акценты. Индивидуальные занятия. Конспекты и планы урока. Подбор упражнений подготовительной части и их дозировка.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Взаимосвязь уровня физической подготовленности с качеством усвоения двигательных навыков. Значение возрастных особенностей. Варианты построения урока в зависимости от возраста и уровня физического развития занимающихся.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

1. Учебная дисциплина. Легкая атлетика в двигательной рекреации
2. Раздел 4. Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике. /Тема лекционного занятия. Тема 5.1. Методика проведения тренировочных занятий по циклическим видам легкой атлетики.
3. Цели занятия. Формирование знаний и умений по организации и методике проведения тренировочного занятия по легкой атлетике.
4. Структура лекционного занятия.



№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Структура тренировочного занятия по легкой атлетике. Цели и задачи тренировочного занятия, длительность тренировочного занятия и его частей.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Особенности тренировочного занятия, его отличие от учебного урока. Индивидуальные занятия. Конспекты и планы тренировочного занятия. Подбор упражнений подготовительной части и их дозировка.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

1. Учебная дисциплина. Легкая атлетика в двигательной рекреации
2. Раздел 5. Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике. /Тема лекционного занятия. Тема 5.2. Методика проведения тренировочных занятий ациклическим видам легкой атлетики.
3. Цели занятия. Формирование знаний и умений по организации и методике проведения тренировочного занятия по легкой атлетике.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Структура тренировочного занятия по ациклическим видам легкой атлетики. Цели и задачи тренировочного занятия, длительность тренировочного занятия и его частей. Содержание частей тренировочного занятия и их взаимосвязь. Плотность тренировочного занятия и эффективность	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Особенности тренировочного занятия по ациклическим видам легкой атлетики. Индивидуальные занятия. Подбор упражнений подготовительной части и их дозировка. Страховка. Контроль самочувствия. Выявление ошибок. Основная и сопутствующие ошибки. Взаимосвязь уровня физической подготовленности с качеством усвоения двигательных навыков. Значение возрастных	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации,

	особенностей. Варианты построения тренировочных занятий в зависимости от возраста и уровня физического развития занимающихся.	эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
--	---	---

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

1. Учебная дисциплина. Легкая атлетика в двигательной рекреации
2. Раздел 6. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. /Тема лекционного занятия. Тема 6.1. Организация соревнований по легкой атлетике для школьников, студентов, взрослого контингента.
3. Цели занятия. Формирование знаний и умений по организации и методике проведения соревнований по легкой атлетике.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Цели и задачи соревнований. Их классификация. Календарь соревнований.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Распределение видов по дням и последовательность их проведения в течение дня	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

1. Учебная дисциплина. Легкая атлетика в двигательной рекреации
2. Раздел 6. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. /Тема лекционного занятия. Тема 6.2. Проведение соревнований по легкой атлетике. Методика судейства соревнований.
3. Цели занятия. Формирование знаний и умений по организации и методике проведения соревнований по легкой атлетике.

#### 4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	<p>Обязанности главного судьи соревнований, его заместителей, старших судей на видах. Главный секретарь соревнований, организация работы секретариата. Подведение итогов соревнований, система подсчета результатов. Подготовка мест соревнований по спортивной ходьбе и бегу. Судейские бригады. Организация работы бригады судей. Конкретизация работы каждого судьи: обязанности судей на старте, стартера, судей на финише, судей-хронометристов, судей на дистанции и т.д. Оформление рабочей судейской документации. Определение победителей забегов, составление финальных забегов. Судейство кроссов и соревнований, проводящихся вне стадиона.</p>	<p>Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов</p>
2	<p>Правила соревнований по прыжкам и метаниям. Подготовка мест соревнований. Инвентарь. Судейская бригада. Обязанности старшего судьи на виде, секретаря, судей-измерителей. Информация. Ведение протокола. Правила проведения квалификационных соревнований, порядок выполнения попыток. Определение участников финала. Определение победителей соревнований при равенстве результатов в прыжках в высоту и в соревнованиях, где результат определяется по расстоянию.</p>	<p>Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов</p>

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

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

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

1. Учебная дисциплина. Легкая атлетика в двигательной рекреации
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 1.1. Легкая атлетика, как спортивно-педагогическая дисциплина.
3. Цели занятия. Формирование знаний о теоретических основах в легкой атлетике.
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Оздоровительное и прикладное значение занятий бегом, ходьбой, прыжками и метаниями	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Связь видов легкой атлетики с другими видами спорта. Содержание и задачи курса легкой атлетики.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

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

1. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 1.1. Легкая атлетика, как спортивно-педагогическая дисциплина

***Вопросы к обсуждению:***

1. Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Оздоровительное и прикладное значение занятий бегом, ходьбой, прыжками и метаниями.
3. Связь видов легкой атлетики с другими видами спорта. Содержание и задачи курса легкой атлетики.
4. Общие основы техники бега и ходьбы. Цикл движения ходьбы и бега. Биомеханическое обоснование ходьбы и бега.

5. Техника спортивной ходьбы. Кинематические и динамические параметры техники.
6. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Виды беговых дистанций. Кинематические и динамические параметры техники. Критерии оценки техники.
7. Техника безопасности при занятиях легкой атлетики. Организация группы на занятиях по легкой атлетике.
8. Правила поведения в легкоатлетическом манеже. Соответствие спортивной формы требованиям вида спорта.
9. Методические принципы построения специальной подготовительной части занятия.
10. Практика: общеразвивающие упражнения в подготовительной части урока легкой атлетики; специальные упражнения для беговых видов легкой атлетики; специальные упражнения для прыжков и метаний.

***Практические задания:***

Форма практического задания: эссе

Перечень тем эссе по разделу 1:

1. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста.
2. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье детей младшего школьного возраста.
3. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье подростков.
4. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье старших школьников.
5. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье студентов.
6. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье лиц среднего возраста.
7. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье лиц пожилого и старшего возраста.
8. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье лиц с нарушением зрения.
9. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье лиц с нарушением слуха.
10. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье лиц с нарушением ОДА.
11. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье лиц с нарушением интеллекта.
12. Характеристика развития основных функциональных систем у спортсменов-легкоатлетов.
13. Биомеханические основы техники бега, обоснование положений и движений тела в беге на различные дистанции.
14. Биомеханические основы техники спортивной ходьбы.
15. Биомеханические основы техники прыжков в длину и в высоту.
16. Биомеханические основы техники метаний.

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

Выполнить эссе в письменном виде.

1. Учебная дисциплина. Легкая атлетика в двигательной рекреации
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 1.2 Основы техники видов легкой атлетики.
3. Цели занятия. Формирование знаний о теоретических основах в легкой атлетике.

#### 4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетики. Организация группы на занятиях по легкой атлетике. Правила поведения в легкоатлетическом манеже. Соответствие спортивной формы требованиям вида спорта. Общеразвивающие упражнения в подготовительной части урока. Последовательность упражнений, дозировка, темп выполнения, локальные и глобальные упражнения. Упражнения с использованием различных снарядов. Упражнения на месте и в движении	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Специальные упражнения для беговых видов легкой атлетики. Специальные упражнения для прыжков и метаний. Методические принципы построения специальной подготовительной части занятия	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

Введение.

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

1. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 1.2 Основы техники видов легкой атлетики

##### **Вопросы к обсуждению:**

1. Общие основы техники бега и ходьбы. Цикл движения ходьбы и бега. Биомеханическое обоснование ходьбы и бега.
2. Техника спортивной ходьбы. Кинематические и динамические параметры техники.
3. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Виды беговых дистанций. Кинематические и динамические параметры техники. Критерии оценки техники.
4. Техника безопасности при занятиях легкой атлетики. Организация группы на занятиях по легкой атлетике.
5. Правила поведения в легкоатлетическом манеже. Соответствие спортивной формы требованиям вида спорта.
6. Методические принципы построения специальной подготовительной части занятия.
7. Практика: общеразвивающие упражнения в подготовительной части урока легкой атлетики; специальные упражнения для беговых видов легкой атлетики; специальные упражнения для прыжков и метаний.
8. Методические принципы построения специальной подготовительной части занятия.
9. Практика: общеразвивающие упражнения в подготовительной части урока легкой атлетики; специальные упражнения для беговых видов легкой атлетики; специальные упражнения для прыжков и метаний.

##### **Практические задания:**

Практика: общеразвивающие упражнения в подготовительной части урока легкой атлетики; специальные упражнения для беговых видов легкой атлетики; специальные упражнения для прыжков и метаний.



**Требования к выполнению практического задания:**

Контрольные нормативы по технике спортивной ходьбы, бегу на короткие дистанции, бегу на длинные дистанции и эстафетному бегу.

1. Учебная дисциплина. Легкая атлетика в двигательной рекреации
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 2.1. Методика обучения в легкой атлетике. Основы обучения спортивной ходьбе
3. Цели занятия. Формирование знаний и умений в обучении циклическим видам легкой атлетики.
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Методика обучения технике спортивной ходьбы. Задачи, средства и методы. Основные ошибки и методы их исправления	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Обучение технике бега. Средства и методы обучения. Специальные подготовительные упражнения для совершенствования техники бега. Особенности дыхания при беге на средние и длинные дистанции	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
3	Основные упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции и последовательность их применения в различных возрастных группах учащихся	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
4	Подводящие и специальные упражнения для обучения эстафетному бегу. Методика обучения, обусловленная возрастными и половыми особенностями учащихся	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

Введение.

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

1. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 2.1. Методика обучения в легкой атлетике. Основы обучения спортивной ходьбе

**Вопросы к обсуждению:**

1. Методика обучения технике спортивной ходьбы. Задачи, средства и методы. Основные ошибки и методы их исправления.

2. Практика: движения рук, ног, таза в спортивной ходьбе. Овладение элементами техники движений и техникой ходьбы в целом. Дыхание при ходьбе. Последовательное овладение техникой специальных и подводящих упражнений.

**Практические задания:**

**Схема составления кейс-задания**

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Организационно-методические указания

### **Перечень кейс-заданий по разделу 2 «МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЦИКЛИЧЕСКИМ ВИДАМ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ»**

В соответствии с теоретическим материалами разработать конспект обучения в легкой атлетике. В комплексе не менее 8 и не более 12 упражнений.

Перечень кейс-заданий по разделу 2:

3. Составить конспект обучения работе ног и таза в спортивной ходьбе.
4. Составить конспект обучения рук в спортивной ходьбе.
5. Составить конспект обучения согласования работы рук и ног в спортивной ходьбе.
6. Составить конспект совершенствования в спортивной ходьбе.

**Требования к выполнению практического задания:**

Провести на подгруппе студентов комплекс по обучению циклическим видам легкой атлетики.

1. Учебная дисциплина. Легкая атлетика в двигательной рекреации

2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 2.2. Методика обучения бегу на средние и короткие дистанции, эстафетному бегу.

3. Цели занятия. Формирование знаний и умений в обучении циклическим видам легкой атлетики.

4. Структура практического (семинарского) занятия.

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

1	Обучение технике бега. Средства и методы обучения. Специальные подготовительные упражнения для совершенствования техники бега. Особенности дыхания при беге на средние и длинные дистанции	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Основные упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции и последовательность их применения в различных возрастных группах учащихся	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
3	Подводящие и специальные упражнения для обучения эстафетному бегу. Методика обучения, обусловленная возрастными и половыми особенностями учащихся	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

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

1. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 2.2. Методика обучения бегу на средние и короткие дистанции, эстафетному бегу

**Вопросы к обсуждению:**

1. Методика обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Средства и методы обучения. Специальные подготовительные упражнения для совершенствования техники бега. Особенности дыхания при беге на средние и длинные дистанции. Выявление ошибок в технике бега и их исправление.
2. Практика: последовательное овладение техникой подводящих и специальных упражнений для обучения бегу на средние и длинные дистанции.
3. Обучение высокому старту и ускорению. Овладение сменой темпа при непрерывном беге.
4. Старт: преимущества низкого старта, варианты расстановок стартовых колодок, положение бегуна по командам «На старт» и «Внимание».
5. Стартовый разбег. Бег по дистанции. Финиширование.
6. Практика: последовательное овладение техникой подводящих и специальных упражнений для обучения спринтерскому бегу.
7. Виды эстафетного бега. Дистанции. Техника передачи эстафеты.
8. Способы несения эстафетной палочки. Зоны передачи.

9. Последовательность обучения технике эстафетного бега.
10. Практика: Подводящие и специальные упражнения для обучения эстафетному бегу. Овладение техникой эстафетного бега.

**Практические задания:**

**Схема составления кейс-задания**

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Организационно-методические указания

**Перечень кейс-заданий по разделу 2 «МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЦИКЛИЧЕСКИМ ВИДАМ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ»**

В соответствии с теоретическими материалами разработать конспект обучения в легкой атлетике. В комплексе не менее 8 и не более 12 упражнений.

Перечень кейс-заданий по разделу 2:

1. Составить конспект обучения бегу на средние дистанции: бегу по дистанции.
2. Составить конспект обучения бегу на средние дистанции: бегу по выражу.
3. Составить конспект обучения бегу на средние дистанции: высокому старту.
4. Составить конспект обучения бегу на короткие дистанции: бегу по дистанции.
5. Составить конспект обучения бегу на короткие дистанции: низкому старту.
6. Составить конспект обучения бегу на короткие дистанции: стартовому разгону и финишированию.
7. Составить конспект обучения эстафетному бегу на короткие дистанции: обучение несению и передаче эстафетной палочки.
8. Составить конспект обучения эстафетному бегу: передаче эстафеты в зоне передачи.
9. Составить конспект обучения эстафетному бегу: старту и финишированию на различных этапах.

**Требования к выполнению практического задания:**

Провести на подгруппе студентов комплекс по обучению циклическим видам легкой атлетики.

1. Учебная дисциплина. Легкая атлетика в адаптивной физической культуре и спорте
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 2.2. Методика обучения бегу на средние и короткие дистанции, эстафетному бегу.
3. Цели занятия. Формирование знаний и умений в обучении циклическим видам легкой атлетики.
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Обучение технике бега. Средства и методы обучения. Специальные подготовительные упражнения для совершенствования техники бега. Особенности дыхания при беге на средние и длинные дистанции	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное)

		резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Основные упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции и последовательность их применения в различных возрастных группах учащихся	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
3	Подводящие и специальные упражнения для обучения эстафетному бегу. Методика обучения, обусловленная возрастными и половыми особенностями учащихся	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

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

1. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 2.2. Методика обучения бегу на средние и короткие дистанции, эстафетному бегу

**Вопросы к обсуждению:**

1. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции. Средства и методы обучения. Специальные подготовительные упражнения для совершенствования техники бега. Особенности дыхания при беге на средние и длинные дистанции. Выявление ошибок в технике бега и их исправление.
2. Практика: последовательное овладение техникой подводящих и специальных упражнений для обучения бегу на средние и длинные дистанции.
3. Обучение высокому старту и ускорению. Овладение сменой темпа при непрерывном беге.
4. Старт: преимущества низкого старта, варианты расстановок стартовых колодок, положение бегуна по командам «На старт» и «Внимание».
5. Стартовый разбег. Бег по дистанции. Финиширование.
6. Практика: последовательное овладение техникой подводящих и специальных упражнений для обучения спринтерскому бегу.
7. Виды эстафетного бега. Дистанции. Техника передачи эстафеты.
8. Способы несения эстафетной палочки. Зоны передачи.
9. Последовательность обучения технике эстафетного бега.
10. Практика: Подводящие и специальные упражнения для обучения эстафетному бегу. Овладение техникой эстафетного бега.

**Практические задания:**

## Схема составления кейс-задания

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Организационно-методические указания

### Перечень кейс-заданий по разделу 2 «МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЦИКЛИЧЕСКИМ ВИДАМ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ»

В соответствии с теоретическим материалами разработать конспект обучения в легкой атлетике. В комплексе не менее 8 и не более 12 упражнений.

Перечень кейс-заданий по разделу 2:

1. Составить конспект обучения бегу на средние дистанции: бегу по дистанции.
2. Составить конспект обучения бегу на средние дистанции: бегу по выражу.
3. Составить конспект обучения бегу на средние дистанции: высокому старту.
4. Составить конспект обучения бегу на короткие дистанции: бегу по дистанции.
5. Составить конспект обучения бегу на короткие дистанции: низкому старту.
6. Составить конспект обучения бегу на короткие дистанции: стартовому разгону и финишированию.
7. Составить конспект обучения эстафетному бегу на короткие дистанции: обучение несению и передаче эстафетной палочки.
8. Составить конспект обучения эстафетному бегу: передаче эстафеты в зоне передачи.
9. Составить конспект обучения эстафетному бегу: старту и финишированию на различных этапах.

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

Провести на подгруппе студентов комплекс по обучению циклическим видам легкой атлетики.

1. Учебная дисциплина. Легкая атлетика в двигательной рекреации
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 3.1. Методика обучения прыжкам в длину и прыжкам в высоту
3. Цели занятия. Формирование знаний и умений в обучении ациклическим видам легкой атлетики.
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Основные упражнения для овладения техникой прыжков в длину, последовательность их применения. Обучение технике прыжков в длину с разбега. Последовательное овладение техникой основных подводящих и специально-подготовительных упражнений. Овладение техникой прыжка в целом (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, движения в полете при способах «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы», приземление). Специальные упражнения, обеспечивающие физическую	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.)



	готовность прыгуна в длину. Ошибки и способы их устранения. Особенности методики преподавания различному возрастному контингенту занимающихся	Опрос, оценка знаний студентов
2	Последовательность овладения техникой прыжка в высоту. Характер и направление разбега. Специальные упражнения для отталкивания. Овладение простейшим способом - «перешагивание». Методика обучения технике прыжка способом «флоп». Особенности техники, обусловленные возрастом занимающихся. Ошибки при выполнении прыжка и способы их устранения. Последовательное овладение основными подводящими и специально-подготовительными упражнениями Овладение техникой связок «разбег - отталкивание», «отталкивание - переход планки - приземление». Выполнение прыжка в целом (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, взлет, переход планки, приземление).	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

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

### 1. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 3.1. Методика обучения прыжкам в длину и прыжкам в высоту

#### **Вопросы к обсуждению:**

1. Основные упражнения для овладения техникой прыжков в длину, последовательность их применения.
2. Ошибки и способы их устранения.
3. Практика: Обучение технике прыжков в длину с разбега. Последовательное овладение техникой основных подводящих и специально-подготовительных упражнений. Овладение техникой прыжка в целом (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, движения в полете при способах «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы», приземление).
4. Последовательность овладения техникой прыжка. Характер и направление разбега. Специальные упражнения для отталкивания.
5. Ошибки при выполнении прыжка и способы их устранения.
6. Практика: Овладение простейшим способом - «перешагивание». Методика обучения технике прыжка способом «флоп». Выполнение прыжка в целом (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, взлет, переход планки).

#### **Практические задания:**

#### **Схема составления кейс-задания**

В соответствии с теоретическими материалами разработать конспект обучения в легкой атлетике. В комплексе не менее 8 и не более 12 упражнений

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Организационно-методические указания

1. Составить конспект обучения прыжкам в длину с разбега: обучение разбегу.
2. Составить конспект обучения прыжкам в длину с разбега: приземлению.
3. Составить конспект обучения прыжкам в длину с разбега: обучение отталкиванию и движениям в полете (способом «согнув ноги»).
4. Составить конспект обучения прыжкам в длину с разбега: обучение отталкиванию и движениям в полете (способом «прогнувшись»).
5. Составить конспект обучения прыжкам в длину с разбега: обучение отталкиванию и движениям в полете (способом «ножницы»).
6. Составить конспект обучения прыжкам в высоту с разбега: обучение разбегу.
7. Составить конспект обучения прыжкам в высоту с разбега: обучение отталкиванию приземлению.
8. Составить конспект обучения прыжкам в высоту с разбега: обучение отталкиванию и переходу через планку (способом «перешагивание»).
9. Составить конспект обучения прыжкам в высоту с разбега: обучение отталкиванию и переходу через планку (способом «фосбери-флоп»).

**Требования к выполнению практического задания:**

Провести на подгруппе студентов комплекс по обучению ациклическим видам легкой атлетики.

1. Учебная дисциплина. Легкая атлетика в двигательной рекреации
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 3.2. Методика обучения метаниям мяча, гранаты, копья и толканиям ядра
3. Цели занятия. Формирование знаний и умений в обучении ациклическим видам легкой атлетики.
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Последовательность обучения метанию мяча, гранаты. Связь элементов и фаз в единое целое. Основные ошибки при обучении, способы их исправления. Качества, необходимые при метании. Подбор упражнений. Подводящие и специально-подготовительные упражнения. Особенности техники, обусловленные возрастом и полом занимающихся, уровнем их физического развития	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Последовательность обучения толканию ядра. Связь элементов и фаз в единое целое. Основные ошибки при обучении, способы их исправления. Качества, необходимые при метании. Подбор упражнений. Подводящие и специально-подготовительные упражнения. Особенности техники, обусловленные возрастом и полом занимающихся, уровнем их физического развития	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

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

1. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 3.2. Методика обучения метаниям мяча, гранаты, копья и толканиям ядра

**Вопросы к обсуждению:**

1. Последовательность обучения метанию мяча, гранаты. Связь элементов и фаз в единое целое.
2. Основные ошибки при обучении метаниям, способы их исправления.
3. Практика: Обучение технике метания мяча, гранаты. Держание снаряда, исходное положение, предварительные движения, старт и стартовый разгон, использование маховых движений. Исходное положение перед финальным усилием. Финальное усилие. Сохранение равновесия после выпуска снаряда. Специальные упражнения для овладения техникой.

**Практические задания:**

**Схема составления кейс-задания**

В соответствии с теоретическими материалами разработать конспект обучения в легкой атлетике. В комплексе не менее 8 и не более 12 упражнений

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Организационно-методические указания

1. Составить конспект обучения метанию мяча или гранаты: держанию мяча или гранаты; финальному усилию.
2. Составить конспект обучения метанию мяча или гранаты: скрестным шагам.
3. Составить конспект обучения метанию мяча или гранаты: старту и стартовому разгону.
  1. Составить конспект обучения толканию ядра: держанию ядра; финальному усилию.
  2. Составить конспект обучения толканию ядра: скачку.
  3. Составить конспект обучения толканию ядра в целом.

**Требования к выполнению практического задания:**

Провести на подгруппе студентов комплекс по обучению ациклическим видам легкой атлетики.

1. Учебная дисциплина. Легкая атлетика в двигательной рекреации
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 4.1. Методика проведения занятия по легкой атлетике в дошкольных учреждениях
3. Цели занятия. Формирование знаний и умений по организации и методике проведения занятия по легкой атлетике с детьми дошкольного возраста
4. Структура практического (семинарского) занятия.

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

1	Содержание частей занятия и их взаимосвязь. Взаимосвязь уровня физической подготовленности с качеством усвоения двигательных навыков	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Включение подвижных игр в подготовительную часть занятия. Организация занятий и управление группой. Проведение строевых упражнений, овладение командами для построения, перестроения, движения группы	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

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

1. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 4.1. Методика проведения занятия по легкой атлетике в дошкольных учреждениях

**Вопросы к обсуждению:**

1. Структура занятия по легкой атлетике.
2. Цели и задачи занятия, длительность занятия и его частей.
3. Содержание частей занятия и их взаимосвязь.
4. Взаимосвязь уровня физической подготовленности с качеством усвоения двигательных навыков.
5. Значение возрастных особенностей.
6. Включение подвижных игр в подготовительную часть занятия.
7. Организация занятий и управление группой.
8. Проведение строевых упражнений, овладение командами для построения, перестроения, движения группы.
9. Объяснение и показ общеразвивающих и специальных упражнений.
10. Проведение подготовительной и заключительной части занятия.

**Практические задания:**

**Темы кейс-заданий**

В соответствии с теоретическими материалами разработать конспект урока по легкой атлетике. (см. форму конспекта).

**Схема составления кейс-задания**

**Примерный конспект урока легкой атлетике для \_\_\_\_\_**

Дата "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_г.

Время проведения \_\_\_\_\_

Учитель ФК \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

Количество человек \_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_

Спортивный инвентарь \_\_\_\_\_

Задачи занятия \_\_\_\_\_

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Методические указания

**Перечень кейс-заданий по разделу 4 «Методика преподавания легкой атлетики в образовательных учреждениях»**

Задание: Составить конспект урока легкой атлетики распределив содержание для начального разучивания, закрепления и совершенствования.

1. Составить конспект занятия с применением средств легкой атлетики для детей 4-5 лет.
2. Составить конспект занятия с применением средств легкой атлетики для детей 5-6 лет.
3. Составить конспект занятия с применением средств легкой атлетики для детей 6-7 лет.

**Требования к выполнению практического задания:**

Проведение части занятия на подгруппе студентов.

1. Учебная дисциплина. Легкая атлетика в двигательной рекреации
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 4.2. Методика проведения занятия по легкой атлетике школе
3. Цели занятия. Формирование знаний и умений по организации и методике проведения урока по легкой атлетике
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Цели и задачи урока, длительность урока и его частей. Содержание частей урока и их взаимосвязь. Плотность урока и эффективность. Легкоатлетические упражнения в уроке, их место, объем, акценты.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Варианты построения урока в зависимости от возраста и уровня физического развития занимающихся. Практика в проведении отдельных частей урока. Написание конспекта подготовительной части урока. Составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений в соответствии с задачами основной части урока.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации,

		эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
--	--	---

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

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

1. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 4.2. Методика проведения занятия по легкой атлетике школе

**Вопросы к обсуждению:**

1. Структура урока по легкой атлетике.
2. Цели и задачи урока, длительность урока и его частей.
3. Содержание частей урока и их взаимосвязь.
4. Плотность урока и эффективность.
5. Легкоатлетические упражнения в уроке, их место, объем, акценты.
6. Индивидуальные занятия.
7. Конспекты и планы урока.
8. Подбор упражнений подготовительной части и их дозировка.
9. Контроль самочувствия.
10. Выявление ошибок. Основная и сопутствующие ошибки.
11. Взаимосвязь уровня физической подготовленности с качеством усвоения двигательных навыков.
12. Значение возрастных особенностей.
13. Варианты построения урока в зависимости от возраста и уровня физического развития занимающихся.
14. Практика в проведении отдельных частей урока. Написание конспекта

**Практические задания:**

**Форма практического задания:** кейс-задание

**Темы кейс-заданий**

В соответствии с теоретическими материалами разработать конспект урока по легкой атлетике. (см. форму конспекта).

**Схема составления кейс-задания**

**Примерный конспект урока легкой атлетики для \_\_\_\_\_**

Дата "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_г.

Время проведения \_\_\_\_\_

Учитель ФК \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

Количество человек \_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_

Спортивный инвентарь \_\_\_\_\_

Задачи занятия \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Методические указания

**Перечень кейс-заданий по разделу 4 «Методика преподавания легкой атлетики в образовательных учреждениях»**

Задание: Составить конспект урока легкой атлетики распределив содержание для начального разучивания, закрепления и совершенствования.

1. Составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся 1 класса.
2. Составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся 2 класса.
3. Составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся 3 класса.
4. Составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся 4 класса.
5. Составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся 5 класса.
6. Составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся 6 класса.
7. Составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся 7 класса.
8. Составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся 8 класса.
9. Составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся 9 класса.
10. Составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся 10 класса.
11. Составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся 11 класса.
12. Составить конспект занятия по легкой атлетике для студентов колледжа.

**Требования к выполнению практического задания:**

Проведение части тренировочного занятия на подгруппе студентов.

1. Учебная дисциплина. Легкая атлетика в двигательной рекреации
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 5.1. Методика проведения тренировочных занятий по циклическим видам легкой атлетики
3. Цели занятия. Формирование знаний и умений по организации и методике проведения тренировочного занятия по легкой атлетике
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Конспекты и планы тренировочного занятия. Подбор упражнений подготовительной части и их дозировка. Страховка. Контроль самочувствия. Выявление ошибок. Основная и сопутствующие ошибки.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений в соответствии с задачами основной части тренировочного занятия. Организация занятий и управление	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное

	группой. Проведение подготовительной и заключительной части тренировочного занятия.	резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
--	---	---

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

Введение.

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

1. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 5.1. Методика проведения тренировочных занятий по циклическим видам легкой атлетики

**Вопросы к обсуждению:**

1. Структура тренировочного занятия по легкой атлетике. Цели и задачи тренировочного занятия, длительность тренировочного занятия и его частей.
2. Особенности тренировочного занятия, его отличие от учебного урока.
4. Соответствие места занятий по легкой атлетике предъявляемым требованиям. Соответствие спортивной формы требованиям вида спорта.
5. Организация группы на занятиях по легкой атлетике. Правила поведения в легкоатлетическом манеже.
6. Практика: Практика в проведении отдельных частей тренировочного занятия (проведение подготовительной и заключительной части урока), написание конспекта подготовительной части тренировочного занятия Составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений в соответствии с задачами основной части тренировочного занятия.

**Практические задания:**

Форма практического задания: кейс-задание

В соответствии с теоретическим материалами разработать конспект тренировочного занятия. (см. форму конспекта).

**Схема составления кейс-задания**

**Примерный конспект урока тренировочного занятия для \_\_\_\_\_**

Дата "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_г.

Время проведения \_\_\_\_\_

Учитель ФК \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

Количество человек \_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_

Спортивный инвентарь \_\_\_\_\_

Задачи занятия \_\_\_\_\_

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Методические указания

## Перечень кейс-заданий по разделу 5 «Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике»

Задание: Составить конспект урока тренировочного занятия распределив содержание по видам подготовки

### Перечень кейс-заданий по разделу 5. «Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике»

1. Тренировка в беге на короткие дистанции.
2. Совершенствование техники спринтерского бега в целом.
3. Тренировка в беге на средние и длинные дистанции.
4. Тренировка в спортивной ходьбе.
5. Совершенствование техники бега. Методика тренировки. Специальные упражнения для развития физических качеств. Тактическая подготовка.
6. Построение недельного цикла на различных этапах круглогодичной тренировки в беге на средние, длинные и сверхдлинные дистанции и в спортивной ходьбе.
7. Построение недельного цикла тренировки на различных этапах круглогодичной тренировки в спринтерском и барьерном беге.

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

Проведение части тренировочного занятия на подгруппе студентов.

1. Учебная дисциплина. Легкая атлетика в двигательной рекреации
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 5.2. Методика проведения тренировочных занятий по ациклическим видам легкой атлетики.
3. Цели занятия. Формирование знаний и умений по организации и методике проведения тренировочного занятия по легкой атлетике
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Варианты построения тренировочных занятий в зависимости от возраста и уровня физического развития занимающихся. Практика в проведении отдельных частей тренировочного занятия по адаптивной легкой атлетике. Написание конспекта подготовительной части тренировочного занятия.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений в соответствии с задачами основной части тренировочного занятия. Организация занятий и управление группой. Проведение подготовительной и заключительной части тренировочного занятия по ациклическим видам легкой атлетики.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

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

1. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 5.2. Методика проведения тренировочных занятий по ациклическим видам легкой атлетики.

**Вопросы к обсуждению:**

1. Структура тренировочного занятия по ациклическим видам атлетики. Цели и задачи тренировочного занятия, длительность тренировочного занятия и его частей.
2. Особенности тренировочного занятия по ациклическим видам легкой атлетики.
4. Соответствие места занятий по ациклическим видам легкой атлетики предъявляемым требованиям. Соответствие спортивной формы требованиям вида спорта.
5. Организация группы на занятиях по ациклическим видам легкой атлетики. Правила поведения в легкоатлетическом манеже.
6. Практика: Практика в проведении отдельных частей тренировочного занятия (проведение подготовительной и заключительной части урока), написание конспекта подготовительной части тренировочного занятия Составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений в соответствии с задачами основной части тренировочного занятия.

**Практические задания:**

Форма практического задания: кейс-задание

В соответствии с теоретическими материалами разработать конспект тренировочного занятия. (см. форму конспекта).

**Схема составления кейс-задания**

**Примерный конспект урока тренировочного занятия для \_\_\_\_\_**

Дата "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_г.

Время проведения \_\_\_\_\_

Учитель ФК \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

Количество человек \_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_

Спортивный инвентарь \_\_\_\_\_

Задачи занятия \_\_\_\_\_

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Методические указания

Задание: Составить конспект урока тренировочного занятия распределив содержание по видам подготовки

## Перечень кейс-заданий

1. Тренировка в прыжке и длину с разбега.
2. Тренировка в прыжке в высоту с разбега.
3. Тренировка в толкании ядра.
4. Тренировка в многоборьях.
5. Построение недельного цикла на различных этапах круглогодичной тренировки в прыжках и метаниях.
6. Тренировка в прыжке и длину с разбега.
7. Совершенствование техники прыжка преимущественно с больших разбегов.
8. Тренировка в прыжке в высоту с разбега.
9. Совершенствование техники прыжка преимущественно с больших разбегов.  
Специальные упражнения для развития физических качеств.
10. Тренировка в тройном прыжке с разбега.
11. Тренировка в толкании ядра.
12. Совершенствование техники толкания ядра и методика тренировки
13. Тренировка в метании копья.
14. Совершенствование техники преимущественно в целостном выполнении с разбега.
15. Тренировка в многоборьях.

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

Проведение части тренировочного занятия на подгруппе студентов.

1. Учебная дисциплина. Легкая атлетика в двигательной рекреации
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 6.1. Организация соревнований по легкой атлетике для школьников, студентов, взрослого контингента.
3. Цели занятия. Формирование знаний и умений по организации и методике проведения соревнований по легкой атлетике.
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Цели и задачи соревнований. Их классификация. Календарь соревнований. Положение о соревнованиях.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Программа соревнований. Распределение видов по дням и последовательность их проведения в течение дня	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.)

		Опрос, оценка знаний студентов
--	--	--------------------------------

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

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

1. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 6.1. Организация соревнований по легкой атлетике для школьников, студентов, взрослого контингента

**Вопросы к обсуждению:**

1. Цели и задачи соревнований. Их классификация.
2. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Распределение видов по дням и последовательность их проведения в течение дня.

**Практические задания:**

1. Составить положение о соревнованиях по легкой атлетике в школе.
2. Составить положение о соревнованиях по легкой атлетике в летнем оздоровительном лагере.
3. Составить положение о соревнованиях по легкой атлетике в детском саду.
4. Составить положение о соревнованиях по легкой атлетике в спортивной школе.
5. Составить положение о соревнованиях по легкой атлетике на предприятии.
6. Составить положение о соревнованиях по легкой атлетике среди студентов РГСУ.
7. Раскрыть план подготовки соревнований по легкой атлетике в школе.
8. Раскрыть план подготовки соревнований по легкой атлетике в летнем оздоровительном лагере.
9. Раскрыть план подготовки соревнований по легкой атлетике в спортивной школе.
10. Раскрыть план подготовки соревнований по легкой атлетике на предприятии.
11. Раскрыть план подготовки соревнований по легкой атлетике среди студентов РГСУ
12. Раскрыть план подготовки соревнований по легкой атлетике в детском саду.
13. Составить сценарий и план подготовки «Веселых стартов» с применением легкой атлетике в детском саду.
14. Составить сценарий и план подготовки праздника по легкой атлетике в летнем оздоровительном лагере.
15. Составить сценарий и план подготовки «Веселых стартов» с применением легкой атлетике для студентов ВУЗа.

**Требования к выполнению практического задания:**

Защитить разработанный документ.

1. Учебная дисциплина. Легкая атлетика в двигательной рекреации

2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 6.2. Проведение соревнований по легкой атлетике. Методика судейства соревнований.

3. Цели занятия. Формирование знаний и умений по организации и методике проведения соревнований по легкой атлетике.

4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Обязанности главного судьи соревнований, его заместителей, старших судей на видах. Главный секретарь соревнований, организация работы секретариата. Подведение итогов соревнований, система подсчета результатов. Подготовка мест	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное



	соревнований по спортивной ходьбе и бегу. Судейские бригады. Организация работы бригады судей. Конкретизация работы каждого судьи: обязанности судей на старте, стартера, судей на финише, судей-хронометристов, судей на дистанции и т.д. Оформление рабочей судейской документации. Определение победителей забегов, составление финальных забегов. Судейство кроссов и соревнований, проводящихся вне стадиона	резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Правила соревнований по прыжкам и метаниям. Подготовка мест соревнований. Инвентарь. Судейская бригада. Обязанности старшего судьи на виде, секретаря, судей-измерителей. Информация. Ведение протокола. Правила проведения квалификационных соревнований, порядок выполнения попыток. Определение участников финала. Определение победителей соревнований при равенстве результатов в прыжках в высоту и в соревнованиях, где результат определяется по расстоянию. Практика в проведении судейских обязанностей на соревнованиях по различным видам легкой атлетики. Овладение навыками судейства соревнований. Выполнение обязанностей судьи на старте, судьи на финише, судьи-хронометриста, судьи-измерителя, судьи-секретаря на виде	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

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

1. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 6.2. Проведение соревнований по легкой атлетике. Методика судейства соревнований.

**Вопросы к обсуждению:**

1. Обязанности главного судьи соревнований, его заместителей, старших судей на видах. Главный секретарь соревнований, организация работы секретариата.
2. Подготовка мест соревнований

**Практические задания:**

При составлении документов по организации соревнований опираться на:

1. Правила соревнований по бегу. Требования к местам соревнований.
2. Судейские бригады в соревнованиях по бегу, документы, обязанности судей.
3. Совершенствование техники выполнения прыжка в высоту способом «
4. Правила соревнований по прыжкам. Требования к местам соревнований.
5. Судейские бригады в соревнованиях по прыжкам, документы, обязанности судей.
6. Правила соревнований по метаниям. Требования к местам соревнований.
7. Судейские бригады в соревнованиях по метаниям, документы, обязанности судей

**Требования к выполнению практического задания:**

Провести соревнования на подгруппе студентов.



## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждены и введены в действие решением Ученого совета факультета на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943.	Протокол заседания Ученого совета факультета № 10 от «26» апреля 2023 года	01.09.2023
2.	*	Протокол заседания Ученого совета факультета № _____ от «____» _____ 20____ года	__-__-____
3.	*	Протокол заседания Ученого совета факультета № _____ от «____» _____ 20____ года	__-__-____
4.	*	Протокол заседания Ученого совета факультета № _____ от «____» _____ 20____ года	__-__-____



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

УТВЕРЖДАЮ  
Декан медицинского факультета

Киреев С.А.

26 апреля 2023 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)  
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА В ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ**

**Направление подготовки**  
*«49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»*

**Направленность**  
*«Физкультурно-спортивная рекреация и реабилитация»*

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА  
БАКАЛАВРИАТА**

**Форма обучения**  
*Очная, заочная*

Москва, 2023 г.

Методические материалы по дисциплине (модулю) «Лыжная подготовка в двигательной рекреации» разработаны на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриата по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм.

Методические материалы по дисциплине (модулю) разработаны рабочей группой в составе: канд. пед. наук, доцент Карпова Н.В., канд. пед. наук, доцент Корнев А.В., канд. пед. наук, доцент Бакай И.Н.

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

Протокол № 10 от «26» апреля 2023 г.

Заведующий кафедрой  
канд. пед. наук, доцент



А.В. Корнев

\_\_\_\_\_  
(подпись)

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

АНО «Институт развития туризма и курортного дела», директор



А.Г. Замятин

\_\_\_\_\_  
(подпись)

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

Вице-президент Международной общественной организации «АДЮТиК имени А.А. Остапца-Свешникова», кандидат педагогических наук, доцент



И.А. Дрогов

\_\_\_\_\_  
(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ .....	4
1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	4
1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю) .....	6
1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля).....	11
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ .....	12
3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ .....	20
3.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) .....	20
3.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося .....	21
3.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	22
Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю) .....	23
КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) .....	23
Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических (семинарских) занятий по дисциплине (модулю).....	29
КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ (СЕМИНАРСКИХ) ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)...	29
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ .....	54



# 1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ, ЛАБОРАТОРНЫМ 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. Теория лыжного спорта</b>	
<b>Тема 1.1. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта</b>	Лыжные гонки. Прыжки на лыжах с трамплина. Лыжное двоеборье. Горные лыжи. Биатлон. Фристайл. Сноуборд
<b>Тема 1.2. Экипировка лыжника-гонщика, подготовка лыж</b>	Инвентарь лыжника. Обувь и одежда лыжника. Подготовка лыж (лыжные мази, смазка лыж).
<b>Тема 1.3. Основы техники передвижения на лыжах</b>	<p>Классические и коньковые ходы. Классические: попеременный двухшажный, попеременный четырехшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный и одновременный двухшажный. Переход с одного лыжного хода на другой. Коньковые: одновременный полуконьковый, одновременный двухшажный, одновременный одношажный, попеременный двухшажный, без отталкивания руками. Переход с одного лыжного хода на другой.</p> <p>Техника преодоления подъемов. Подъем «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой».</p> <p>Техника прохождения спусков и неровностей. Стойки спуска: высокая, средняя, низкая. Преодоление неровностей – бугров, впадин, выкатов, встречных склонов.</p> <p>Техника торможения. Торможение: упором («полуплугом»), «плугом», боковым соскальзыванием, палками, изменением стойки спуска, управляемым падением.</p> <p>Техника поворотов в движении и на месте. Повороты на месте: переступанием, махом левой (правой) лыжей, прыжком. Повороты в движении переступанием, «плугом», упором, на параллельных лыжах.</p>

<b>Раздел 2. Методика обучения в лыжном спорте</b>	
<b>Тема 2.1. Методика начального обучения передвижению на лыжах</b>	Подготовительные, подводящие, имитационные упражнения. Обучение передвижению ступающим шагом, скользящему шагу. Игры и эстафеты
<b>Тема 2.2. Методика обучения лыжным ходам</b>	Обучение классическим ходам. Обучение попеременному двухшажному ходу, предупреждение и исправление ошибок. Обучение одновременному бесшажному ходу. Обучение одновременному одношажному и одновременному двухшажному ходам, предупреждение и исправление ошибок. Обучение попеременному четырехшажному ходу. Обучение переходу с одного хода на другой. Обучение коньковым ходам: полуконьковому, одновременному двухшажному, коньковому без отталкивания руками, попеременному и одновременному одношажному. Предупреждение и исправление ошибок. Обучение переходу с одного хода на другой
<b>Тема 2.3. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей</b>	Обучение подъемам «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», лыжными ходами. Обучение спускам. Освоение стоек спусков: высокой, средней, низкой. Обучение преодолению препятствий
<b>Раздел 3. Организация и проведение занятий и соревнований по плаванию</b>	
<b>Тема 3.1 Организация и методика урока лыжной подготовки для школьников, студентов, взрослого контингента</b>	Этапы обучения. Методы и принципы обучения. Словесные, наглядные и практические методы. Подготовка мест занятий и организация обучения. Учебные площадки, учебные склоны, учебные и тренировочные лыжни. Уроки лыжной подготовки их организация и содержание, конспект урока. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма
<b>Тема 3.2. Организация и проведение спортивно-оздоровительных соревнований на лыжах</b>	Подготовка лыжных трасс. Классификация соревнований. Календарный план и положение о соревнованиях. Общие требования к судейству соревнований. Жеребьевка участников и виды стартов. Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах.

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

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

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

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

Возможные формы проведения практических (семинарских) занятий:

- Деловая игра - это метод группового обучения совместной деятельности в процессе решения общих задач в условиях максимально возможного приближения к реальным проблемным ситуациям. Имитационные игры - на занятиях имитируется деятельность какой-либо организации, предприятия или его подразделения. Имитироваться могут события, конкретная деятельность людей (деловое совещание, обсуждение плана) и обстановка, условия,

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- Метод проектов - это способ достижения дидактической цели через детальную разработку проблемы (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. Теория лыжного спорта**

##### **Тема 1.1. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта.**

###### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Лыжные гонки.
2. Прыжки на лыжах с трамплина.
3. Лыжное двоеборье.
4. Горные лыжи.
5. Биатлон.
6. Фристайл.
7. Сноуборд.

##### **Тема 1.2. Экипировка лыжника-гонщика, подготовка лыж.**

###### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Инвентарь лыжника.
2. Обувь и одежда лыжника.
3. Подготовка лыж (лыжные мази, смазка лыж).

##### **Тема 1.3. Основы техники передвижения на лыжах.**

###### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Техника преодоления подъемов.
2. Техника прохождения спусков и неровностей.
3. Техника торможения. Торможение: упором («полуплугом»), «плугом», боковым соскальзыванием, палками, изменением стойки спуска, управляемым падением.
4. Техника поворотов в движении и на месте.
5. Повороты на месте: переступанием, махом левой (правой) лыжей, прыжком.
6. Повороты в движении переступанием, «плугом», упором, на параллельных лыжах.

#### **РАЗДЕЛ 2. Методика обучения в лыжном спорте.**

##### **Тема 2.1. Методика начального обучения передвижению на лыжах.**



**Вопросы для самоподготовки:**

1. Подготовительные, подводящие, имитационные упражнения, их значение и методика использования при начальном обучении передвижению на лыжах.
2. Обучение передвижению ступающим шагом.
3. Обучение скользящему шагу.
4. Практика: обучение передвижению ступающим шагом; обучение скользящему шагу.

**Тема 2.2. Методика обучения лыжным ходам.****Вопросы для самоподготовки:**

1. Обучение классическим ходам. Предупреждение и исправление ошибок.
2. Обучение коньковым ходам. Предупреждение и исправление ошибок.
3. Практика: обучение попеременному двухшажному ходу, обучение одновременному бесшажному ходу, обучение одновременному одношажному и одновременному двухшажному ходам, предупреждение и исправление ошибок; обучение попеременному четырехшажному ходу; обучение переходу с одного хода на другой.
4. Практика: обучение коньковым ходам: полуконьковому, одновременному двухшажному, коньковому без отталкивания руками, попеременному и одновременному одношажному; обучение переходу с одного хода на другой..

**Тема 2.3. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей****Вопросы для самоподготовки:**

1. Методика обучения подъемам «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», лыжными ходами.
2. Методика обучения спускам.
3. Методика обучения способам торможений и поворотам в движении.
4. Практика: обучение подъемам «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», лыжными ходами. Обучение торможениям: «плугом», «полуплугом», боковым соскальзыванием, торможение палками, падением.
5. Практика: освоение стоек спусков: высокой, средней, низкой. Обучение поворотам в движении: переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах.

**Раздел 3. Организация и проведение занятий и соревнований по лыжной подготовке.****Тема 3.1 Организация и методика урока лыжной подготовки для школьников, студентов, взрослого контингента****Вопросы для самоподготовки:**

1. Этапы обучения. Методы и принципы обучения. Словесные, наглядные и практические методы.
2. Подготовка мест занятий и организация обучения.
3. Уроки лыжной подготовки их организация и содержание, конспект урока.

**Тема 3.2. Организация и проведение спортивно-оздоровительных соревнований на лыжах.****Вопросы для самоподготовки:**

1. Классификация соревнований. Календарный план и положение о соревнованиях.
2. Общие требования к судейству соревнований.

3. Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах.

### ***1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля)<sup>1</sup>***

#### **Раздел 1. Теория лыжного спорта**

##### **Тема 1.1. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта.**

*Схемы и таблицы по классификации лыжного спорта и теоретическим основам лыжных видов спорта.*

##### **Тема 1.2. Экипировка лыжника-гонщика, подготовка лыж.**

*Схемы и наглядные пособия по экипировке лыжника и подготовке лыж.*

##### **Тема 1.3. Основы техники передвижения на лыжах.**

*Схемы и наглядные пособия по технике передвижения на лыжах.*

#### **РАЗДЕЛ 2. Методика обучения в лыжном спорте.**

##### **Тема 2.1. Методика начального обучения передвижению на лыжах.**

*Схемы и таблицы по обучению на начальном этапе передвижения на лыжах.*

##### **Тема 2.2. Методика обучения лыжным ходам.**

*Схемы и таблицы по методике обучения классическим и коньковым лыжным ходам.*

##### **Тема 2.3. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей**

*Схемы и таблицы по методике обучения преодоления подъемов, спусков и неровностей на лыжах.*

#### **РАЗДЕЛ 3. Организация и проведение занятий и соревнований по лыжной подготовке**

##### **Тема 3.1 Организация и методика урока лыжной подготовки для школьников, студентов, взрослого контингента**

*Схемы и таблицы по организации уроков лыжной подготовки.*

##### **Тема 3.2. Организация и проведение спортивно-оздоровительных соревнований на лыжах.**

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

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «Лыжная подготовка в двигательной рекреации» 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 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. Владение 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 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 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, представленной в программе;
4. Выполнить работу по предложенному алгоритму действий;
5. Обобщить результаты работы, сформулировать выводы / дать ответы на контрольные вопросы;

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

### ***Критерии оценки практического задания:***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Учебная дисциплина. Лыжная подготовка в двигательной рекреации
2. Раздел 1. Теория лыжного спорта /Тема лекционного занятия. Тема 1.1. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта.
3. Цели занятия. Формирование знаний по теории лыжного спорта
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Лыжные гонки. Прыжки на лыжах с трамплина. Лыжное двоеборье.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Горные лыжи. Биатлон. Фристайл. Сноуборд	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

1. Учебная дисциплина. Лыжная подготовка в двигательной рекреации
2. Раздел 1. Теория лыжного спорта /Тема лекционного занятия. Тема 1.2. Экипировка лыжника-гонщика, подготовка лыж
3. Цели занятия. Формирование знаний по теории лыжного спорта
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Инвентарь лыжника. Обувь и одежда лыжника.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное

		резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Подготовка лыж (лыжные мази, смазка лыж).	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

1. Учебная дисциплина. Лыжная подготовка в двигательной рекреации
2. Раздел 1. Теория лыжного спорта /Тема лекционного занятия. Тема 1.3. Основы техники передвижения на лыжах.
3. Цели занятия. Формирование знаний по теории лыжного спорта
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Классические и коньковые ходы. Классические: попеременный двухшажный, попеременный четырехшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный и одновременный двухшажный. Переход с одного лыжного хода на другой. Коньковые: одновременный полуконьковый, одновременный двухшажный, одновременный одношажный, попеременный двухшажный, без отталкивания руками. Переход с одного лыжного хода на другой.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Техника преодоления подъемов. Подъем «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой». Техника прохождения спусков и неровностей. Стойки спуска: высокая, средняя, низкая. Преодоление неровностей – бугров, впадин, выкатов, встречных склонов. Техника торможения. Торможение: упором («полуплугом»), «плугом», боковым соскальзыванием, палками, изменением стойки спуска, управляемым падением. Техника поворотов в движении и на месте. Повороты на месте: переступанием, махом левой (правой) лыжей, прыжком. Повороты в движении переступанием, «плугом», упором, на параллельных лыжах	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

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

1. Учебная дисциплина. Лыжная подготовка в двигательной рекреации

2. Раздел 2. Методика обучения в лыжном спорте /Тема лекционного занятия. Тема 2.1.

Методика начального обучения передвижению на лыжах.

3. Цели занятия. Формирование знаний по методике обучения в лыжном спорте

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Подготовительные, подводящие, имитационные упражнения.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Обучение передвижению ступающим шагом, скользящему шагу. Игры и эстафеты	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

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

1. Учебная дисциплина. Лыжная подготовка в двигательной рекреации

2. Раздел 2. Методика обучения в лыжном спорте /Тема лекционного занятия. Тема 2.2.

Методика обучения лыжным ходам.

3. Цели занятия. Формирование знаний по методике обучения в лыжном спорте

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Обучение классическим ходам. Обучение попеременному двухшажному ходу, предупреждение и исправление ошибок. Обучение одновременному бесшажному ходу. Обучение одновременному одношажному и одновременному двухшажному ходам, предупреждение и исправление ошибок. Обучение	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование,

	попеременному четырехшажному ходу. Обучение переходу с одного хода на другой.	проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Обучение коньковым ходам: полуконьковому, одновременному двухшажному, коньковому без отталкивания руками, попеременному и одновременному одношажному. Предупреждение и исправление ошибок. Обучение переходу с одного хода на другой	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

1. Учебная дисциплина. Лыжная подготовка в двигательной рекреации
2. Раздел 2. Методика обучения в лыжном спорте /Тема лекционного занятия. Тема 2.3. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей.
3. Цели занятия. Формирование знаний по методике обучения в лыжном спорте
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Обучение подъемам «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», лыжными ходами.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Обучение спускам. Освоение стоек спусков: высокой, средней, низкой. Обучение преодолению препятствий	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

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

1. Учебная дисциплина. Лыжная подготовка в двигательной рекреации
2. Раздел 3. Организация и проведение занятий и соревнований по лыжной подготовке.  
/Тема лекционного занятия. Тема 3.1 Организация и методика урока лыжной подготовки для школьников, студентов, взрослого контингента.
3. Цели занятия. Формирование знаний по организации занятий и соревнований в лыжном спорте
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Этапы обучения. Методы и принципы обучения. Словесные, наглядные и практические методы. Подготовка мест занятий и организация обучения. Учебные площадки, учебные склоны, учебные и тренировочные лыжи.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Уроки лыжной подготовки их организация и содержание, конспект урока. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

1. Учебная дисциплина. Лыжная подготовка в двигательной рекреации
2. Раздел 3. Организация и проведение занятий и соревнований по лыжной подготовке.  
/Тема лекционного занятия. Тема 3.2. Организация и проведение спортивно-оздоровительных соревнований на лыжах.
3. Цели занятия. Формирование знаний по организации занятий и соревнований в лыжном спорте
4. Структура лекционного занятия.

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



1	Подготовка лыжных трасс. Классификация соревнований. Календарный план и положение о соревнованиях.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Общие требования к судейству соревнований. Жеребьевка участников и виды стартов. Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

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

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

1. Учебная дисциплина. Лыжная подготовка в двигательной рекреации
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 1.1. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта.
3. Цели занятия. Формирование знаний по теории лыжного спорта
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Лыжные гонки. Прыжки на лыжах с трамплина. Лыжное двоеборье.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Горные лыжи. Биатлон. Фристайл. Сноуборд	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

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

1. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 1.1. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта.

***Вопросы к обсуждению:***

1. Лыжные гонки.
2. Прыжки на лыжах с трамплина.
3. Лыжное двоеборье.
4. Горные лыжи.
5. Биатлон.
6. Фристайл.
7. Сноуборд.

### **Практические задания:**

Перечень тем эссе по разделу 1:

1. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста.
2. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье детей младшего школьного возраста.
3. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье подростков.
4. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье старших школьников.
5. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье студентов.
6. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье лиц среднего возраста.
7. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье лиц пожилого и старшего возраста.
8. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье лиц с нарушением зрения.
9. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье лиц с нарушением слуха.
10. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье лиц с нарушением ОДА.
11. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье лиц с нарушением интеллекта.
12. Характеристика развития основных функциональных систем у спортсменов-лыжников.

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

Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов.

1. Учебная дисциплина. Лыжная подготовка в двигательной рекреации
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 1.2. Экипировка лыжника-гонщика, подготовка лыж
3. Цели занятия. Формирование знаний по теории лыжного спорта
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Инвентарь лыжника. Обувь и одежда лыжника.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Подготовка лыж (лыжные мази, смазка лыж).	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.)

		Опрос, оценка знаний студентов
--	--	--------------------------------

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

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

1. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 1.2. Экипировка лыжника-гонщика, подготовка лыж

**Вопросы к обсуждению:**

1. Инвентарь лыжника.
2. Обувь и одежда лыжника.
3. Подготовка лыж (лыжные мази, смазка лыж).

**Практические задания:**

Научиться смазывать лыжи и готовить инвентарь к занятиям

**Требования к выполнению практического задания:**

Подготовить лыжи для разной погоды.

1. Учебная дисциплина. Лыжная подготовка в двигательной рекреации

2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 1.3. Основы техники передвижения на лыжах

3. Цели занятия. Формирование знаний по теории лыжного спорта

4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Классические и коньковые ходы. Классические: попеременный двухшажный, попеременный четырехшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный и одновременный двухшажный. Переход с одного лыжного хода на другой. Коньковые: одновременный полуконьковый, одновременный двухшажный, одновременный одношажный, попеременный двухшажный, без отталкивания руками. Переход с одного лыжного хода на другой. Техника преодоления подъемов. Подъем «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой».	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Техника прохождения спусков и неровностей. Стойки спуска: высокая, средняя, низкая. Преодоление неровностей – бугров, впадин, выкатов, встречных склонов. Техника торможения. Торможение: упором («полуплугом»), «плугом», боковым соскальзыванием, палками, изменением стойки спуска, управляемым падением. Техника поворотов в движении и на месте. Повороты на месте: переступанием, махом левой (правой) лыжей, прыжком. Повороты в движении переступанием, «плугом», упором, на параллельных лыжах	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

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

1. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 1.3. Основы техники передвижения на лыжах

**Вопросы к обсуждению:**

1. Техника преодоления подъемов.
2. Техника прохождения спусков и неровностей.
3. Техника торможения. Торможение: упором («полуплугом»), «плугом», боковым соскальзыванием, палками, изменением стойки спуска, управляемым падением.
4. Техника поворотов в движении и на месте.
5. Повороты на месте: переступанием, махом левой (правой) лыжей, прыжком.
6. Повороты в движении переступанием, «плугом», упором, на параллельных лыжах.

**Практические задания:**

Освоить технику лыжных ходов

**Требования к выполнению практического задания:**

Выполнить нормативы по технике лыжных ходов.

1. Учебная дисциплина. Лыжная подготовка в двигательной рекреации
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 2.1. Методика начального обучения передвижению на лыжах
3. Цели занятия. Формирование знаний по методике обучения в лыжном спорте
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Подготовительные, подводящие, имитационные упражнения. Упражнения с лыжными палками. Строевые упражнения с лыжами. Упражнения по освоению со снежной средой.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Обучение передвижению ступающим шагом, скользящему шагу. Игры и эстафеты на лыжах	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

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

1. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 2.1. Методика начального обучения передвижению на лыжах

**Вопросы к обсуждению:**

1. Подготовительные, подводящие, имитационные упражнения.
2. Упражнения с лыжными палками.
3. Строевые упражнения с лыжами.
4. Упражнения по освоению со снежной средой.
5. Обучение передвижению ступающим шагом, скользящему шагу.
6. Игры и эстафеты на лыжах

**Практические задания:**

Освоить упражнения по начальному обучению в лыжном спорте

**Требования к выполнению практического задания:**

Выполнить нормативы по технике лыжных ходов.

1. Учебная дисциплина. Лыжная подготовка в двигательной рекреации
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 2.2. Методика обучения лыжным ходам
3. Цели занятия. Формирование знаний по методике обучения в лыжном спорте
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Обучение классическим ходам. Обучение попеременному двухшажному ходу, предупреждение и исправление ошибок. Обучение одновременному бесшажному ходу. Обучение одновременному одношажному и одновременному двухшажному ходам, предупреждение и исправление ошибок. Обучение попеременному четырехшажному ходу. Обучение переходу с одного хода на другой.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Обучение коньковым ходам: полуконьковому, одновременному двухшажному, коньковому без отталкивания руками, попеременному и одновременному одношажному. Предупреждение и исправление ошибок. Обучение переходу с одного хода на другой.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

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

1. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 2.2. Методика обучения лыжным ходам

**Вопросы к обсуждению:**

1. Обучение классическим ходам. Предупреждение и исправление ошибок.
2. Обучение коньковым ходам. Предупреждение и исправление ошибок.
3. Практика: обучение попеременному двухшажному ходу, обучение одновременному бесшажному ходу, обучение одновременному одношажному и одновременному двухшажному ходам, предупреждение и исправление



ошибок; обучение попеременному четырехшажному ходу; обучение переходу с одного хода на другой.

4. Практика: обучение коньковым ходам: полуконьковому, одновременному двухшажному, коньковому без отталкивания руками, попеременному и одновременному одношажному; обучение переходу с одного хода на другой.

**Практические задания:**

**Тема практического занятия:** Методика обучения лыжным ходам

**Форма практического задания:** кейс-задание

**Схема составления кейс-задания**

В соответствии с теоретическими материалами разработать конспект обучения в лыжном спорте. В комплексе не менее 8 и не более 12 упражнений.

**Схема составления кейс-задания**

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Методические указания

Перечень кейс-заданий по дисциплине «*Основы лыжной подготовки*» раздел 2:

**1. Вариант**

1. Составить конспект обучения классическим лыжным ходам: попеременному двухшажному ходу.
2. Составить конспект обучения способам поворотов на лыжах: «полуплугом» и плугом.

**2. Вариант**

1. Составить конспект обучения классическим лыжным ходам: попеременному четырехшажному ходу.
2. Составить конспект обучения способам поворотов на лыжах: переступанием.

**3. Вариант**

1. Составить конспект обучения классическим лыжным ходам: одновременному бесшажному ходу.
2. Составить конспект развития физических качеств с использованием круговой тренировки для развития скоростно-силовых качеств.

#### 4. Вариант

1. Составить конспект обучения классическим лыжным ходам: одновременному одношажному ходу.
2. Составить конспект развития физических качеств с использованием упражнений на координацию.

#### 5. Вариант

1. Составить конспект обучения классическим лыжным ходам: одновременному двухшажному ходу.
2. Составить конспект развития физических качеств с использованием круговой тренировки на местности.

#### 6. Вариант

1. Составить конспект обучения коньковым лыжным ходам: полуконьковому ходу
2. Составить конспект обучения способам торможений на лыжах: «полуплугом», управляемым падением.

#### 7. Вариант

1. Составить конспект обучения коньковым лыжным ходам: одновременному двухшажному ходу.
2. Составить конспект обучения способам торможений на лыжах: «плугом», управляемым падением.

#### 8. Вариант

1. Составить конспект обучения коньковым лыжным ходам: попеременному двухшажному ходу.
2. Составить конспект обучения преодолению неровностей: выкатов, бугров, впадин.

#### 9. Вариант

1. Составить конспект обучения коньковым лыжным ходам: одновременному одношажному ходу.
2. Составить конспект развития физических качеств с использованием тренажеров.

#### 10. Вариант

1. Составить конспект обучения коньковым лыжным ходам: ходу без палок.
2. Составить конспект занятия по лыжам для обучения лиц пожилого возраста.

#### 11. Вариант

1. Составить конспект обучения упражнениям по «освоению со снежной средой».
2. Составить конспект обучения подъемам на лыжах: «полуёлочкой», лыжными ходами.

#### 12. Вариант

1. Составить конспект развития физических качеств с использованием круговой тренировки для развития выносливости
2. Составить конспект обучения подъемам на лыжах: «ёлочкой», лыжными ходами.

#### 13. Вариант

1. Составить конспект обучения переходу с хода на ход в классических ходах.
2. Составить конспект обучения преодолению неровностей: выкатов, бугров, встречных склонов.

#### 14. Вариант

1. Составить конспект обучения переходу с хода на ход в коньковых ходах.

2. Составить конспект обучения поворотам на месте.

#### 15. Вариант

1. Составить конспект занятия по лыжам в бесснежный период с использованием лыжероллеров.

2. Составить конспект игровых заданий для закрепления стоек спуска и преодоления неровностей.

#### 16. Вариант

1. Составить конспект обучения ступающему и скользящему шагу на лыжах.

2. Составить конспект занятия по лыжам в условиях спортивного зала

#### 17. Вариант

1. Составить конспект обучения попеременному двухшажному классическому ходу.

2. Составить конспект занятия по лыжам для дошкольников в игровой форме

#### 18. Вариант

1. Составить конспект обучения подъемам на лыжах: «лесенкой», лыжными ходами.

2. Составить конспект развития физических качеств с использованием резиновых амортизаторов в зале или на площадке

#### 19. Вариант

1. Составить конспект обучения способам поворотов на лыжах: на параллельных лыжах.

2. Составить конспект круговой тренировки для лыжников направленной на развитие силовой выносливости

#### 20. Вариант

1. Составить конспект обучения строевым приемам с лыжами

2. Составить конспект обучения способам торможений на лыжах: палками, управляемым падением.

#### 21. Вариант

1. Составить конспект разминки с лыжными палками

2. Составить конспект обучения спускам на лыжах: в высокой, средней, низкой стойках спусков

#### 22. Вариант

1. Составить конспект занятия по лыжам в бесснежный период с имитацией на местности.

2. Составить конспект обучения способам торможений на лыжах: скользящим упором, управляемым падением

#### 23. Вариант

1. Составить конспект обучения коньковым лыжным ходам: одновременному одношажному ходу.

2. Составить конспект обучения преодолению препятствий в условиях лыжного похода.

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

Провести обучение на подгруппе студентов по разработанному конспекту. Провести самоанализ проведения занятия и анализ проведения студентов подгруппы.

1. Учебная дисциплина. Лыжная подготовка в двигательной рекреации

2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 2.3. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей

3. Цели занятия. Формирование знаний по методике обучения в лыжном спорте

4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Обучение подъемам «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», лыжными ходами.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Обучение спускам. Освоение стоек спусков: высокой, средней, низкой. Обучение преодолению препятствий	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

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

1. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 2.3. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей

**Вопросы к обсуждению:**

1. Методика обучения подъемам «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», лыжными ходами.
2. Методика обучения спускам.
3. Методика обучения способам торможений и поворотам в движении.
4. Практика: обучение подъемам «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», лыжными ходами. Обучение торможениям: «плугом», «полуплугом», боковым соскальзыванием, торможение палками, падением.
5. Практика: освоение стоек спусков: высокой, средней, низкой. Обучение поворотам в движении: переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах.

**Практические задания:**

**Форма практического задания:** кейс-задание

**Схема составления кейс-задания**

В соответствии с теоретическими материалами разработать конспект обучения в лыжном спорте. В комплексе не менее 8 и не более 12 упражнений.

**Схема составления кейс-задания**

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Методические указания

#### Перечень кейс-заданий:

##### 1. Вариант

1. Составить конспект обучения классическим лыжным ходам: попеременному двухшажному ходу.
2. Составить конспект обучения способам поворотов на лыжах: «полуплугом» и плугом.

##### 3. Вариант

1. Составить конспект обучения классическим лыжным ходам: попеременному четырехшажному ходу.
2. Составить конспект обучения способам поворотов на лыжах: переступанием.

##### 3 Вариант

1. Составить конспект обучения классическим лыжным ходам: одновременному бесшажному ходу.
2. Составить конспект развития физических качеств с использованием круговой тренировки для развития скоростно-силовых качеств.

##### 4. Вариант

1. Составить конспект обучения классическим лыжным ходам: одновременному одношажному ходу.
2. Составить конспект развития физических качеств с использованием упражнений на координацию.

##### 5. Вариант

1. Составить конспект обучения классическим лыжным ходам: одновременному двухшажному ходу.
2. Составить конспект развития физических качеств с использованием круговой тренировки на местности.

##### 6. Вариант

1. Составить конспект обучения коньковым лыжным ходам: полуконьковому ходу

2. Составить конспект обучения способам торможений на лыжах: «полуплугом», управляемым падением.

#### 7. Вариант

1. Составить конспект обучения коньковым лыжным ходам: одновременному двухшажному ходу.

2. Составить конспект обучения способам торможений на лыжах: «плугом», управляемым падением.

#### 8. Вариант

1. Составить конспект обучения коньковым лыжным ходам: попеременному двухшажному ходу.

2. Составить конспект обучения преодолению неровностей: выкатов, бугров, впадин.

#### 9. Вариант

1. Составить конспект обучения коньковым лыжным ходам: одновременному одношажному ходу.

2. Составить конспект развития физических качеств с использованием тренажеров.

#### 10. Вариант

1. Составить конспект обучения коньковым лыжным ходам: ходу без палок.

2. Составить конспект занятия по лыжам для обучения лиц пожилого возраста.

#### 11. Вариант

1. Составить конспект обучения упражнениям по «освоению со снежной средой».

2. Составить конспект обучения подъемам на лыжах: «полуёлочкой», лыжными ходами.

#### 12. Вариант

1. Составить конспект развития физических качеств с использованием круговой тренировки для развития выносливости

2. Составить конспект обучения подъемам на лыжах: «ёлочкой», лыжными ходами.

#### 13. Вариант

1. Составить конспект обучения переходу с хода на ход в классических ходах.

2. Составить конспект обучения преодолению неровностей: выкатов, бугров, встречных склонов.

#### 14. Вариант

1. Составить конспект обучения переходу с хода на ход в коньковых ходах.

2. Составить конспект обучения поворотам на месте.

#### 15. Вариант

1. Составить конспект занятия по лыжам в бесснежный период с использованием лыжероллеров.

2. Составить конспект игровых заданий для закрепления стоек спуска и преодоления неровностей.

#### 16. Вариант

1. Составить конспект обучения ступающему и скользящему шагу на лыжах.

2. Составить конспект занятия по лыжам в условиях спортивного зала

#### 17. Вариант

1. Составить конспект обучения попеременному двухшажному классическому ходу.



2. Составить конспект занятия по лыжам для дошкольников в игровой форме

#### 18. Вариант

1. Составить конспект обучения подъемам на лыжах: «лесенкой», лыжными ходами.
2. Составить конспект развития физических качеств с использованием резиновых амортизаторов в зале или на площадке

#### 19. Вариант

1. Составить конспект обучения способам поворотов на лыжах: на параллельных лыжах.
2. Составить конспект круговой тренировки для лыжников направленной на развитие силовой выносливости

#### 20. Вариант

1. Составить конспект обучения строевым приемам с лыжами
2. Составить конспект обучения способам торможений на лыжах: палками, управляемым падением.

#### 21. Вариант

1. Составить конспект разминки с лыжными палками
2. Составить конспект обучения спускам на лыжах: в высокой, средней, низкой стойках спусков

#### 22. Вариант

1. Составить конспект занятия по лыжам в бесснежный период с имитацией на местности.
2. Составить конспект обучения способам торможений на лыжах: скользящим упором, управляемым падением

#### 23. Вариант

1. Составить конспект обучения коньковым лыжным ходам: одновременному одношажному ходу.
2. Составить конспект обучения преодолению препятствий в условиях лыжного похода.

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

Провести обучение на подгруппе студентов по разработанному конспекту. Провести самоанализ проведения занятия и анализ проведения студентов подгруппы.

1. Учебная дисциплина. Лыжная подготовка в двигательной рекреации
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 3.1. Методика проведения урока по лыжной подготовке
3. Цели занятия. Формирование знаний и умений по организации и проведению занятий и соревнований на лыжах
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Этапы обучения. Методы и принципы обучения. Словесные, наглядные и практические методы. Подготовка мест занятий и организация обучения. Учебные площадки, учебные склоны, учебные и тренировочные лыжни.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное режюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.)

		Опрос, оценка знаний студентов
2	Уроки лыжной подготовки их организация и содержание, конспект урока. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

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

1. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 3.1. Методика проведения урока по лыжной подготовке

**Вопросы к обсуждению:**

1. Этапы обучения. Методы и принципы обучения. Словесные, наглядные и практические методы.
2. Подготовка мест занятий и организация обучения.
3. Уроки лыжной подготовки их организация и содержание, конспект урока.

**Практические задания:**

**Форма практического задания:** кейс-задание

**Схема составления кейс-задания**

Вариант 1.

1. Составьте календарный план соревнований по лыжам для спортивного клуба Вуза.  
Условия: первенство Вузов - 27 декабря. Лыжня России – 11 февраля. Закрытие зимнего сезона – 18 марта.

2. Определите время старта участника если его номер 25. Старт одиночный через 15 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

21. П-ва - 12.00.30

22.А-ко 12.01.00

23.Б-ва 12.01.30

24.К-на 12.02.00

25.Л-ко 12.02.30

26.С-на 12.03.00

27.Т-ч 12.03.30

28.У-на 12.04.00

29.Ф-к 12.04.30

30.Я-ко 12.05.00

Финиш участниц: 30 – 12.31.10; 21 – 12.31.15; 25 – 12.32.24; 26 – 12.33.24; 22 – 12.33.24; 23 – 12.33.30; 24 – 12.34.00; 29 – 12.34.10; 27 – 12.34.18; 28 – 12.34.18

Вариант 2.

1. Составьте положение о соревнованиях «Лыжня России».

2. Определите номер участника если его время старта 12.15.30. Старт парный через 30 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

- 11.П-ва - 12.01
- 12.А-ко 12.02
- 13.Б-ва 12.03
- 14.К-на 12.04
- 15.Л-ко 12.05
- 16.С-на 12.06
- 17.Т-ч 12.07
- 18.У-на 12.08
- 19.Ф-к 12.09
- 20.Я-ко 12.10

Финиш участниц: 11 – 12.31.10; 14 – 12.31.15; 15 – 12.32.24; 16 – 12.33.24; 20 – 12.33.24; 13 – 12.33.30; 19 – 12.34.00; 12 – 12.34.10; 18 – 12.34.18; 17 – 12.34.18.

#### Вариант 3.

1. Составьте положение о соревнованиях «Первенство Вуза по лыжным гонкам».
2. Определите номер участника если его время старта 13.02.00. Старт парный через 60 сек.
3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

- 1. П-ва -12.01
- 2. А-ко 12.02
- 3. Б-ва 12.03
- 4. К-на 12.04
- 5. Л-ко 12.05
- 6. С-на 12.06
- 7. Т-ч 12.07
- 8. У-на 12.08
- 9. Ф-к 12.09
- 10. Я-ко 12.10

Финиш участниц: 10 – 12.31.10; 1 – 12.31.15; 5 – 12.32.24; 6 – 12.33.24; 2 – 12.33.24; 3 – 12.33.30; 4 – 12.34.00; 7 – 12.34.10; 9 – 12.34.18; 8 – 12.34.18.

EndText

#### Вариант 4

1. Составьте приходную часть сметы на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России» в масштабе города с населением 100 тыс. чел.

Смета на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России»

№	Наименование	Цена	Количество	Сумма
---	--------------	------	------------	-------

2. Определите время старта участника если его номер 41. Старт парный через 30 сек.
3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

- 21.П-ва - 12.00.30
- 22.А-ко 12.01.00
- 23.Б-ва 12.01.30
- 24.К-на 12.02.00
- 25.Л-ко 12.02.30
- 26.С-на 12.03.00
- 27.Т-ч 12.03.30
- 28.У-на 12.04.00
- 29.Ф-к 12.04.30
- 30.Я-ко 12.05.00

Финиш участниц: 30 – 12.31.10; 21 – 12.31.15; 25 – 12.32.24; 26 – 12.33.24; 22 – 12.33.24; 23 – 12.33.30; 24 – 12.34.00; 29 – 12.34.10; 27 – 12.34.18; 28 – 12.34.18

#### Вариант 5

1. Составьте приходную часть сметы на проведение соревнований по лыжным гонкам «Первенство РГСУ».

Смета на проведение соревнований по лыжным гонкам «Первенство РГСУ»

№	Наименование	Цена	Количество	Сумма
---	--------------	------	------------	-------

2. Определите номер участника если его время старта 13.05.30. Старт одиночный через 30 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

11.П-ва - 12.01

12.А-ко 12.02

13.Б-ва 12.03

14.К-на 12.04

15.Л-ко 12.05

16.С-на 12.06

17.Т-ч 12.07

18.У-на 12.08

19.Ф-к 12.09

20.Я-ко 12.10

Финиш участниц: 11 – 12.31.10; 14 – 12.31.15; 15 – 12.32.24; 16 – 12.33.24; 20 – 12.33.24; 13 – 12.33.30; 19 – 12.34.00; 12 – 12.34.10; 18 – 12.34.18; 17 – 12.34.18.

Вариант 6

1. Составьте положение о соревнованиях «Первенство Сбербанка по лыжным гонкам».

2. Определите время старта участника если его номер 25. Старт одиночный через 15 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

1. П-ва -12.01

2. А-ко 12.02

3. Б-ва 12.03

4. К-на 12.04

5. Л-ко 12.05

6. С-на 12.06

7. Т-ч 12.07

8. У-на 12.08

9. Ф-к 12.09

10. Я-ко 12.10

Финиш участниц: 10 – 12.31.10; 1 – 12.31.15; 5 – 12.32.24; 6 – 12.33.24; 2 – 12.33.24; 3 – 12.33.30; 4 – 12.34.00; 7 – 12.34.10; 9 – 12.34.18; 8 – 12.34.18.

Вариант 7

1. Составьте приходную часть сметы на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России» в масштабе города с населением 500 тыс. чел.

Смета на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России»

№	Наименование	Цена	Количество	Сумма
---	--------------	------	------------	-------

2. Определите время старта участника если его номер 17. Старт одиночный через 30 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

21.П-ва - 12.00.30

22.А-ко 12.01.00

23.Б-ва 12.01.30

24.К-на 12.02.00

25.Л-ко 12.02.30

26.С-на 12.03.00

27.Т-ч 12.03.30

28.У-на 12.04.00

29.Ф-к 12.04.30

30.Я-ко 12.05.00

Финиш участниц: 30 – 12.31.10; 21 – 12.31.15; 25 – 12.32.24; 26 – 12.33.24; 22 – 12.33.24; 23 – 12.33.30; 24 – 12.34.00; 29 – 12.34.10; 27 – 12.34.18; 28 – 12.34.18

#### Вариант 8

1. Составьте положение о соревнованиях «Московская Лыжня».

2. Определите время старта участника если его номер 71. Старт парный через 15 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

11.П-ва - 12.01

12.А-ко 12.02

13.Б-ва 12.03

14.К-на 12.04

15.Л-ко 12.05

16.С-на 12.06

17.Т-ч 12.07

18.У-на 12.08

19.Ф-к 12.09

20.Я-ко 12.10

Финиш участниц: 11 – 12.31.10; 14 – 12.31.15; 15 – 12.32.24; 16 – 12.33.24; 20 – 12.33.24; 13 – 12.33.30; 19 – 12.34.00; 12 – 12.34.10; 18 – 12.34.18; 17 – 12.34.18.

#### Вариант 9

1. Составьте положение о соревнованиях «Первенство округа по лыжным гонкам».

2. Определите время старта участника если его номер 32. Старт одиночный через 30 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

1. П-ва -12.01

2. А-ко 12.02

3. Б-ва 12.03

4. К-на 12.04

5. Л-ко 12.05

6. С-на 12.06

7. Т-ч 12.07

8. У-на 12.08

9. Ф-к 12.09

10. Я-ко 12.10

Финиш участниц: 10 – 12.31.10; 1 – 12.31.15; 5 – 12.32.24; 6 – 12.33.24; 2 – 12.33.24; 3 – 12.33.30; 4 – 12.34.00; 7 – 12.34.10; 9 – 12.34.18; 8 – 12.34.18.

#### Вариант 10

1. Составьте приходную часть сметы на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России» в масштабе города с населением 10000 тыс. чел.

Смета на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России»

№	Наименование	Цена	Количество	Сумма
---	--------------	------	------------	-------

2. Определите номер участника если его время старта 13.05.30. Старт одиночный через 30 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

21.П-ва - 12.00.30

22.А-ко 12.01.00

23.Б-ва 12.01.30

24.К-на 12.02.00

25.Л-ко 12.02.30

- 26.С-на 12.03.00
- 27.Т-ч 12.03.30
- 28.У-на 12.04.00
- 29.Ф-к 12.04.30
- 30.Я-ко 12.05.00

Финиш участниц: 30 – 12.31.10; 21 – 12.31.15; 25 – 12.32.24; 26 – 12.33.24; 22 – 12.33.24; 23 – 12.33.30; 24 – 12.34.00; 29 – 12.34.10; 27 – 12.34.18; 28 – 12.34.18

#### Вариант 11

1. Составьте календарный план соревнований по лыжам для спортивного клуба Вуза.

Условия: первенство Вузов - 27 декабря. Лыжня России – 11 февраля. Закрытие зимнего сезона – 18 марта.

2. Определите номер участника если его время старта 12.20.15. Старт одиночный через 15 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

11.П-ва - 12.01

12.А-ко 12.02

13.Б-ва 12.03

14.К-на 12.04

15.Л-ко 12.05

16.С-на 12.06

17.Т-ч 12.07

18.У-на 12.08

19.Ф-к 12.09

20.Я-ко 12.10

Финиш участниц: 11 – 12.31.10; 14 – 12.31.15; 15 – 12.32.24; 16 – 12.33.24; 20 – 12.33.24; 13 – 12.33.30; 19 – 12.34.00; 12 – 12.34.10; 18 – 12.34.18; 17 – 12.34.18.

#### Вариант 12

1. Составьте положение о соревнованиях «Первенство округа среди школ».

2. Определите время старта участника если его номер 41. Старт парный через 30 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

1. П-ва -12.01

2. А-ко 12.02

3. Б-ва 12.03

4. К-на 12.04

5. Л-ко 12.05

6. С-на 12.06

7. Т-ч 12.07

8. У-на 12.08

9. Ф-к 12.09

10. Я-ко 12.10

Финиш участниц: 10 – 12.31.10; 1 – 12.31.15; 5 – 12.32.24; 6 – 12.33.24; 2 – 12.33.24; 3 – 12.33.30; 4 – 12.34.00; 7 – 12.34.10; 9 – 12.34.18; 8 – 12.34.18.

#### Вариант 13

1. Составьте положение о соревнованиях «Первенство Вузов СВАО по лыжным гонкам».

2. Определите номер участника если его время старта 13.02.00. Старт парный через 60 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

21.П-ва - 12.00.30

22.А-ко 12.01.00

23.Б-ва 12.01.30

24.К-на 12.02.00

25.Л-ко 12.02.30

26.С-на 12.03.00

27.Т-ч 12.03.30



28.У-на 12.04.00  
29.Ф-к 12.04.30  
30.Я-ко 12.05.00  
Финиш участниц: 30 – 12.31.10; 21 – 12.31.15; 25 – 12.32.24; 26 – 12.33.24; 22 – 12.33.24;  
23 – 12.33.30; 24 – 12.34.00; 29 – 12.34.10; 27 – 12.34.18; 28 – 12.34.18  
EndText

#### Вариант 14

1. Составьте календарный план соревнований по лыжам для спортивного клуба Вуза.  
Условия: первенство Вузов - 27 декабря. Лыжня России – 11 февраля. Закрытие зимнего сезона – 18 марта.

2. Определите номер участника если его время старта 12.15.30. Старт парный через 30 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

11.П-ва - 12.01

12.А-ко 12.02

13.Б-ва 12.03

14.К-на 12.04

15.Л-ко 12.05

16.С-на 12.06

17.Т-ч 12.07

18.У-на 12.08

19.Ф-к 12.09

20.Я-ко 12.10

Финиш участниц: 11 – 12.31.10; 14 – 12.31.15; 15 – 12.32.24; 16 – 12.33.24; 20 – 12.33.24;  
13 – 12.33.30; 19 – 12.34.00; 12 – 12.34.10; 18 – 12.34.18; 17 – 12.34.18.

#### Вариант 15

1. Составьте приходную часть сметы на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России» в масштабе города с населением 300 тыс. чел.

Смета на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России»

№	Наименование	Цена	Количество	Сумма
---	--------------	------	------------	-------

2. Определите номер участника если его время старта 12.35.00. Старт парный через 30 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

1. П-ва -12.01

2. А-ко 12.02

3. Б-ва 12.03

4. К-на 12.04

5. Л-ко 12.05

6. С-на 12.06

7. Т-ч 12.07

8. У-на 12.08

9. Ф-к 12.09

10. Я-ко 12.10

Финиш участниц: 10 – 12.31.10; 1 – 12.31.15; 5 – 12.32.24; 6 – 12.33.24; 2 – 12.33.24; 3 – 12.33.30; 4 – 12.34.00; 7 – 12.34.10; 9 – 12.34.18; 8 – 12.34.18.

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

Провести обучение на подгруппе студентов по разработанному конспекту. Провести самоанализ проведения занятия и анализ проведения студентов подгруппы.

1. Учебная дисциплина. Лыжная подготовка в двигательной рекреации

2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 3.2. Подготовка и проведение соревнований по лыжной подготовке

3. Цели занятия. Формирование знаний и умений по организации и проведению занятий и соревнований на лыжах

4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Подготовка лыжных трасс. Классификация соревнований. Календарный план и положение о соревнованиях.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Общие требования к судейству соревнований. Жеребьевка участников и виды стартов. Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

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

1. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 3.2. Подготовка и проведение соревнований по лыжной подготовке

**Вопросы к обсуждению:**

1. Классификация соревнований. Календарный план и положение о соревнованиях.
2. Общие требования к судейству соревнований.
3. Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах.

**Практические задания:**

**Форма практического задания:** кейс-задание

**Схема составления кейс-задания**

Вариант 1.

1. Составьте календарный план соревнований по лыжам для спортивного клуба Вуза.  
Условия: первенство Вузов - 27 декабря. Лыжня России – 11 февраля. Закрытие зимнего сезона – 18 марта.

2. Определите время старта участника если его номер 25. Старт одиночный через 15 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

21. П-ва - 12.00.30

- 22.А-ко 12.01.00
- 23.Б-ва 12.01.30
- 24.К-на 12.02.00
- 25.Л-ко 12.02.30
- 26.С-на 12.03.00
- 27.Т-ч 12.03.30
- 28.У-на 12.04.00
- 29.Ф-к 12.04.30
- 30.Я-ко 12.05.00

Финиш участниц: 30 – 12.31.10; 21 – 12.31.15; 25 – 12.32.24; 26 – 12.33.24; 22 – 12.33.24; 23 – 12.33.30; 24 – 12.34.00; 29 – 12.34.10; 27 – 12.34.18; 28 – 12.34.18

#### Вариант 2.

1. Составьте положение о соревнованиях «Лыжня России».
2. Определите номер участника если его время старта 12.15.30. Старт парный через 30 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

- 11.П-ва - 12.01
- 12.А-ко 12.02
- 13.Б-ва 12.03
- 14.К-на 12.04
- 15.Л-ко 12.05
- 16.С-на 12.06
- 17.Т-ч 12.07
- 18.У-на 12.08
- 19.Ф-к 12.09
- 20.Я-ко 12.10

Финиш участниц: 11 – 12.31.10; 14 – 12.31.15; 15 – 12.32.24; 16 – 12.33.24; 20 – 12.33.24; 13 – 12.33.30; 19 – 12.34.00; 12 – 12.34.10; 18 – 12.34.18; 17 – 12.34.18.

#### Вариант 3.

1. Составьте положение о соревнованиях «Первенство Вуза по лыжным гонкам».
2. Определите номер участника если его время старта 13.02.00. Старт парный через 60 сек.
3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

- 1. П-ва -12.01
- 2. А-ко 12.02
- 3. Б-ва 12.03
- 4. К-на 12.04
- 5. Л-ко 12.05
- 6. С-на 12.06
- 7. Т-ч 12.07
- 8. У-на 12.08
- 9. Ф-к 12.09
- 10. Я-ко 12.10

Финиш участниц: 10 – 12.31.10; 1 – 12.31.15; 5 – 12.32.24; 6 – 12.33.24; 2 – 12.33.24; 3 – 12.33.30; 4 – 12.34.00; 7 – 12.34.10; 9 – 12.34.18; 8 – 12.34.18.

EndText

#### Вариант 4

1. Составьте приходную часть сметы на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России» в масштабе города с населением 100 тыс. чел.

Смета на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России»

№	Наименование	Цена	Количество	Сумма
---	--------------	------	------------	-------

2. Определите время старта участника если его номер 41. Старт парный через 30 сек.
3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

21.П-ва - 12.00.30

22.А-ко 12.01.00

23.Б-ва 12.01.30

24.К-на 12.02.00

25.Л-ко 12.02.30

26.С-на 12.03.00

27.Т-ч 12.03.30

28.У-на 12.04.00

29.Ф-к 12.04.30

30.Я-ко 12.05.00

Финиш участниц: 30 – 12.31.10; 21 – 12.31.15; 25 – 12.32.24; 26 – 12.33.24; 22 – 12.33.24; 23 – 12.33.30; 24 – 12.34.00; 29 – 12.34.10; 27 – 12.34.18; 28 – 12.34.18

Вариант 5

1. Составьте приходную часть сметы на проведение соревнований по лыжным гонкам «Первенство РГСУ».

Смета на проведение соревнований по лыжным гонкам «Первенство РГСУ»

№	Наименование	Цена	Количество	Сумма
---	--------------	------	------------	-------

2. Определите номер участника если его время старта 13.05.30. Старт одиночный через 30 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

11.П-ва - 12.01

12.А-ко 12.02

13.Б-ва 12.03

14.К-на 12.04

15.Л-ко 12.05

16.С-на 12.06

17.Т-ч 12.07

18.У-на 12.08

19.Ф-к 12.09

20.Я-ко 12.10

Финиш участниц: 11 – 12.31.10; 14 – 12.31.15; 15 – 12.32.24; 16 – 12.33.24; 20 – 12.33.24; 13 – 12.33.30; 19 – 12.34.00; 12 – 12.34.10; 18 – 12.34.18; 17 – 12.34.18.

Вариант 6

1. Составьте положение о соревнованиях «Первенство Сбербанка по лыжным гонкам».

2. Определите время старта участника если его номер 25. Старт одиночный через 15 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

1. П-ва -12.01

2. А-ко 12.02

3. Б-ва 12.03

4. К-на 12.04

5. Л-ко 12.05

6. С-на 12.06

7. Т-ч 12.07

8. У-на 12.08

9. Ф-к 12.09

10. Я-ко 12.10

Финиш участниц: 10 – 12.31.10; 1 – 12.31.15; 5 – 12.32.24; 6 – 12.33.24; 2 – 12.33.24; 3 – 12.33.30; 4 – 12.34.00; 7 – 12.34.10; 9 – 12.34.18; 8 – 12.34.18.

Вариант 7

1. Составьте приходную часть сметы на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России» в масштабе города с населением 500 тыс. чел.

Смета на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России»

№	Наименование	Цена	Количество	Сумма
---	--------------	------	------------	-------

2. Определите время старта участника если его номер 17. Старт одиночный через 30 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

21.П-ва - 12.00.30

22.А-ко 12.01.00

23.Б-ва 12.01.30

24.К-на 12.02.00

25.Л-ко 12.02.30

26.С-на 12.03.00

27.Т-ч 12.03.30

28.У-на 12.04.00

29.Ф-к 12.04.30

30.Я-ко 12.05.00

Финиш участниц: 30 – 12.31.10; 21 – 12.31.15; 25 – 12.32.24; 26 – 12.33.24; 22 – 12.33.24; 23 – 12.33.30; 24 – 12.34.00; 29 – 12.34.10; 27 – 12.34.18; 28 – 12.34.18

Вариант 8

1. Составьте положение о соревнованиях «Московская Лыжня».

2. Определите время старта участника если его номер 71. Старт парный через 15 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

11.П-ва - 12.01

12.А-ко 12.02

13.Б-ва 12.03

14.К-на 12.04

15.Л-ко 12.05

16.С-на 12.06

17.Т-ч 12.07

18.У-на 12.08

19.Ф-к 12.09

20.Я-ко 12.10

Финиш участниц: 11 – 12.31.10; 14 – 12.31.15; 15 – 12.32.24; 16 – 12.33.24; 20 – 12.33.24; 13 – 12.33.30; 19 – 12.34.00; 12 – 12.34.10; 18 – 12.34.18; 17 – 12.34.18.

Вариант 9

1. Составьте положение о соревнованиях «Первенство округа по лыжным гонкам».

2. Определите время старта участника если его номер 32. Старт одиночный через 30 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

1. П-ва -12.01

2. А-ко 12.02

3. Б-ва 12.03

4. К-на 12.04

5. Л-ко 12.05

6. С-на 12.06

7. Т-ч 12.07

8. У-на 12.08

9. Ф-к 12.09

10. Я-ко 12.10

Финиш участниц: 10 – 12.31.10; 1 – 12.31.15; 5 – 12.32.24; 6 – 12.33.24; 2 – 12.33.24; 3 – 12.33.30; 4 – 12.34.00; 7 – 12.34.10; 9 – 12.34.18; 8 – 12.34.18.

#### Вариант 10

1. Составьте приходную часть сметы на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России» в масштабе города с населением 10000 тыс. чел.

Смета на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России»

№	Наименование	Цена	Количество	Сумма
---	--------------	------	------------	-------

2. Определите номер участника если его время старта 13.05.30. Старт одиночный через 30 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

21.П-ва - 12.00.30

22.А-ко 12.01.00

23.Б-ва 12.01.30

24.К-на 12.02.00

25.Л-ко 12.02.30

26.С-на 12.03.00

27.Т-ч 12.03.30

28.У-на 12.04.00

29.Ф-к 12.04.30

30.Я-ко 12.05.00

Финиш участниц: 30 – 12.31.10; 21 – 12.31.15; 25 – 12.32.24; 26 – 12.33.24; 22 – 12.33.24; 23 – 12.33.30; 24 – 12.34.00; 29 – 12.34.10; 27 – 12.34.18; 28 – 12.34.18

#### Вариант 11

1. Составьте календарный план соревнований по лыжам для спортивного клуба Вуза.

Условия: первенство Вузов - 27 декабря. Лыжня России – 11 февраля. Закрытие зимнего сезона – 18 марта.

2. Определите номер участника если его время старта 12.20.15. Старт одиночный через 15 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

11.П-ва - 12.01

12.А-ко 12.02

13.Б-ва 12.03

14.К-на 12.04

15.Л-ко 12.05

16.С-на 12.06

17.Т-ч 12.07

18.У-на 12.08

19.Ф-к 12.09

20.Я-ко 12.10

Финиш участниц: 11 – 12.31.10; 14 – 12.31.15; 15 – 12.32.24; 16 – 12.33.24; 20 – 12.33.24; 13 – 12.33.30; 19 – 12.34.00; 12 – 12.34.10; 18 – 12.34.18; 17 – 12.34.18.

#### Вариант 12

1. Составьте положение о соревнованиях «Первенство округа среди школ».

2. Определите время старта участника если его номер 41. Старт парный через 30 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

1. П-ва -12.01

2. А-ко 12.02

3. Б-ва 12.03

4. К-на 12.04

5. Л-ко 12.05

6. С-на 12.06



- 7. Т-ч 12.07
- 8. У-на 12.08
- 9. Ф-к 12.09
- 10. Я-ко 12.10

Финиш участниц: 10 – 12.31.10; 1 – 12.31.15; 5 – 12.32.24; 6 – 12.33.24; 2 – 12.33.24; 3 – 12.33.30; 4 – 12.34.00; 7 – 12.34.10; 9 – 12.34.18; 8 – 12.34.18.

#### Вариант 13

1. Составьте положение о соревнованиях «Первенство Вузов СВАО по лыжным гонкам».
2. Определите номер участника если его время старта 13.02.00. Старт парный через 60 сек.
3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

21.П-ва - 12.00.30

22.А-ко 12.01.00

23.Б-ва 12.01.30

24.К-на 12.02.00

25.Л-ко 12.02.30

26.С-на 12.03.00

27.Т-ч 12.03.30

28.У-на 12.04.00

29.Ф-к 12.04.30

30.Я-ко 12.05.00

Финиш участниц: 30 – 12.31.10; 21 – 12.31.15; 25 – 12.32.24; 26 – 12.33.24; 22 – 12.33.24; 23 – 12.33.30; 24 – 12.34.00; 29 – 12.34.10; 27 – 12.34.18; 28 – 12.34.18

EndText

#### Вариант 14

1. Составьте календарный план соревнований по лыжам для спортивного клуба Вуза.

Условия: первенство Вузов - 27 декабря. Лыжня России – 11 февраля. Закрытие зимнего сезона – 18 марта.

2. Определите номер участника если его время старта 12.15.30. Старт парный через 30 сек.
3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

11.П-ва - 12.01

12.А-ко 12.02

13.Б-ва 12.03

14.К-на 12.04

15.Л-ко 12.05

16.С-на 12.06

17.Т-ч 12.07

18.У-на 12.08

19.Ф-к 12.09

20.Я-ко 12.10

Финиш участниц: 11 – 12.31.10; 14 – 12.31.15; 15 – 12.32.24; 16 – 12.33.24; 20 – 12.33.24; 13 – 12.33.30; 19 – 12.34.00; 12 – 12.34.10; 18 – 12.34.18; 17 – 12.34.18.

#### Вариант 15

1. Составьте приходную часть сметы на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России» в масштабе города с населением 300 тыс. чел.

Смета на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России»

№	Наименование	Цена	Количество	Сумма
---	--------------	------	------------	-------

2. Определите номер участника если его время старта 12.35.00. Старт парный через 30 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

1. П-ва -12.01

2. А-ко 12.02

3. Б-ва 12.03
4. К-на 12.04
5. Л-ко 12.05
6. С-на 12.06
7. Т-ч 12.07
8. У-на 12.08
9. Ф-к 12.09
10. Я-ко 12.10

Финиш участниц: 10 – 12.31.10; 1 – 12.31.15; 5 – 12.32.24; 6 – 12.33.24; 2 – 12.33.24; 3 – 12.33.30; 4 – 12.34.00; 7 – 12.34.10; 9 – 12.34.18; 8 – 12.34.18.

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

Провести обучение на подгруппе студентов по разработанному конспекту. Провести самоанализ проведения занятия и анализ проведения студентов подгруппы.

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждены и введены в действие решением Ученого совета факультета на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943.	Протокол заседания Ученого совета факультета № 10 от «26» апреля 2023 года	01.09.2023
2.	*	Протокол заседания Ученого совета факультета № _____ от «_____» _____ 20____ года	__-__-____
3.	*	Протокол заседания Ученого совета факультета № _____ от «_____» _____ 20____ года	__-__-____
4.	*	Протокол заседания Ученого совета факультета № _____ от «_____» _____ 20____ года	__-__-____



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

УТВЕРЖДАЮ  
Декан медицинского факультета

Киреев С.А.

26 апреля 2023 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ**

**Направление подготовки**  
*«49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»*

**Направленность**  
*«Физкультурно-спортивная рекреация и реабилитация»*

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА  
БАКАЛАВРИАТА**

**Форма обучения**  
*Очная, заочная*

Москва, 2023 г.

Методические материалы по дисциплине (модулю) «Оздоровительное плавание» разработаны на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриата по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм.

Методические материалы по дисциплине (модулю) разработаны рабочей группой в составе: канд. пед. наук, доцент Карпова Н.В., канд. пед. наук, доцент Корнев А.В., канд. пед. наук, доцент Бакай И.Н.

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

Протокол № 10 от «26» апреля 2023 г.

Заведующий кафедрой  
канд. пед. наук, доцент



А.В. Корнев

\_\_\_\_\_  
(подпись)

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

АНО «Институт развития туризма и курортного дела», директор



А.Г. Замятин

\_\_\_\_\_  
(подпись)

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

Вице-президент Международной общественной организации «АДЮТиК имени А.А. Остапца-Свешникова», кандидат педагогических наук, доцент



И.А. Дрогов

\_\_\_\_\_  
(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ .....	4
1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	4
1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю) .....	8
1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля).....	14
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ .....	16
3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ .....	25
3.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) .....	25
3.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося .....	25
3.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	26
Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю) .....	28
КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) .....	28
Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических (семинарских) занятий по дисциплине (модулю).....	35
КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ (СЕМИНАРСКИХ) ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)...	35
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ .....	52



# 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. Теоретические основы плавания</b>	
<b>Тема 1.1. Плавание в системе физического воспитания</b>	Плавание — жизненно важный навык. Врожденный плавательный рефлекс. Плавание как двигательное действие. Оздоровительное значение плавания. Прикладное значение плавания. Спортивное значение плавания. Плавание как средство физического воспитания. Плавание как учебная и научная дисциплина. Особенности среды (воды), в которой происходят движения пловца: плотность воды, текучесть воды, ее вязкость, инертность частиц жидкости, гидростатическое давление, теплоемкость, теплопроводность, свето- и звукопреломление и т. д. Особенности организма пловца: морфологические, физиологические, психологические. Система условий выполнения двигательного действия пловца; горизонтальное положение тела, высокая плотность среды, гипо-гравитация, подвижная опора, холод, дыхание
<b>Тема 1.2. Основы техники спортивного плавания</b>	Структура техники спортивных способов плавания. Кинематические и динамические характеристики. Целостность и расчлененность спортивных движений пловца. Положение тела и головы. Угол атаки туловища. Механизмы, обеспечивающие положение туловища. Движения ногами: функции, общая характеристика. Движения руками: функции, общая характеристика.
<b>Раздел 2. Методические основы плавания</b>	
<b>Тема 2.1. Основы обучения двигательным действиям в</b>	Основные средства обучения плаванию: общеразвивающие упражнения; подготовительные упражнения, специальные упражнения, игры и развлечения на воде.

<b>плавании. Основы преподавания плавания</b>	Технические средства обучения. Императивные тренажеры. Методы обучения: словесные, наглядные, практические. Требования к профессиональным качествам преподавателя плавания. Особенности профессиональной речи. Использование специальной терминологии, рабочих жестов. Требования к демонстрации
<b>Тема 2.2. Методика начального обучения плаванию</b>	Основные упражнения, используемые в начальном обучении, их классификация: элементарные движения в воде, погружения, упражнения на плавучесть, упражнения на дыхание, упражнения на скольжение, спады и прыжки в воду, игры и развлечения на воде, опорные упражнения. Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление. Методика обучения кролю на груди Демонстрация. Техника выполнения. Практическое изучение. Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.
<b>Тема 2.3. Методика обучения спортивным способам плавания</b>	Методика обучения кролю на груди. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде. Общая согласованность движений при плавании в полной координации. Методика обучения брассу. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде. Методика обучения кролю на спине Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде. Методика обучения способу плавания дельфин. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) на воде. Методика обучения стартам. Методика обучения поворотам
<b>Раздел 3. Организация и проведение занятий и соревнований по плаванию</b>	
<b>Тема 3.1 Методика проведения урока по плаванию</b>	Построение занятий по плаванию. Постановка задач, выбор средств и методов, способов организации занимающихся. Тренировочные занятия по плаванию в школе, вузе, спортивной школе, спортивных клубах. Демонстрация. Пробные уроки студентов в работе со своей студенческой группой. Схема анализа урока. Анализ просмотренных уроков: приемы организации уроков, методы ведения урока, распределение нагрузки, особенности некоторых методических приемов (например, жестикуляции), особенности индивидуального подхода и т. д. Демонстрация. Пробные уроки студентов в работе со своей студенческой группой. Схема анализа урока. Анализ просмотренных уроков: приемы организации уроков, методы ведения урока, распределение нагрузки, особенности некоторых методических приемов (например, жестикуляции), особенности индивидуального подхода и т. д.
<b>Тема 3.2. Подготовка и проведение соревнований по плаванию</b>	Правила соревнований. Организация, проведение, судейство соревнований по плаванию.
<b>Раздел 4. Плавание в системе физического воспитания. Прикладное плавание</b>	
<b>Тема 4.1. Техника и методика обучения прикладному плаванию</b>	Методика обучения плаванию на боку: движения ногами; движения руками: дыхание; сочетание движений руками и ногами; общая согласованность движений при плавании в полной координации.

	<p>Методика обучения оказания помощи пострадавшему. Приемы освобождения от захватов. Способы транспортировки пострадавшего и их выбор.</p> <p>Практика по обучению плаванию на боку, способам транспортировки пострадавшего. Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление</p>
<p><b>Тема 4.2. Плавание с детьми грудного и раннего возраста, и в системе образования</b></p>	<p>Основные задачи, которые решаются на занятиях плаванием с детьми грудного возраста.</p> <p>Условия проведения занятий плаванием с детьми грудного возраста (гигиенические требования к воде, температурный режим, время проведения занятий).</p> <p>Методика проведения занятий плаванием с детьми грудного возраста; поддержки и поддерживающие средства, используемые на занятиях.</p> <p>Этапы обучения плаванию детей первого года жизни (задачи, продолжительность, основные средства и методы).</p> <p>Задачи и условия обучения плаванию в детском саду (уровень воды в бассейне, температура воды, требования безопасности).</p> <p>Этапы обучения плаванию дошкольников (задачи и содержание каждого этапа, методы обучения).</p> <p>Особенности методики проведения занятий плаванием с детьми дошкольного возраста.</p> <p>Задачи и условия обучения плаванию в школе и летнем оздоровительном лагере.</p> <p>Планирование и организация занятий по плаванию с школьниками в зависимости от уровня плавательной подготовленности</p>
<p><b>Раздел 5. Оздоровительное и кондиционное плавание</b></p>	
<p><b>Тема 5.1. Оздоровительное плавание, организация занятий и методические основы оздоровительной тренировки</b></p>	<p>Характеристика основных направлений плавания.</p> <p>Программы оздоровительной и кондиционной тренировки в плавании</p>
<p><b>Тема 5.2. Кондиционное плавание. Построение тренировочных программ и их индивидуализация</b></p>	<p>Зоны тренировочных нагрузок в кондиционном плавании.</p> <p>Средства и методы развития физических качеств на кондиционной тренировке по плаванию.</p> <p>Методики развития силы и гибкости на занятиях кондиционным плаванием.</p>
<p><b>Раздел 6. Адаптивное плавание</b></p>	
<p><b>Тема 6.1. Адаптивное плавание организация занятий по обучению плаванию лиц с ОВЗ</b></p>	<p>Плавание в системе реабилитации лиц с ограниченными возможностями.</p> <p>Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями слухового анализатора. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями зрительного анализатора. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями интеллекта</p>
<p><b>Тема 6.2. Адаптивное плавание методические рекомендации по обучению плаванию лиц с ОВЗ</b></p>	<p>Организация и условия занятий по плаванию для лиц с ограниченными возможностями. Особенности входа и выхода из воды для лиц с ограниченными возможностями.</p> <p>Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями слухового анализатора. Особенности обучения</p>

	<p>спортивным способам плавания лиц с нарушениями зрительного анализатора. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями интеллекта</p>
--	--

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

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

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

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

Возможные формы проведения практических (семинарских) занятий:

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

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

- 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. Теоретические основы плавания**

##### **Тема 1.1. Плавание в системе физического воспитания.**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Плавание как двигательное действие.

2. Оздоровительное значение плавания.
3. Прикладное значение плавания.
4. Спортивное значение плавания.
5. Плавание как средство физического воспитания.
6. Плавание как учебная и научная дисциплина.
7. Особенности среды (воды), в которой происходят движения пловца: плотность воды, текучесть воды, ее вязкость, инертность частиц жидкости, гидростатическое давление, теплоемкость, теплопроводность, свето- и звукопреломление и т. д.
8. Особенности организма пловца: морфологические, физиологические, психологические.
9. Система условий выполнения двигательного действия пловца; горизонтальное положение тела, высокая плотность среды, гипо-гравитация, подвижная опора, холод, дыхание.

## **Тема 1.2. Основы техники спортивного плавания.**

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Структура техники спортивных способов плавания. Кинематические и динамические характеристики.
2. Какие движения ногами выделяют в плавании: функции, общая характеристика.
3. Какие движения руками выделяют в плавании: функции, общая характеристика.
4. Кроль на груди. Техника движений ногами, движений руками, дыхания. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.
5. Кроль на спине. Техника движений ногами, движений руками, дыхания. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.
6. Брасс. Техника движений ногами, движений руками, дыхания. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.
7. Баттерфляй. Техника движений ногами, движений руками, дыхания. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.
8. Старты. Техника выполнения. Стартовый прыжок с тумбочки. Старт из воды.
9. Повороты в спортивном плавании. Техника выполнения. Практическое ознакомление. Поворот вращением открытого типа. Поворот вращением закрытого типа. Простой открытый поворот при плавании на спине. Поворот маятником. Скоростной поворот.

## **РАЗДЕЛ 2. Методические основы плавания.**

### **Тема 2.1. Основы обучения двигательным действиям в плавании. Основы преподавания плавания.**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Основные средства обучения плаванию: общеразвивающие упражнения; подготовительные упражнения, специальные упражнения, игры и развлечения на воде.
2. Технические средства обучения. Императивные тренажеры.
3. Методы обучения: словесные, наглядные, практические.

4. Требования к профессиональным качествам преподавателя плавания. Особенности профессиональной речи. Использование специальной терминологии, рабочих жестов. Требования к демонстрации.

## **Тема 2.2. Методика начального обучения плаванию.**

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Основные упражнения, используемые в начальном обучении, их классификация: элементарные движения в воде, погружения, упражнения на плавучесть, упражнения на дыхание, упражнения на скольжение, спады и прыжки в воду, игры и развлечения на воде, опорные упражнения.
2. Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление. Методика обучения кролю на груди Демонстрация. Техника выполнения. Практическое изучение.
3. Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.

## **Тема 2.3. Методика обучения спортивным способам плавания**

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Методика обучения кролю на груди. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде.
2. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.
3. Методика обучения брассу. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде.
4. Методика обучения кролю на спине Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде.
5. Методика обучения способу плавания дельфин. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) на воде.
6. Методика обучения стартам. Методика обучения поворотам.

## **Раздел 3. Организация и проведение занятий и соревнований по плаванию.**

### **Тема 3.1 Методика проведения урока по плаванию**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Построение занятий по плаванию.
2. Постановка задач, выбор средств и методов, способов организации занимающихся.
3. Тренировочные занятия по плаванию в школе, вузе, спортивной школе, спортивных клубах.
4. Пробные уроки студентов в работе со своей студенческой группой.
5. Схема анализа урока. Анализ просмотренных уроков: приемы организации уроков, методы ведения урока, распределение нагрузки, особенности некоторых методических приемов (например, жестикуляции), особенности индивидуального подхода и т. д. особенности некоторых методических приемов (например, жестикуляции), особенности индивидуального подхода и т. д.

### **Тема 3.2. Подготовка и проведение соревнований по плаванию.**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Построение занятий по плаванию. Постановка задач, выбор средств и методов, способов организации занимающихся.

2. Тренировочные занятия по плаванию в школе, вузе, спортивной школе, спортивных клубах.
3. Правила соревнований по плаванию.
4. Организация, проведение соревнований по плаванию.
5. Особенности проведения соревнований по плаванию в школе и ДЮСШ.
6. Обязанности у судей секундометристов, судей при участниках, судей по технике.
7. Положение о соревнованиях по плаванию на первенство школы.

#### **РАЗДЕЛ 4. Плавание в системе физического воспитания. Прикладное плавание.**

##### **Тема 4.1. Техника и методика обучения прикладному плаванию.**

###### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Методика обучения плаванию на боку: движения ногами; движения руками: дыхание; сочетание движений руками и ногами; общая согласованность движений при плавании в полной координации.
2. Методика обучения оказания помощи пострадавшему. Приемы освобождения от захватов. Способы транспортировки пострадавшего и их выбор.
3. Практика по обучению плаванию на боку, способам транспортировки пострадавшего. Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление.
4. Особенности обучения способам транспортировки пострадавшего.
5. Правила оказания доврачебной помощи при утоплении.
6. Упражнения на суше для обучения прикладному плаванию.

##### **Тема 4.2. Плавание с детьми грудного и раннего возраста, и в системе образования.**

###### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Основные задачи, которые решаются на занятиях плаванием с детьми грудного возраста.
2. Условия проведения занятий плаванием с детьми грудного возраста (гигиенические требования к воде, температурный режим, время проведения занятий).
3. Методика проведения занятий плаванием с детьми грудного возраста; поддержки и поддерживающие средства, используемые на занятиях.
4. Этапы обучения плаванию детей первого года жизни (задачи, продолжительность, основные средства и методы).
5. Задачи и условия обучения плаванию в детском саду (уровень воды в бассейне, температура воды, требования безопасности).
6. Этапы обучения плаванию дошкольников (задачи и содержание каждого этапа, методы обучения).
7. Особенности методики проведения занятий плаванием с детьми дошкольного возраста.
8. Задачи и условия обучения плаванию в школе и летнем оздоровительном лагере.
9. Планирование и организация занятий по плаванию с школьниками в зависимости от уровня плавательной подготовленности.

#### **Раздел 5. Оздоровительное и кондиционное плавание**

##### **Тема 5.1. Оздоровительное плавание, организация занятий и методические основы оздоровительной тренировки.**

###### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Характеристика основных направлений плавания.

2. Программы оздоровительной и кондиционной тренировки в плавании.

### **Тема 5.2. Кондиционное плавание. Построение тренировочных программ и их индивидуализация.**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Зоны тренировочных нагрузок в кондиционном плавании.
2. Средства и методы развития физических качеств на кондиционной тренировке по плаванию.
3. Методики развития силы и гибкости на занятиях кондиционным плаванием.

## **Раздел 6. Адаптивное плавание**

### **Тема 6.1. Адаптивное плавание организация занятий по обучению плаванию лиц с ОВЗ.**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями слухового анализатора.
2. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями зрительного анализатора.
3. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
4. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями интеллекта.
5. Организация и условия занятий по плаванию для лиц с ограниченными возможностями.
6. Особенности входа и выхода из воды для лиц с ограниченными возможностями.

### **Тема 6.2. Адаптивное плавание методические рекомендации по обучению плаванию лиц с ОВЗ.**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями слухового анализатора.
2. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями зрительного анализатора.
3. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
4. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями интеллекта.

### ***1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля)<sup>1</sup>***

#### **Раздел 1. Теоретические основы плавания.**

## **Тема 1.1. Плавание в системе физического воспитания.**

*Схемы и таблицы по классификации плавания и теоретическим основам плавания.*

## **Тема 1.2. Основы техники спортивного плавания.**

*Схемы и наглядные пособия по технике плавания.*

## **РАЗДЕЛ 2. Методические основы плавания.**

### **Тема 2.1. Основы обучения двигательным действиям в плавании. Основы преподавания плавания.**

*Схемы и таблицы по обучению на различных этапах обучения плаванию.*

### **Тема 2.2. Методика начального обучения плаванию.**

*Схемы и таблицы по методике начального обучения плаванию.*

### **Тема 2.3. Методика обучения спортивным способам плавания**

*Схемы и таблицы по методике обучения спортивным способам плавания.*

## **РАЗДЕЛ 3. Организация и проведение занятий и соревнований по плаванию**

### **Тема 3.1 Методика проведения урока по плаванию**

*Схемы и таблицы по организации уроков плавания.*

### **Тема 3.2. Подготовка и проведение соревнований по плаванию.**

*Схемы и таблицы по организации соревнований по плаванию.*

## **РАЗДЕЛ 4. Плавание в системе физического воспитания. Прикладное плавание.**

### **Тема 4.1. Техника и методика обучения прикладному плаванию.**

*Схемы, таблицы, диаграммы по прикладному плаванию и методике обучения спасению на воде.*

### **Тема 4.2. Плавание с детьми грудного и раннего возраста, и в системе образования**

*Схемы, таблицы по грудничковому плаванию и плаванию с детьми до 3 лет. Схемы и таблицы по плаванию в системе образования.*

## **РАЗДЕЛ 5. Оздоровительное и кондиционное плавание.**

### **Тема 5.1. Оздоровительное плавание, организация занятий и методические основы оздоровительной тренировки.**

*Схемы, таблицы по оздоровительной тренировке в плавании.*

### **Тема 5.2. Кондиционное плавание. Построение тренировочных программ и их индивидуализация.**



*Схемы, таблицы по тренировке в кондиционном плавании.*

## **РАЗДЕЛ 6. Адаптивное плавание.**

### **Тема 6.1. Адаптивное плавание организация занятий по обучению плаванию лиц с ОВЗ.**

*Схемы, таблицы по организации адаптивного плавания для лиц с нарушением сенсорных систем, интеллекта и ПОДА*

### **Тема 6.2. Адаптивное плавание методические рекомендации по обучению плаванию лиц с ОВЗ.**

*Схемы, таблицы по методике обучения адаптивному плаванию для лиц с нарушением сенсорных систем, интеллекта и ПОДА.*

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

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «Оздоровительное плавание» 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 программой 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. 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. 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, 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 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 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 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 – программ бакалавриата 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 экзамена.

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 ошибок

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

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



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

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

1. Учебная дисциплина. Оздоровительное плавание
2. Раздел 1. Теоретические основы плавания /Тема лекционного занятия. Тема 1.1. Научно-теоретические основы плавания.
3. Цели занятия. Формирование знаний по технике плавания
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Плавание как двигательное действие. Оздоровительное значение плавания. Прикладное значение плавания. Спортивное значение плавания. Плавание как средство физического воспитания. Плавание как учебная и научная дисциплина	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Особенности среды (воды), в которой происходят движения пловца	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

1. Учебная дисциплина. Оздоровительное плавание
2. Раздел 1. Теоретические основы плавания /Тема лекционного занятия. Тема 1.2 Основы техники видов плавания. Основы обучения двигательным действиям в плавании. Основы преподавания плавания.
3. Цели занятия. Формирование знаний по технике плавания
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Структура техники спортивных способов плавания. Кинематические и динамические характеристики. Целостность и расчлененность спортивных движений пловца	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное

		резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Основные средства обучения плаванию: общеразвивающие упражнения; подготовительные упражнения, специальные упражнения, игры и развлечения на воде. Технические средства обучения. Императивные тренажеры. Методы обучения: словесные, наглядные, практические.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

1. Учебная дисциплина. Оздоровительное плавание.
2. Раздел 2. Методические основы плавания. /Тема лекционного занятия. Тема 2.1. Методика обучения спортивным способам плавания.
3. Цели занятия. Формирование знаний и умений по методике преподавания плавания.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Требования к профессиональным качествам преподавателя плавания. Особенности профессиональной речи. Использование специальной терминологии, рабочих жестов. Требования к демонстрации	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Методика обучения на примере кроля на груди и кроля на спине	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

1. Учебная дисциплина. Оздоровительное плавание.
2. Раздел 2. Методические основы плавания. /Тема лекционного занятия. Тема 2.2. Организация и проведение занятий и соревнований по плаванию.
3. Цели занятия. Формирование знаний по организации и методике проведения урока плавания, соревнований по плаванию.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Построение занятий по плаванию. Постановка задач, выбор средств и методов, способов организации занимающихся	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Правила соревнований. Организация, проведение, судейство соревнований по плаванию	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

1. Учебная дисциплина. Оздоровительное плавание
2. Раздел 3. Плавание в системе физического воспитания. Прикладное плавание. /Тема лекционного занятия. Тема 3.1. Техника и методика обучения прикладному плаванию.
3. Цели занятия. Формирование знаний по технике и методике преподавания прикладного плавания.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Методика обучения плаванию на боку: движения ногами; движения руками: дыхание; сочетание движений руками и ногами; общая согласованность движений при плавании в полной координации	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

2	Методика обучения оказания помощи пострадавшему. Приемы освобождения от захватов. Способы транспортировки пострадавшего и их выбор	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
---	--	---

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

1. Учебная дисциплина. Оздоровительное плавание
2. Раздел 3. Плавание в системе физического воспитания. Прикладное плавание. /Тема лекционного занятия. Тема 3.2. Плавание с детьми грудного и раннего возраста, и в системе образования
3. Цели занятия. Формирование знаний по технике и методике преподавания плавания в разные возрастные периоды.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Методика проведения занятий плаванием с детьми грудного возраста; поддержки и поддерживающие средства, используемые на занятиях. Этапы обучения плаванию детей первого года жизни (задачи, продолжительность, основные средства и методы)	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Задачи и условия обучения плаванию в детском саду (уровень воды в бассейне, температура воды, требования безопасности). Этапы обучения плаванию дошкольников (задачи и содержание каждого этапа, методы обучения). Особенности методики проведения занятий плаванием с детьми дошкольного возраста. Задачи и условия обучения плаванию в школе и летнем оздоровительном лагере. Планирование и организация занятий по плаванию с школьниками в зависимости от уровня плавательной подготовленности	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

1. Учебная дисциплина. Оздоровительное плавание
2. Раздел 4. Адаптивное плавание. /Тема лекционного занятия. Тема 4.1. Адаптивное плавание организация занятий по обучению плаванию лиц с ОВЗ

3. Цели занятия. Формирование знаний по технике и методике преподавания адаптивного плавания.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями слухового анализатора. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями зрительного анализатора. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями интеллекта	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Организация и условия занятий по плаванию для лиц с ограниченными возможностями. Особенности входа и выхода из воды для лиц с ограниченными возможностями	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

1. Учебная дисциплина. Оздоровительное плавание

2. Раздел 4. Адаптивное плавание. /Тема лекционного занятия. Тема 4.2. Адаптивное плавание методические рекомендации по обучению плаванию лиц с ОВЗ

3. Цели занятия. Формирование знаний по технике и методике преподавания адаптивного плавания.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями слухового анализатора. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями зрительного анализатора.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями интеллекта	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное

		резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
--	--	---

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

1. Учебная дисциплина. Оздоровительное плавание
2. Раздел 5. Лечебное плавание и гидрореабилитация. /Тема лекционного занятия. Тема 5.1. Организационно-методические основы лечебного плавания
3. Цели занятия. Формирование знаний по технике и методике преподавания лечебного плавания.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Организационно-методические основы лечебного плавания. Особенности организации и основные методические принципы при проведении занятий лечебным плаванием (в отличие от занятий спортивным плаванием).	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Основные группы упражнений, применяющихся в лечебном плавании, их содержание, дозировка. Лечебное плавание в системе периодов ЛФК.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

1. Учебная дисциплина. Оздоровительное плавание
2. Раздел 5. Лечебное плавание и гидрореабилитация. /Тема лекционного занятия. Тема 5.2. Особенности занятий лечебным плаванием при разных патологиях
3. Цели занятия. Формирование знаний по технике и методике преподавания лечебного плавания.



#### 4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Основы методики лечебного плавания в травматологии. Методика лечебного плавания при нарушениях осанки и сколиозах	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Методика лечебного плавания при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Методика лечебного плавания при заболеваниях дыхательной системы.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
3	Методика лечебного плавания при заболеваниях и повреждениях ЦНС. Методика лечебного плавания при заболеваниях органов пищеварения. Методика лечебного плавания при ожирении. Методика лечебного плавания при беременности	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

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

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

1. Учебная дисциплина. Оздоровительное плавание
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 1.1. Плавание в системе физического воспитания
3. Цели занятия. Ознакомить с теоретическими основами плавания
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Плавание как двигательное действие. Оздоровительное значение плавания. Прикладное значение плавания. Спортивное значение плавания. Плавание как средство физического воспитания. Плавание как учебная и научная дисциплина	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Особенности среды (воды), в которой происходят движения пловца	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

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

1. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 1.1. Плавание в системе физического воспитания

***Вопросы к обсуждению:***

1. Плавание как двигательное действие.
2. Оздоровительное значение плавания.
3. Прикладное значение плавания.
4. Спортивное значение плавания.
5. Плавание как средство физического воспитания.
6. Плавание как учебная и научная дисциплина.
7. Особенности среды (воды), в которой происходят движения пловца.

8. Особенности организма пловца: морфологические, физиологические, психологические.

9. Система условий выполнения двигательного действия пловца; горизонтальное положение тела, высокая плотность среды, гипо-гравитация, подвижная опора, холод, дыхание.

**Практические задания:**

Перечень тем эссе по разделу 1:

1. Плавание в системе физического воспитания. Оздоровительное, спортивное и прикладное значение плавания.
2. Научно-теоретические основы плавания. Особенности среды (воды), в которой происходят движения пловца. Особенности организма пловца. Взаимодействие внешних и внутренних сил при плавании

**Требования к выполнению практического задания:**

Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов.

1. Учебная дисциплина. Оздоровительное плавание

2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 1.2 Основы техники спортивного плавания

3. Цели занятия. Ознакомить с теоретическими основами плавания

4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Структура техники спортивных способов плавания.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Кинематические и динамические характеристики. Целостность и расчлененность спортивных движений пловца	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

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

1. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 1.2 Основы техники спортивного плавания

**Вопросы к обсуждению:**

1. Структура техники спортивных способов плавания. Кинематические и динамические характеристики.
2. Какие движения ногами выделяют в плавании: функции, общая характеристика.
3. Какие движения руками выделяют в плавании: функции, общая характеристика.
4. Кроль на груди. Техника движений ногами, движений руками, дыхания. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.
5. Кроль на спине. Техника движений ногами, движений руками, дыхания. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.
6. Брасс. Техника движений ногами, движений руками, дыхания. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.
7. Баттерфляй. Техника движений ногами, движений руками, дыхания. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.
8. Старты. Техника выполнения. Стартовый прыжок с тумбочки. Старт из воды.
9. Повороты в спортивном плавании. Техника выполнения. Практическое ознакомление. Поворот вращением открытого типа. Поворот вращением закрытого типа. Простой открытый поворот при плавании на спине. Поворот маятником. Скоростной поворот

***Практические задания:***

Перечень тем эссе по разделу 1:

1. Основы техники спортивного плавания. Структура техники спортивных способов плавания.
2. Старты в спортивном плавании; значение, виды, варианты, техника.
3. Повороты в спортивном плавании: значение, виды, варианты, техника.
4. Основы обучения двигательным действиям в плавании. Этапность обучения. Задачи каждого этапа. Особенности каждого этапа.
5. Основные средства обучения плаванию: общеразвивающие упражнения; подготовительные упражнения, специальные упражнения, игры и развлечения на воде.
6. Характеристика, с точки зрения общих закономерностей спортивной техники, способов плавания: кроль на груди.
7. Характеристика, с точки зрения общих закономерностей спортивной техники, способов плавания: кроль на спине.
8. Характеристика, с точки зрения общих закономерностей спортивной техники, способов плавания брасс.
9. Характеристика, с точки зрения общих закономерностей спортивной техники, способов плавания: дельфин.

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

Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов

1. Учебная дисциплина. Оздоровительное плавание
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 2.1. Основы обучения двигательным действиям в плавании. Основы преподавания плавания
3. Цели занятия. Ознакомить с теоретическими основами обучения плаванию
4. Структура практического (семинарского) занятия.

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

1	Основные средства обучения плаванию: общеразвивающие упражнения; подготовительные упражнения, специальные упражнения, игры и развлечения на воде	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Технические средства обучения. Императивные тренажеры Методы обучения: словесные, наглядные, практические.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

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

1. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 2.1. Основы обучения двигательным действиям в плавании. Основы преподавания плавания

**Вопросы к обсуждению:**

1. Основные средства обучения плаванию: общеразвивающие упражнения;
2. Подготовительные упражнения, специальные упражнения, игры и развлечения на воде.
3. Технические средства обучения. Императивные тренажеры.
4. Методы обучения: словесные, наглядные, практические.
5. Требования к профессиональным качествам преподавателя плавания.
6. Особенности профессиональной речи. Использование специальной терминологии, рабочих жестов. Требования к демонстрации.

**Практические задания:**

Перечень тем эссе по разделу 1:

1. Требования к профессиональным качествам преподавателя плавания (особенности профессиональной речи, использование специальной терминологии, рабочих жестов, требования к демонстрации).
2. Врачебно-педагогический контроль за занимающимися плаванием.
3. Техника безопасности, меры по предупреждению травматизма при занятиях плаванием.
4. Использование в преподавании дополнительных средств (различные предметы, ограничители движений, темполидеры, кардиолидеры)

**Требования к выполнению практического задания:**

Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов

1. Учебная дисциплина. Оздоровительное плавание
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 2.2. Методика начального обучения плаванию

3. Цели занятия. Формирование знаний и умений по методике преподавания плавания

4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Основные упражнения, используемые в начальном обучении, их классификация: элементарные движения в воде, погружения, упражнения на плавучесть,	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	упражнения на дыхание, упражнения на скольжение, спады и прыжки в воду, игры и развлечения на воде, опорные упражнения	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

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

1. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 2.2. Методика начального обучения плаванию

**Вопросы к обсуждению:**

1. Основные упражнения, используемые в начальном обучении плаванию, их классификация.
2. Методика обучения элементарным движениям в воде, погружениям, упражнениям на плавучесть.
3. Методика обучения упражнениям на дыхание, упражнениям на скольжение.
4. Методика обучения спадам и прыжкам в воду.
5. Практика по обучению упражнениям освоения с водой.

**Практические задания:**

**Схема составления кейс-задания**

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Организационно-методические указания



**Перечень кейс-заданий по дисциплине «Оздоровительное плавание» по разделу 2 «Методические основы плавания»**

В соответствии с теоретическими материалами разработать конспект обучения в плавании. В комплексе не менее 8 и не более 12 упражнений.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2**

**Форма практического задания:** кейс-задание

Варианты кейс-заданий к разделу 2

Перечень тем кейс-заданий по «Оздоровительное плавание»:

1. Составить конспект обучения упражнениям для освоения с водой (упражнениям для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды).
2. Составить конспект обучения упражнениям для освоения с водой (погружениям в воду с головой, подныриваниям и открыванию глаз в воде).
3. Составить конспект обучения упражнениям для освоения с водой (всплываниям и лежанию на воде).
4. Составить конспект обучения упражнениям для освоения с водой (выдохам в воду).
5. Составить конспект обучения упражнениям для освоения с водой (скольжениям).

1. Учебная дисциплина. Оздоровительное плавание

2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 2.3. Методика обучения спортивным способам плавания

3. Цели занятия. Формирование знаний и умений по методике преподавания плавания

4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Методика обучения кролю на груди. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде Общая согласованность движений при плавании в полной координации Методика обучения кролю на спине Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Методика обучения брассу. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде. Методика обучения способу плавания дельфин. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) на воде. Методика обучения стартам. Методика обучения поворотам	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

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

1. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 2.3. Методика обучения спортивным способам плавания

**Вопросы к обсуждению:**

1. Методика обучения кролю на груди.
2. Практика: демонстрация, практическое изучение плавания способом кроль на груди.
3. Методика обучения брассу. Последовательность обучения, подготовительные и подводящие упражнения.
4. Практика: демонстрация, практическое изучение плавания способом брасс.
5. Методика обучения кролю на спине. Последовательность обучения, подготовительные и подводящие упражнения.
6. Практика: демонстрация, практическое изучение плавания способом кроль на спине.
7. Методика обучения «дельфину». Последовательность обучения, подготовительные и подводящие упражнения.
8. Практика: демонстрация, практическое изучение плавания способом «дельфин».
9. Методика обучения стартам. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники старта.
10. Методика обучения поворотам. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники выполнения поворотов.
11. Практика: демонстрация стартов и поворотов. Практическое ознакомление. Стартовый прыжок с тумбочки. Старт из воды. Поворот вращением открытого типа. Поворот вращением закрытого типа. Простой открытый поворот при плавании на спине. Поворот маятником.

**Практические задания:**

**Схема составления кейс-задания**

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Организационно-методические указания

**Перечень кейс-заданий по дисциплине «Оздоровительное плавание» по разделу 2 «Методические основы плавания»**

В соответствии с теоретическими материалами разработать конспект обучения в плавании. В комплексе не менее 8 и не более 12 упражнений.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2**

**Форма практического задания:** кейс-задание

Варианты кейс-заданий к разделу 2

Перечень тем кейс-заданий по «Оздоровительное плавание»:

1. Составить конспект обучения движениям ногами в кроле на груди.
2. Составить конспект обучения движениям руками в согласовании с дыханием в кроле на груди.
3. Составить конспект обучения общему согласованию движений в кроле на груди.
4. Составить конспект обучения движениям ногами в кроле на спине.

5. Составить конспект обучения движениям руками в согласовании с дыханием в кроле на спине.
6. Составить конспект обучения общему согласованию движений в кроле на спине.
7. Составить конспект обучения движениям ногами в брассе.
8. Составить конспект обучения движениям руками в согласовании с дыханием в брассе.
9. Составить конспект обучения общему согласованию движений в брассе.
10. Составить конспект обучения движениям ногами в баттерфляе.
11. Составить конспект обучения движениям руками в согласовании с дыханием в баттерфляе.
12. Составить конспект обучения общему согласованию движений в баттерфляе.
13. Составить конспект обучения технике стартового прыжка с тумбочки.
14. Составить конспект обучения технике старта из воды.
15. Составить конспект обучения способам поворотов в кроле на груди.
16. Составить конспект обучения способам поворотов в кроле на спине.
17. Составить конспект обучения способам поворотов при плавании брассом.

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

Выполнить контрольные нормативы по плаванию:

- 1.) 12-минутный плавательный тест Купера;
- 2.) Плавание кролем на груди 25 метров на технику
- 3.) Плавание кролем на спине 25 метров на технику.

1. Учебная дисциплина. Оздоровительное плавание

2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 3.1. Организация и проведение занятий по плаванию

3. Цели занятия. Формирование знаний по организации и методике проведения урока плавания

4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Пробные уроки студентов в работе со своей студенческой группой..	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Схема анализа урока. Анализ просмотренных уроков: приемы организации уроков, методы ведения урока, распределение нагрузки, особенности некоторых методических приемов (например, жестикуляции), особенности индивидуального подхода и т. д	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

Введение.

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

1. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 3.1. Организация и проведение занятий по плаванию

**Вопросы к обсуждению:**

1. Построение занятий по плаванию. Постановка задач, выбор средств и методов, способов организации занимающихся.
2. Тренировочные занятия по плаванию в школе, вузе, спортивной школе, спортивных клубах.

**Практические задания:**

Подготовить часть урока по плаванию и провести на подгруппе студентов

**Требования к выполнению практического задания:**

Провести часть урока по плаванию в группе студентов.

1. Учебная дисциплина. Оздоровительное плавание

2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 3.2. Организация и проведение соревнований по плаванию

3. Цели занятия. Формирование знаний по организации и методике проведения соревнований по плаванию

4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Правила соревнований.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Организация, проведение, судейство соревнований по плаванию.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

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

1. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 3.2. Организация и проведение соревнований по плаванию

**Вопросы к обсуждению:**

1. Правила соревнований по плаванию.
2. Организация, проведение соревнований по плаванию.
3. Особенности проведения соревнований по плаванию в школе и ДЮСШ.
4. Обязанности у судей секундометристов, судей при участниках, судей по технике.
5. Положение о соревнованиях по плаванию на первенство школы

**Практические задания:**

1. Составить положение о соревнованиях по плаванию в школе.
2. Составить положение о соревнованиях по плаванию в летнем оздоровительном лагере.
3. Составить положение о соревнованиях по плаванию в детском саду.
4. Составить положение о соревнованиях по плаванию в спортивной школе.
5. Составить положение о соревнованиях по плаванию на предприятии.
6. Составить положение о соревнованиях по плаванию среди студентов РГСУ.
7. Раскрыть план подготовки соревнований по плаванию в школе.
8. Раскрыть план подготовки соревнований по плаванию в летнем оздоровительном лагере.
9. Раскрыть план подготовки соревнований по плаванию в спортивной школе.
10. Раскрыть план подготовки соревнований по плаванию на предприятии.
11. Раскрыть план подготовки соревнований по плаванию среди студентов РГСУ
12. Раскрыть план подготовки соревнований по плаванию в детском саду.
13. Составить сценарий и план подготовки «Веселых стартов» в детском саду.
14. Составить сценарий и план подготовки праздника «Нептуна» в летнем оздоровительном лагере.
15. Составить сценарий и план подготовки «Веселых стартов» для студентов ВУЗа.

**Требования к выполнению практического задания:**

Провести «Веселые старты» по плаванию в группе студентов.

1. Учебная дисциплина. Оздоровительное плавание
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 4.1. Техника и методика обучения прикладному плаванию
3. Цели занятия. Формирование знаний по технике и методике преподавания плавания
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Методика обучения плаванию на боку: движения ногами; движения руками: дыхание; сочетание движений руками и ногами; общая согласованность движений при плавании в полной координации	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

2	Методика обучения оказания помощи пострадавшему. Приемы освобождения от захватов. Способы транспортировки пострадавшего и их выбор.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
---	---	---

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

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

1. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 4.1. Техника и методика обучения прикладному плаванию

***Вопросы к обсуждению:***

1. Методика обучения плаванию на боку: движения ногами; движения руками: дыхание; сочетание движений руками и ногами; общая согласованность движений при плавании в полной координации.
2. Методика обучения оказания помощи пострадавшему. Приемы освобождения от захватов. Способы транспортировки пострадавшего и их выбор.
3. Практика по обучению плаванию на боку, способам транспортировки пострадавшего. Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление.
- 4 Особенности обучения способам транспортировки пострадавшего.
5. Правила оказания доврачебной помощи при утоплении.
6. Упражнения на суше для обучения прикладному плаванию.

***Практические задания:***

Отработать основы прикладного плавания

1. Оказание первой помощи на манекене.
2. Транспортировка тонущего 25 метров;
3. Плавание на боку 25 метров на технику;
4. Проныривание и ныряние в глубину.

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

Выполнить контрольные нормативы по прикладному плаванию:

1. Оказание первой помощи на манекене.
2. Транспортировка тонущего 25 метров;
3. Плавание на боку 25 метров на технику;
4. Проныривание и ныряние в глубину.

1. Учебная дисциплина. Оздоровительное плавание

2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 4.2. Плавание с детьми грудного и раннего возраста, и в системе образования

3. Цели занятия. Формирование знаний по технике и методике преподавания плавания в разные возрастные периоды

4. Структура практического (семинарского) занятия.



№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Методика проведения занятий плаванием с детьми грудного возраста; поддержки и поддерживающие средства, используемые на занятиях.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Особенности методики проведения занятий плаванием с детьми дошкольного возраста. Задачи и условия обучения плаванию в школе и летнем оздоровительном лагере. Планирование и организация занятий по плаванию с школьниками в зависимости от уровня плавательной подготовленности	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

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

1. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 4.2. Плавание с детьми грудного и раннего возраста, и в системе образования

**Вопросы к обсуждению:**

1. Основные задачи, которые решаются на занятиях плаванием с детьми грудного возраста.
2. Условия проведения занятий плаванием с детьми грудного возраста (гигиенические требования к воде, температурный режим, время проведения занятий).
3. Методика проведения занятий плаванием с детьми грудного возраста; поддержки и поддерживающие средства, используемые на занятиях.
4. Этапы обучения плаванию детей первого года жизни (задачи, продолжительность, основные средства и методы).
5. Задачи и условия обучения плаванию в детском саду (уровень воды в бассейне, температура воды, требования безопасности).
6. Этапы обучения плаванию дошкольников (задачи и содержание каждого этапа, методы обучения).
7. Особенности методики проведения занятий плаванием с детьми дошкольного возраста.
8. Задачи и условия обучения плаванию в школе и летнем оздоровительном лагере.
9. Планирование и организация занятий по плаванию с школьниками в зависимости от уровня плавательной подготовленности.

**Практические задания:**

Перечень тем кейс-заданий по «Оздоровительное плавание»:

1. Составить конспект обучения плаванию ребенка грудного возраста (3-5 мес.).
2. Составить конспект обучения плаванию ребенка грудного возраста (6-9)

3. Составить конспект обучения плаванию ребенка грудного возраста (10-12 мес.)
4. Составить конспект обучения плаванию ребенка раннего возраста (1-3 лет)
5. Составить конспект обучения плаванию в детском саду (3-4 года).
6. Составить конспект обучения плаванию в детском саду (5-6 лет).
7. Составить конспект обучения плаванию в летнем оздоровительном лагере
8. Составить конспект обучения плаванию в школе.

**Требования к выполнению практического задания:**

Продемонстрировать комплексы на манекене (кукле).

**Требования к выполнению практического задания:**

Проведение части занятия по разработанному конспекту на подгруппе студентов.

1. Учебная дисциплина. Оздоровительное плавание
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 5.1. Оздоровительное плавание, организация занятий и методические основы оздоровительной тренировки
3. Цели занятия. Формирование знаний по технике и методике преподавания оздоровительного плавания
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Характеристика основных направлений плавания.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Программы оздоровительной и кондиционной тренировки в плавании	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

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

1. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 5.1. Оздоровительное плавание, организация занятий и методические основы оздоровительной тренировки

**Вопросы к обсуждению:**

1. Характеристика основных направлений плавания.
2. Программы оздоровительной и кондиционной тренировки в плавании

**Практические задания:**

Выполнить основные группы упражнений оздоровительного плавания. Отработать способы организации и контроля нагрузки.

**Требования к выполнению практического задания:**

Отработать способы организации и контроля нагрузки.

1. Учебная дисциплина. Оздоровительное плавание
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 5.2. Кондиционное плавание. Построение тренировочных программ и их индивидуализация
3. Цели занятия. Формирование знаний по технике и методике преподавания лечебного плавания.
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Зоны тренировочных нагрузок в кондиционном плавании.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Средства и методы развития физических качеств на кондиционной тренировке по плаванию. Методики развития силы и гибкости на занятиях кондиционным плаванием	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

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

1. Тема практического (семинарского) занятия. Кондиционное плавание. Построение тренировочных программ и их индивидуализация

**Вопросы к обсуждению:**

1. Зоны тренировочных нагрузок в кондиционном плавании.
2. Средства и методы развития физических качеств на кондиционной тренировке по плаванию.
3. Методики развития силы и гибкости на занятиях кондиционным плаванием.

**Практические задания:**

Перечень тем кейс-заданий по «Оздоровительное плавание»:

1. Составить конспект оздоровительного плавания для людей среднего возраста.
2. Составить конспект кондиционного плавания для людей среднего возраста.
3. Составить конспект оздоровительного плавания для людей пожилого возраста.
4. Составить конспект кондиционного плавания для людей среднего возраста.
5. Составить конспект развития гибкости для плавания.
6. Составить конспект развития силовых способностей для плавания.
7. Составить конспект гидроаэробики для женщин.
8. Составить план (распределение) на неделю нагрузки для пловца 2 разряда.
9. Составить конспект урока по плаванию с школьниками в зависимости от уровня плавательной подготовленности.

**Требования к выполнению практического задания:**

Проведение части занятия по разработанному конспекту на подгруппе студентов.

1. Учебная дисциплина. Оздоровительное плавание
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 6.1. Адаптивное плавание организация занятий по обучению плаванию лиц с ОВЗ.
3. Цели занятия. Формирование знаний по технике и методике преподавания адаптивного плавания.
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Организация и условия занятий по плаванию для лиц с ограниченными возможностями.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Особенности входа и выхода из воды для лиц с ограниченными возможностями.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

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

1. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 6.1. Адаптивное плавание организация занятий по обучению плаванию лиц с ОВЗ.

**Вопросы к обсуждению:**

1. Организация и условия занятий по плаванию для лиц с ПОДА.
2. Организация и условия занятий по плаванию для лиц с нарушением интеллекта.
3. Организация и условия занятий по плаванию для лиц с нарушением зрения.
4. Организация и условия занятий по плаванию для лиц с нарушением слуха.

**Практические задания:**

Отработать в парах (тройках) вход и выход из воды имитируя особенности различных нозологических групп.

**Требования к выполнению практического задания:**

Продемонстрировать работу на суше и в воде.

1. Учебная дисциплина. Оздоровительное плавание
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 6.2. Адаптивное плавание методические рекомендации по обучению плаванию лиц с ОВЗ.
3. Цели занятия. Формирование знаний по технике и методике преподавания адаптивного плавания.
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями слухового анализатора. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями зрительного анализатора	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями интеллекта	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

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

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

1. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 6.2. Адаптивное плавание методические рекомендации по обучению плаванию лиц с ОВЗ.

**Вопросы к обсуждению:**

1. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями слухового анализатора.

2. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями зрительного анализатора.
3. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
4. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями интеллекта.

***Практические задания:***

Перечень тем кейс-заданий по «Оздоровительное плавание»:

1. Составить конспект обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями слухового анализатора.
2. Составить конспект обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями зрительного анализатора.
3. Составить конспект обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ампутация рук(и)).
4. Составить конспект обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ампутация ног(и)).
5. Составить конспект обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ДЦП).
6. Составить конспект обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (травматическая болезнь спинного мозга)
7. Составить конспект обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями интеллекта.



## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждены и введены в действие решением Ученого совета факультета на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943.	Протокол заседания Ученого совета факультета № 10 от «26» апреля 2023 года	01.09.2023
2.	*	Протокол заседания Ученого совета факультета № _____ от «_____» _____ 20____ года	____.____.____
3.	*	Протокол заседания Ученого совета факультета № _____ от «_____» _____ 20____ года	____.____.____
4.	*	Протокол заседания Ученого совета факультета № _____ от «_____» _____ 20____ года	____.____.____



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

УТВЕРЖДАЮ  
Декан медицинского факультета

Киреев С.А.

26 апреля 2023 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)  
ИГРОВЫЕ ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ**

**Направление подготовки**  
*«49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»*

**Направленность**  
*«Физкультурно-спортивная рекреация и реабилитация»*

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА  
БАКАЛАВРИАТА**

**Форма обучения**  
*Очная, заочная*

Москва, 2023 г.

Методические материалы по дисциплине (модулю) «Игровые виды двигательной рекреации» разработаны на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриата по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм.

Методические материалы по дисциплине (модулю) разработаны рабочей группой в составе: канд. пед. наук, доцент Карпова Н.В., канд. пед. наук, доцент Корнев А.В., канд. пед. наук, доцент Бакай И.Н.

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

Протокол № 10 от «26» апреля 2023 г.

Заведующий кафедрой  
канд. пед. наук, доцент



А.В. Корнев

\_\_\_\_\_  
(подпись)

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

АНО «Институт развития туризма и курортного дела», директор



А.Г. Замятин

\_\_\_\_\_  
(подпись)

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

Вице-президент Международной общественной организации «АДЮТиК имени А.А. Остапца-Свешникова», кандидат педагогических наук, доцент



И.А. Дрогов

\_\_\_\_\_  
(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ .....	4
1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	4
1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю) .....	9
1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля).....	17
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ .....	19
3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ .....	27
3.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) .....	27
3.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося .....	28
3.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	29
Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю) .....	31
КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) .....	31
Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических (семинарских) занятий по дисциплине (модулю).....	43
КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ (СЕМИНАРСКИХ) ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)...	43
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ .....	72

# 1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ, ЛАБОРАТОРНЫМ 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. Подвижные игры в школе</b>	
<b>Тема 1.1. Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр</b>	<p>Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр. Основные задачи руководителя игры. Подготовка преподавателя к игре. Критерий выбора игры. Конспект игры, подготовка места, инвентаря, разметка площадки. Организация играющих: размещение играющих и место руководителя во время объяснения игры. Выбор капитанов и помощников. Способы выбора водящего. Способы разделения на команды. Построение играющих в исходное положение для игры. Требования к рассказу игры, роль показа во время объяснения.</p> <p>Руководство процессом игры. Организация правильных действий игроков, развитие творческой инициативы. Наблюдение и контроль за выполнением правил. Равномерность нагрузки во время игры. Объективность судейства в подвижных играх. Продолжительность игры для учащихся различного возраста. Требования к окончанию игры.</p> <p>Подведение итогов игры, определение результатов</p>
<b>Тема 1.2. Место подвижных игр в программе общеобразовательной школы</b>	<p>Место подвижных игр в программе общеобразовательной школы. Типы уроков с применением подвижных игр. Планирование подвижных игр в учебной работе по физическому воспитанию в школе, в режиме учебного дня.</p>



	<p>Анализ материала по подвижным играм программы по физической культуре общеобразовательной школы. Содержание программного материала, распределение игр по четвертям, место игры на уроке физической культуры. Типы уроков с применением подвижных игр (примеры игрового, смешанного, тематического уроков). Особенности чередования подвижных игр с другими средствами физического воспитания</p>
<b>Тема 1.3. Методика проведения подвижных игр с детьми школьного возраста</b>	Методика проведения игр в различных классах школы (в связи с возрастными особенностями).
<b>Раздел 2. Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы; в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением</b>	
<b>Тема 2.1. Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы</b>	Особенности применения подвижных игр на переменах, в спортивных секциях, в группах продленного дня, на школьных вечерах и праздниках
<b>Тема 2.2. Применение подвижных игр в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением</b>	Особенности применения подвижных игр в разных видах спорта, в разных формах работы со студентами и взрослым населением
<b>Тема 2.3. Организация соревнований и праздников с применением подвижных игр</b>	<p>Планирование подвижных игр в учебной работе по физическому воспитанию в школе, в режиме учебного дня.</p> <p>Анализ материала по подвижным играм программы по физической культуре общеобразовательной школы. Содержание программного материала, распределение игр по четвертям, место игры на уроке физической культуры.</p> <p>Типы уроков с применением подвижных игр (примеры игрового, смешанного, тематического уроков). Особенности чередования подвижных игр с другими средствами физического воспитания.</p>
<b>Раздел 3. Теоретические основы волейбола</b>	
<b>Тема 3.1. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания</b>	<p>Место и значение волейбола в системе мирового спорта. Тенденции развития мирового волейбола, историческая динамика спортивных достижений, основные факторы их развития. Российский волейбол в системе мирового волейбола, перспективы развития. Волейбол в системе российского спорта высших достижений: анализ состояния по основным компонентам системы подготовки волейболистов</p>
<b>Тема 3.2. Техника и тактика игры в волейбол, классификация</b>	<p>Приемы игры в нападении. Приемы игры в защите. Классификация техники.</p> <p>Тактика игры. Командные, групповые, индивидуальные, тактические действия в нападении и защите. Классификация тактики.</p> <p>Взаимосвязь техники и тактики в игровой соревновательной деятельности.</p> <p>Физические качества волейболистов, морфофункциональные особенности. Планировка площадки для игры в волейбол на открытом воздухе. Разметка площадки.</p> <p>Спортивный инвентарь для обучения технике игры, для физической подготовки.</p> <p>Эксплуатация оборудования для соревнований и занятий по волейболу</p>
<b>Тема 3.3. Системы розыгрыша в спортивных играх</b>	<p>Разбор правил игры и методика судейства. Разбор и составление документации для проведения соревнований по волейболу.</p> <p>Правила игры. Правила судейства. Жесты судей</p>

#### Раздел 4. Методика обучения в волейболе

<b>Тема 4.1 Методика обучения технике игры в нападении в волейболе</b>	Обучение навыкам игры в волейбол. Обучение технике игры. Развитие физических качеств, специфических для волейбола, как предпосылки для успешного овладения техникой. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите. Техника нападения. Стартовая стойка (исходные положения). Перемещения лицом, боком, спиной вперед: шаги, скачок, бег, остановки. Сочетание способов перемещения. Подготовительные упражнения, упражнения по технике. Передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом и спиной в направлении передачи. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Нападающие удары: прямой по ходу, с переводом. Подготовительные упражнения, упражнения по технике
<b>Тема 4.2. Методика обучения технике игры в защите в волейболе.</b>	Техника защиты. Стартовая стойка (исходные положения). Перемещения лицом, боком и спиной вперед: шаги, скачок, бег, падения, остановка. Сочетание способов перемещений. Подготовительные упражнения, упражнения по технике. Прием мяча снизу двумя руками. Прием подачи, на страховке. Прием нападающего удара. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Блокирование. Блокирование одиночное, групповое (вдвоем). Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Игровые упражнения с включением основных приемов игры в нападении и защите
<b>Тема 4.3. Методика обучения тактике игры в волейболе</b>	Развитие специальных физических способностей. Освоение техники как предпосылки успешного овладения тактикой. Формирование тактических умений в процессе подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике. Упражнения по тактике. Игровые упражнения. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места для второй передачи, для нападающего удара. С мячом: выбор способа подачи, направления подачи, направления второй передачи, удара или «обмана». Методика обучения. Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии, задней линии: при первой передаче (после приема подачи), при второй передаче для нападающего удара. Методика обучения. Командные действия. Система игры в нападении со второй передачи игроком передней линии. Система игры в нападении со второй передачи игроком с задней линии, вышедшим к сетке. Методика обучения. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места для приема подачи, при блокировании, при страховке. Определение времени для прыжка при блокировании. С мячом: выбор способа приема мяча, зонное, «ловящее» блокирование. Методика обучения. Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии при блокировании игроков задней линии во время приема подачи, нападающих ударов. Взаимодействие игроков передней и задней линии при блокировании и страховке. Методика обучения.

	Командные действия. Система игры в защите углом вперед (игрок зоны 6 на страховке в зоне нападения). Система игры в защите углом назад (игрок зоны 6 у лицевой линии). Методика обучения.
<b>Раздел 5. Теоретические основы баскетбола</b>	
<b>Тема 5.1. Баскетбол как вид спорта и средство физического воспитания</b>	Возникновение и развитие баскетбола в России и Море. История Олимпийского баскетбола. История участия советских и российских команд по баскетболу в крупнейших международных соревнованиях. Современное состояние мирового баскетбола. Современное состояние баскетбола в России
<b>Тема 5.2. Техника и тактика игры в баскетбол, классификация</b>	Техника игры. Приемы игры в нападении. Приемы игры в защите. Классификация техники. Тактика игры. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Классификация тактики. Взаимосвязь техники и тактики в игровой соревновательной деятельности. Физические качества баскетболистов, морфофункциональные особенности. Оборудование и инвентарь для проведения занятий по баскетболу. Оборудование и инвентарь для обучения технике и тактике игры, для физической подготовки. Планировка и разметка площадки для игры в баскетбол на открытом воздухе. Эксплуатация оборудования для соревнований и занятий по баскетболу
<b>Раздел 6. Методика обучения в баскетболе</b>	
<b>Тема 6.1 Методика обучения технике игры в нападении в баскетболе</b>	Техника нападения. Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога выдвинута вперед). Передвижения приставными шагами лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед. Прыжки толчком одной ноги, двух ног. Остановки прыжком и двумя ногами. Повороты на месте, вперед, назад. Сочетание способов перемещения. Подготовительные упражнения, упражнения по технике. Ловля мяча двумя руками; на уровне груди; «высокого мяча»; с отскоком от пола; на месте и в движении. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Передача мяча двумя руками; от груди; с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Передача мяча на месте, при встречном и поступательном движении. Подготовительные, подводящие упражнения. Упражнения по технике. Бросок мяча с места: двумя руками от груди; двумя руками сверху; одной рукой от плеча; одной рукой сверху. Бросок мяча одной рукой сверху в движении. Штрафной бросок. Бросок мяча одной рукой сверху в прыжке. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Ведение мяча: с высоким отскоком; с низким отскоком; с изменением скорости передвижения; с изменением высоты отскока; с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствия. Подготовительные, подводящие упражнения по технике
<b>Тема 6.2. Методика обучения технике игры в защите в баскетболе</b>	Обучение технике игры. Развитие физических качеств, специфических для играющих в баскетбол, как предпосылки для успешного овладения техникой. Подготовительные, подводящие

	<p>упражнения, упражнения по технике. Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите.</p> <p>Обучение технике игры.</p> <p>Техника защиты. Стойка защитника с выставленной ногой вперед, со ступнями на одной линии. Передвижение в защитной стойке, лицом и спиной вперед, боком (правым, левым) вперед.</p> <p>Подготовительные упражнения, упражнения по технике.</p> <p>Вырывание, выбивание, перехват мяча. Накрывание мяча спереди при броске в корзину. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике</p>
<p><b>Тема 6.3. Методика обучения тактике игры в баскетболе</b></p>	<p>Обучение тактике игры. Развитие специальных физических способностей и освоение техники как предпосылки успешного овладения тактикой. Формирование тактических умений в процессе подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике. Упражнения по тактике. Игровые упражнения. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.</p> <p>Тактика нападения. Индивидуальные действия. Без мяча: выход на свободное место с целью освобождения от опеки защитника и получения мяча. С мячом: выбор способа ловли, передачи, броска, ведения мяча. Методика обучения.</p> <p>Групповые действия. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи», трех игроков «треугольник». Методика обучения.</p> <p>Командные действия. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Методика обучения.</p> <p>Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места по отношению к игроку без мяча и с мячом. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Противодействие при бросках мяча в корзину. Выбор момента для применения вырывания, выбивания, перехвата мяча. Методика обучения.</p> <p>Групповые действия. Взаимодействие двух игроков — «подстраховка». Методика обучения тактике.</p> <p>Командные действия. Личная система защиты. Зонная система защиты. Методика обучения.</p>

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

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

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

на практических занятиях и семинарах руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

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

Возможные формы проведения практических (семинарских) занятий:

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

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

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

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

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

- Тренинг (англ. training от train — обучать, воспитывать) – метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков, и социальных установок. Тренинг – форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении. Достоинство тренинга



заключается в том, что он обеспечивает активное вовлечение всех участников в процесс обучения. Можно выделить основные типы тренингов по критерию направленности воздействия и изменений – навыковый, психотерапевтический, социально-психологический, бизнес-тренинг.

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

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

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

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

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

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

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



- Метод «мозговой штурм» (мозговой штурм, мозговая атака, англ. brainstorming) — оперативный метод решения проблемы на основе стимулирования творческой активности, при котором участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых 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 (технологии), 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. Подвижные игры в школе**

##### **Тема 1.1. Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр.**

###### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр. Основные задачи руководителя игры. Подготовка преподавателя к игре. Критерий выбора игры. Конспект игры, подготовка места, инвентаря, разметка площадки.
2. Организация играющих: размещение играющих и место руководителя во время объяснения игры. Выбор капитанов и помощников. Способы выбора водящего. Способы разделения на команды. Построение играющих в исходное положение для игры. Требования к рассказу игры, роль показа во время объяснения.
3. Руководство процессом игры. Организация правильных действий игроков, развитие творческой инициативы. Наблюдение и контроль за выполнением правил. Равномерность нагрузки во время игры. Объективность судейства в подвижных играх. Продолжительность игры для учащихся различного возраста. Требования к окончанию игры.
4. Подведение итогов игры, определение результатов.

##### **Тема 1.2. Место подвижных игр в программе общеобразовательной школы.**

###### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Место подвижных игр в программе общеобразовательной школы. Типы уроков с применением подвижных игр. Планирование подвижных игр в учебной работе по физическому воспитанию в школе, в режиме учебного дня.
2. Анализ материала по подвижным играм программы по физической культуре общеобразовательной школы. Содержание программного материала, распределение игр по четвертям, место игры на уроке физической культуры.

3. Типы уроков с применением подвижных игр (примеры игрового, смешанного, тематического уроков). Особенности чередования подвижных игр с другими средствами физического воспитания.

### **Тема 1.3. Методика проведения подвижных игр с детьми школьного возраста**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Организация и методика проведения подвижных игр для учащихся 1-2 классов.
2. Организация и методика проведения подвижных игр для учащихся 3-4 классов.
4. Практика: проведение подвижных игр для учащихся 1-2 классов; 3-4 классов.
5. Организация и методика проведения подвижных игр для учащихся 5-8 классов.
6. Практика: проведение подвижных игр для учащихся 5-6 классов; 7-8 классов.
7. Организация и методика проведения подвижных игр для учащихся 9-11 классов.
8. Практика: проведение подвижных игр для учащихся 9-11 классов

## **РАЗДЕЛ 2. Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы; в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением.**

### **Тема 2.1. Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы.**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Особенности применения подвижных игр на переменах, в спортивных секциях, в группах продленного дня, на школьных вечерах и праздниках.

### **Тема 2.2. Применение подвижных игр в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением.**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Особенности применения подвижных игр в разных видах спорта, в разных формах работы со студентами и взрослым населением.

### **Тема 2.3. Организация соревнований и праздников с применением подвижных игр**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Планирование подвижных игр в учебной работе по физическому воспитанию в школе, в режиме учебного дня.
2. Анализ материала по подвижным играм программы по физической культуре общеобразовательной школы. Содержание программного материала, распределение игр по четвертям, место игры на уроке физической культуры.
3. Типы уроков с применением подвижных игр (примеры игрового, смешанного, тематического уроков). Особенности чередования подвижных игр с другими средствами физического воспитания.

## **Раздел 3. Теоретические основы волейбола.**

### **Тема 3.1. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Место и значение волейбола в системе мирового спорта.
2. Тенденции развития мирового волейбола, историческая динамика спортивных достижений, основные факторы их развития.

3. Российский волейбол в системе мирового волейбола, перспективы развития.
4. Волейбол в системе российского спорта высших достижений: анализ состояния по основным компонентам системы подготовки волейболистов.
5. Спортивный инвентарь для обучения технике игры, для физической подготовки

### **Тема 3.2. Техника и тактика игры в волейбол, классификация.**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Приемы игры в нападении. Приемы игры в защите. Классификация техники.
2. Тактика игры. Командные, групповые, индивидуальные, тактические действия в нападении и защите. Классификация тактики.
3. Взаимосвязь техники и тактики в игровой соревновательной деятельности.
4. Физические качества волейболистов, морфофункциональные особенности. Планировка площадки для игры в волейбол на открытом воздухе. Разметка площадки.
5. Спортивный инвентарь для обучения технике игры, для физической подготовки.
6. Эксплуатация оборудования для соревнований и занятий по волейболу.

### **Тема 3.3. Системы розыгрыша в спортивных играх**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Разбор правил игры и методика судейства.
2. Разбор и составление документации для проведения соревнований по волейболу.
3. Правила игры.
4. Правила судейства.
5. Жесты судей.

## **РАЗДЕЛ 4. Методика обучения в волейболе.**

### **Тема 4.1 Методика обучения технике игры в нападении в волейболе.**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Обучение навыкам игры в волейбол.
2. Обучение технике игры.
3. Развитие физических качеств, специфических для волейбола, как предпосылки для успешного овладения техникой.
4. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите.
5. Техника нападения. Стартовая стойка (исходные положения).
6. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: шаги, скачок, бег, остановки. Сочетание способов перемещения.
7. Подготовительные упражнения, упражнения по технике. Передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом и спиной в направлении передачи.
8. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая.
9. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Нападающие удары: прямой по ходу, с переводом. Подготовительные упражнения, упражнения по технике.

### **Тема 4.2. Методика обучения технике игры в защите в волейболе.**

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Техника защиты. Стартовая стойка (исходные положения).
2. Перемещения лицом, боком и спиной вперед: шаги, скачок, бег, падения, остановка.
3. Сочетание способов перемещений. Подготовительные упражнения, упражнения по технике.
4. Прием мяча снизу двумя руками. Прием подачи, на страховке.
5. Прием нападающего удара. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.
6. Блокирование. Блокирование одиночное, групповое (вдвоем). Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

### **Тема 4.3. Методика обучения тактике игры в волейболе**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Развитие специальных физических способностей. Освоение техники как предпосылки успешного овладения тактикой.
2. Формирование тактических умений в процессе подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике.
3. Упражнения по тактике. Игровые упражнения. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.
4. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места для второй передачи, для нападающего удара.
5. С мячом: выбор способа подачи, направления подачи, направления второй передачи, удара или «обмана». Методика обучения.
6. Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии, задней линии: при первой передаче (после приема подачи), при второй передаче для нападающего удара. Методика обучения.
7. Командные действия. Система игры в нападении со второй передачи игроком передней линии. Система игры в нападении со второй передачи игроком с задней линии, вышедшим к сетке. Методика обучения.
8. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места для приема подачи, при блокировании, при страховке. Определение времени для прыжка при блокировании. С мячом: выбор способа приема мяча, зонное, «ловящее» блокирование. Методика обучения.
9. Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии при блокировании игроков задней линии во время приема подачи, нападающих ударов. Взаимодействие игроков передней и задней линии при блокировании и страховке. Методика обучения.
10. Командные действия. Система игры в защите углом вперед (игрок зоны 6 на страховке в зоне нападения). Система игры в защите углом назад (игрок зоны 6 у лицевой линии). Методика обучения.

## **Раздел 5. Теоретические основы баскетбола**

### **Тема 5.1. Баскетбол как вид спорта и средство физического воспитания.**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Возникновение и развитие баскетбола в России и Море.
2. История Олимпийского баскетбола.
3. История участия советских и российских команд по баскетболу в крупнейших международных соревнованиях.
4. Современное состояние мирового баскетбола.
5. Современное состояние баскетбола в России.

## **Тема 5.2. Техника и тактика игры в баскетбол, классификация.**

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Техника игры. Приемы игры в нападении. Приемы игры в защите. Классификация техники.
2. Тактика игры. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Классификация тактики.
3. Взаимосвязь техники и тактики в игровой соревновательной деятельности.
4. Физические качества баскетболистов, морфофункциональные особенности.
5. Оборудование и инвентарь для проведения занятий по баскетболу. Оборудование и инвентарь для обучения технике и тактике игры, для физической подготовки. Планировка и разметка площадки для игры в баскетбол на открытом воздухе. Эксплуатация оборудования для соревнований и занятий по баскетболу.

## **Раздел 6. Методика обучения в баскетболе.**

### **Тема 6.1 Методика обучения технике игры в нападении в баскетболе.**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Техника нападения. Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога выдвинута вперед). Передвижения приставными шагами лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед. Прыжки толчком одной ноги, двух ног. Остановки прыжком и двумя ногами. Повороты на месте, вперед, назад. Сочетание способов перемещения. Подготовительные упражнения, упражнения по технике.
2. Ловля мяча двумя руками; на уровне груди; «высокого мяча»; с отскоком от пола; на месте и в движении. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.
3. Передача мяча двумя руками; от груди; с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Передача мяча на месте, при встречном и поступательном движении. Подготовительные, подводящие упражнения. Упражнения по технике.
4. Бросок мяча с места: двумя руками от груди; двумя руками сверху; одной рукой от плеча; одной рукой сверху. Бросок мяча одной рукой сверху в движении. Штрафной бросок. Бросок мяча одной рукой сверху в прыжке. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.
5. Ведение мяча: с высоким отскоком; с низким отскоком; с изменением скорости передвижения; с изменением высоты отскока; с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствия. Подготовительные, подводящие упражнения по технике..

### **Тема 6.2. Методика обучения технике игры в защите в баскетболе.**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Обучение технике игры. Развитие физических качеств, специфических для играющих в баскетбол, как предпосылки для успешного овладения техникой. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите.
2. Обучение технике игры.

3. Техника защиты. Стойка защитника с выставленной ногой вперед, со ступнями на одной линии. Передвижение в защитной стойке, лицом и спиной вперед, боком (правым, левым) вперед. Подготовительные упражнения, упражнения по технике.

4. Вырывание, выбивание, перехват мяча. Накрывание мяча спереди при броске в корзину. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

### **Тема 6.3. Методика обучения тактике игры в баскетболе**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Обучение тактике игры. Развитие специальных физических способностей и освоение техники как предпосылки успешного овладения тактикой. Формирование тактических умений в процессе подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике. Упражнения по тактике. Игровые упражнения. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.
2. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Без мяча: выход на свободное место с целью освобождения от опеки защитника и получения мяча. С мячом: выбор способа ловли, передачи, броска, ведения мяча. Методика обучения.
3. Групповые действия. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи», трех игроков «треугольник». Методика обучения.
4. Командные действия. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Методика обучения.
5. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места по отношению к игроку без мяча и с мячом. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Противодействие при бросках мяча в корзину. Выбор момента для применения вырывания, выбивания, перехвата мяча. Методика обучения.
6. Групповые действия. Взаимодействие двух игроков — «подстраховка». Методика обучения тактике.
7. Командные действия. Личная система защиты. Зонная система защиты. Методика обучения.

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

#### **Раздел 1. Подвижные игры в школе.**

##### **Тема 1.1. Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр.**

*Схемы и таблицы по классификации подвижных игр и теоретическим основам подвижных игр.*

##### **Тема 1.2. Место подвижных игр в программе общеобразовательной школы.**

*Схемы и наглядные пособия по подвижным играм в системе образования.*

##### **Тема 1.3. Методика проведения подвижных игр с детьми школьного возраста**

*Схемы и таблицы по методике подвижных игр для младших, средних и старших классов.*

## **РАЗДЕЛ 2. Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы; в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением.**

### **Тема 2.1. Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы.**



*Схемы и таблицы по подвижным играм во внеурочной деятельности.*

**Тема 2.2. Применение подвижных игр в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением.**

*Схемы и таблицы по подвижным играм в подготовке в различных видах спорта, работе со студентами, лицами зрелого и пожилого возраста.*

**Тема 2.3. Организация соревнований и праздников с применением подвижных игр**  
*Схемы и таблицы по организации праздников и соревнований по подвижным играм.*

### **РАЗДЕЛ 3. Теоретические основы волейбола**

**Тема 3.1. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания**

*Схемы и таблицы по характеристике волейбола как вида спорта и средства физического воспитания.*

**Тема 3.2. Техника и тактика игры в волейбол, классификация.**

*Схемы и таблицы по технике и тактике волейбола.*

**Тема 3.3. Системы розыгрыша в спортивных играх**

*Схемы и таблицы по методике организации соревнований, системам розыгрыша в спортивных играх.*

### **РАЗДЕЛ 4. Методика обучения в волейболе.**

**Тема 4.1 Методика обучения технике игры в нападении в волейболе.**

*Схемы, таблицы, диаграммы по методике обучения приемам нападения в волейболе.*

**Тема 4.2. Методика обучения технике игры в защите в волейболе**

*Схемы, таблицы, диаграммы по методике обучения приемам защиты в волейболе.*

**Тема 4.3. Методика обучения тактике игры в волейболе**

*Схемы, таблицы, диаграммы по методике обучения тактике в волейболе.*

### **РАЗДЕЛ 5. Теоретические основы баскетбола.**

**Тема 5.1. Баскетбол как вид спорта и средство физического воспитания.**

*Схемы и таблицы по характеристике баскетбола как вида спорта и средства физического воспитания*

**Тема 5.2. Техника и тактика игры в баскетбол, классификация.**

*Схемы и таблицы по технике и тактике баскетбола.*

### **РАЗДЕЛ 6. Методика обучения в баскетболе.**

**Тема 6.1 Методика обучения технике игры в нападении в баскетболе.**

*Схемы, таблицы, диаграммы по методике обучения приемам нападения в баскетболе*

## **Тема 6.2. Методика обучения технике игры в защите в баскетболе.**

*Схемы, таблицы, диаграммы по методике обучения приемам защиты в волейболе.*

## **Тема 6.3. Методика обучения тактике игры в баскетболе**

*Схемы, таблицы, диаграммы по методике обучения приемам тактики в волейболе.*

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

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «Игровые виды двигательной рекреации» 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 программой 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. Владение 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 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 подрисовочными подписями. При включении в эссе нескольких таблиц и/или рисунков их нумерация обязательна. Обязательна и нумерация страниц. Их целесообразно проставлять внизу страницы – по середине или в правом углу. Номер страницы не ставится на титульном листе, но в общее число страниц он включается. Объем эссе, без учета приложений, не должен превышать 5 страниц. Значительное превышение установленного объема является недостатком работы и указывает на то, что обучающийся не сумел отобрать и переработать необходимый материал.

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

***Критерии оценки эссе:***

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

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

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

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

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

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

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

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

***Критерии оценки теста:***

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

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

***Методические материалы по выполнению доклада.***

Рекомендуется следующая структура доклада:

1. титульный лист, содержание доклада;
2. краткое изложение;
3. цели и задачи;
4. изложение характера исследований и рассмотренных проблем, гипотезы, спорные вопросы;
5. источники информации, методы сбора и анализа данных, степень их полноты и достоверности;
6. анализ и толкование полученных в работе результатов;
7. выводы и оценки;
8. библиография и приложения.

Время выступления докладчика не должно превышать 10 минут.

Основные требования к оформлению доклада:

- титульный лист должен включать название доклада, наименование предметной (цикловой) комиссии, фамилию обучающегося;
- все использованные литературные источники сопровождаются библиографическим описанием;
- приводимая цитата из источника берется в кавычки (оформляются сноски);
- единицы измерения должны применяться в соответствии с действующими стандартами;
- все названия литературных источников следует приводить в соответствии с новейшими изданиями;
- рекомендуется включение таблиц, графиков, схем, если они отражают основное содержание или улучшают ее наглядность;
- названия фирм, учреждений, организаций и предприятий должны именоваться так, как они указываются в источнике;

#### ***Критерии оценки доклада***

При выполнении доклада обучающийся должен продемонстрировать умение кратко излагать прочитанный материал, а также умение обобщать и анализировать материал по теме доклада.

#### ***Презентация***

##### ***Методические материалы к презентациям***

1. Объем презентации 10 -20 слайдов.
2. На титульном слайде должно быть отражено:
  - наименование факультета;
  - тема презентации;
  - фамилия, имя, отчество, направление подготовки/ специальность, направленность (профиль)/ специализация, форма обучения, номер группы автора презентации;
  - фамилия, имя, отчество, степень, звание, должность руководитель работы;
  - год выполнения работы.
3. В презентации должны быть отражены обоснование актуальности представляемого материала, цели и задачи работы.
4. Содержание презентации должно включать наиболее значимый материал доклада, а также, при необходимости, таблицы, диаграммы, рисунки, фотографии, карты, видео – вставки, звуковое сопровождение.
5. Заключительный слайд должен содержать информацию об источниках информации для презентации.

##### ***Критерии оценки презентации***

1. Объем презентации 10 -20 слайдов.
2. Правильность оформления титульного слайда.
3. Актуальность отобранного материала, обоснованность формулировки цели и задач работы.
4. Наглядность и логичность презентации, обоснованность использования таблиц, диаграмм, рисунков, фотографий, карт, видео – вставок, звукового сопровождения; правильный выбор шрифтов, фона, других элементов дизайна слайда.
5. Объем и качество источников информации (не менее 2-х интернет – источников и не менее 2-х литературных источников).

##### ***Методические материалы по подготовке к опросу***

Самостоятельная работа обучающихся включает подготовку к опросу на практических занятиях. Для этого обучающийся изучает лекции, основную и дополнительную литературу, публикации, информацию из Интернет-ресурсов.

Тема и вопросы к практическим занятиям, вопросы для самоконтроля содержатся в рабочей программе и доводятся до студентов заранее.

Для подготовки к опросу обучающемуся необходимо ознакомиться с материалом, посвященным теме практического занятия, в учебнике или другой рекомендованной литературе, конспекте лекции, обратить внимание на усвоение основных понятий дисциплины, выявить неясные вопросы и подобрать дополнительную литературу для их освещения.

#### ***Критерии оценки опроса***

«Отлично»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;
- знание по предмету демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- свободное владение терминологией;
- ответы на дополнительные вопросы четкие, краткие;

«Хорошо»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;
- ответ недостаточно логичен с единичными ошибками в 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 указания для подготовки к промежуточной аттестации.***

Изучение учебных дисциплин (модулей) завершается 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 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 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 – программ бакалавриата 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 экзамена.

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 ошибок
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 заданий
13-15 рейтинговых баллов	обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий
1-12 рейтинговых баллов	обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания
0 рейтинговых баллов	не аттестован



Если результат контроля успеваемости в рамках проведения контрольных мероприятий промежуточной аттестации (рубежный рейтинг обучающегося) неудовлетворительный (получено менее 13 рейтинговых баллов), то промежуточная аттестация по учебной дисциплине (модулю) невозможна даже при наличии высокого текущего рейтинга, полученного по итогам текущего контроля по учебной дисциплине (модулю).

**Приложение № 1 к методическим материалам  
по дисциплине (модулю). Конспекты  
лекционных занятий по дисциплине (модулю)**

**КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

1. Учебная дисциплина. Игровые виды двигательной рекреации
2. Раздел 1. Подвижные игры в школе /Тема лекционного занятия. Тема 1.1. Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр.
3. Цели занятия. Формирование знаний по теории подвижных игр
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр. Основные задачи руководителя игры. Подготовка преподавателя к игре. Критерий выбора игры. Конспект игры, подготовка места, инвентаря, разметка площадки. Организация играющих: размещение играющих и место руководителя во время объяснения игры. Выбор капитанов и помощников. Способы выбора водящего. Способы разделения на команды. Построение играющих в исходное положение для игры. Требования к рассказу игры, роль показа во время объяснения	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Руководство процессом игры. Организация правильных действий игроков, развитие творческой инициативы. Наблюдение и контроль за выполнением правил. Равномерность нагрузки во время игры. Объективность судейства в подвижных играх. Продолжительность игры для учащихся различного возраста. Требования к окончанию игры. Подведение итогов игры, определение результатов	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Учебная дисциплина. Игровые виды двигательной рекреации
2. Раздел 1. Подвижные игры в школе /Тема лекционного занятия. Тема 1.2. Место подвижных игр в программе общеобразовательной школы.
3. Цели занятия. Формирование знаний по теории подвижных игр
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Место подвижных игр в программе общеобразовательной школы. Типы уроков с применением подвижных игр Планирование подвижных игр в учебной работе по физическому воспитанию в школе, в режиме учебного дня	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование,

		проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Анализ материала по подвижным играм программы по физической культуре общеобразовательной школы. Содержание программного материала, распределение игр по четвертям, место игры на уроке физической культуры. Типы уроков с применением подвижных игр (примеры игрового, смешанного, тематического уроков). Особенности чередования подвижных игр с другими средствами физического воспитания	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение.  
Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Игровые виды двигательной рекреации
2. Раздел 1. Подвижные игры в школе /Тема лекционного занятия. Тема 1.3. Методика проведения подвижных игр с детьми школьного возраста.
3. Цели занятия. Формирование знаний по теории подвижных игр
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Методика проведения игр в различных классах школы (в связи с возрастными особенностями)	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Методика проведения подвижных игр в младших классах. Методика проведения подвижных игр в средних классах. Методика проведения подвижных игр в старших классах	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение.  
Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Игровые виды двигательной рекреации

2. Раздел 2. Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы; в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением. /Тема лекционного занятия. Тема 2.1. Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы.

3. Цели занятия. Формирование знаний по методике проведения подвижных игр

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Особенности применения подвижных игр на переменах, в спортивных секциях, в группах продленного дня	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Особенности применения подвижных игр на школьных вечерах и праздниках	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Игровые виды двигательной рекреации

2. Раздел 2. Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы; в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением. /Тема лекционного занятия. Тема 2.2. Применение подвижных игр в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением.

3. Цели занятия. Формирование знаний по методике проведения подвижных игр

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Особенности применения подвижных игр в разных видах спорта.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

2	Особенности применения подвижных игр в разных формах работы со студентами и взрослым населением	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
---	---	---

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Игровые виды двигательной рекреации

2. Раздел 2. Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы; в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением. /Тема лекционного занятия. Тема 2.3. Организация соревнований и праздников с применением подвижных игр.

3. Цели занятия. Формирование знаний по методике проведения праздников и соревнований по подвижным играм

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Правила соревнований. Организация, проведение, судейство соревнований по подвижным играм.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Соревнования «Веселые старты», особенности проведения и судейства игр-эстафет.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Игровые виды двигательной рекреации
2. Раздел 3. Теоретические основы волейбола. /Тема лекционного занятия. Тема 3.1. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания
3. Цели занятия. Формирование знаний по теории волейбола
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Место и значение волейбола в системе мирового спорта. Тенденции развития мирового волейбола, историческая динамика спортивных достижений, основные факторы их развития.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Российский волейбол в системе мирового волейбола, перспективы развития. Волейбол в системе российского спорта высших достижений: анализ состояния по основным компонентам системы подготовки волейболистов. Факторы, обуславливающие совершенствование системы подготовки волейболистов. Построение, содержание и технология тренировки квалифицированных волейболистов	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Игровые виды двигательной рекреации
2. Раздел 3. Теоретические основы волейбола. /Тема лекционного занятия. Тема 3.2. Техника и тактика игры в волейбол, классификация
3. Цели занятия. Формирование знаний по теории волейбола
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Приемы игры в нападении. Приемы игры в защите. Классификация техники. Тактика игры. Командные, групповые, индивидуальные, тактические действия в нападении и защите. Классификация тактики.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Взаимосвязь техники и тактики в игровой соревновательной деятельности. Физические качества волейболистов, морфофункциональные особенности. Планировка площадки для игры в волейбол на открытом воздухе. Разметка площадки	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование,



		проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
--	--	--

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Игровые виды двигательной рекреации
2. Раздел 3. Теоретические основы волейбола. /Тема лекционного занятия. Тема 3.3. Системы розыгрыша в спортивных играх
3. Цели занятия. Формирование знаний по теории волейбола
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Разбор правил игры и методика судейства. Разбор и составление документации для проведения соревнований по волейболу.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Системы розыгрыша. Правила игры. Правила судейства. Жесты судей	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Игровые виды двигательной рекреации
2. Раздел 4. Методика обучения в волейболе. /Тема лекционного занятия. Тема 4.1 Методика обучения технике игры в нападении в волейболе
3. Цели занятия. Формирование знаний по методике обучения волейболу
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Обучение навыкам игры в волейбол. Обучение технике игры. Развитие физических качеств, специфических для волейбола, как предпосылки для успешного овладения техникой. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное

	технике. Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите.	резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Техника нападения. Стартовая стойка (исходные положения). Перемещения лицом, боком, спиной вперед: шаги, скачок, бег, остановки. Сочетание способов перемещения. Подготовительные упражнения, упражнения по технике. Передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом и спиной в направлении передачи. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Нападающие удары: прямой по ходу, с переводом. Подготовительные упражнения, упражнения по технике	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Игровые виды двигательной рекреации
2. Раздел 4. Методика обучения в волейболе. /Тема лекционного занятия. Тема 4.1 Методика обучения технике игры в нападении в волейболе
3. Цели занятия. Формирование знаний по методике обучения волейболу
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Обучение навыкам игры в волейбол. Обучение технике игры. Развитие физических качеств, специфических для волейбола, как предпосылки для успешного овладения техникой. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Техника нападения. Стартовая стойка (исходные положения). Перемещения лицом, боком, спиной вперед: шаги, скачок, бег, остановки. Сочетание способов перемещения. Подготовительные упражнения, упражнения по технике. Передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом и спиной в направлении передачи. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Нападающие удары: прямой по ходу, с переводом. Подготовительные упражнения, упражнения по технике	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Игровые виды двигательной рекреации

2. Раздел 4. Методика обучения в волейболе. /Тема лекционного занятия. Тема 4.2.

Методика обучения технике игры в защите в волейболе.

3. Цели занятия. Формирование знаний по методике обучения волейболу

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Техника защиты. Стартовая стойка (исходные положения). Перемещения лицом, боком и спиной вперед: шаги, скачок, бег, падения, остановка. Сочетание способов перемещений. Подготовительные упражнения, упражнения по технике. Прием мяча снизу двумя руками. Прием подачи, на страховке. Прием нападающего удара. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Блокирование. Блокирование одиночное, групповое (вдвоем). Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Игровые упражнения с включением основных приемов игры в нападении и защите	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Игровые виды двигательной рекреации

2. Раздел 4. Методика обучения в волейболе. /Тема лекционного занятия. Тема 4.3.

Методика обучения тактике игры в волейболе.

3. Цели занятия. Формирование знаний по методике обучения волейболу

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Формирование тактических умений в процессе подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике. Упражнения по тактике. Игровые упражнения. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии, задней линии. Методика обучения.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места для приема подачи, при блокировании, при страховке. Определение времени для прыжка при блокировании. С мячом: выбор способа приема мяча, зонное, «ловящее» блокирование. Методика обучения.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование,

	<p>Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии при блокировании игроков задней линии во время приема подачи, нападающих ударов. Взаимодействие игроков передней и задней линии при блокировании и страховке. Методика обучения.</p> <p>Командные действия. Система игры в защите углом вперед (игрок зоны 6 на страховке в зоне нападения). Система игры в защите углом назад (игрок зоны 6 у лицевой линии). Методика обучения.</p> <p>Учебная двусторонняя игра в волейбол. Задания в игре, способствующие изучению приемов.</p>	<p>проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.)</p> <p>Опрос, оценка знаний студентов</p>
--	--	---

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Игровые виды двигательной рекреации
2. Раздел 5. Теоретические основы баскетбола. /Тема лекционного занятия. Тема 5.1. Баскетбол как вид спорта и средство физического воспитания
3. Цели занятия. Формирование знаний по методике обучения баскетболу
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	<p>Возникновение и развитие баскетбола в России и Мире.</p> <p>История Олимпийского баскетбола.</p> <p>Современное состояние мирового баскетбола.</p>	<p>Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.)</p> <p>Опрос, оценка знаний студентов</p>
2	<p>История участия советских и российских команд по баскетболу в крупнейших международных соревнованиях.</p> <p>Современное состояние баскетбола в России</p>	<p>Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.)</p> <p>Опрос, оценка знаний студентов</p>

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Игровые виды двигательной рекреации
2. Раздел 5. Теоретические основы баскетбола. /Тема лекционного занятия. Тема 5.2. Техника и тактика игры в баскетбол, классификация
3. Цели занятия. Формирование знаний по методике обучения баскетболу
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Техника игры. Приемы игры в нападении. Приемы игры в защите. Классификация техники. Тактика игры. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Классификация тактики. Взаимосвязь техники и тактики в игровой соревновательной деятельности.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Физические качества баскетболистов, морфофункциональные особенности. Оборудование и инвентарь для проведения занятий по баскетболу. Оборудование и инвентарь для обучения технике и тактике игры, для физической подготовки. Планировка и разметка площадки для игры в баскетбол на открытом воздухе. Эксплуатация оборудования для соревнований и занятий по баскетболу	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Игровые виды двигательной рекреации
2. Раздел 6. Методика обучения в баскетболе. /Тема лекционного занятия. Тема 6.1 Методика обучения технике игры в нападении в баскетболе
3. Цели занятия. Формирование знаний по методике обучения баскетболу
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Техника нападения. Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога выдвинута вперед). Передвижения приставными шагами лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед. Прыжки толчком одной ноги, двух ног. Остановки прыжком и двумя ногами. Повороты на месте, вперед, назад. Сочетание способов перемещения. Подготовительные упражнения, упражнения по технике. Ловля мяча двумя руками; на уровне груди; «высокого мяча»; с отскоком от пола; на месте и в движении. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Передача мяча двумя руками; от груди; с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Передача мяча на месте, при встречном и поступательном движении. Подготовительные, подводящие упражнения. Упражнения по технике.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Бросок мяча с места: двумя руками от груди; двумя руками сверху; одной рукой от плеча; одной рукой сверху. Бросок мяча одной рукой сверху в движении. Штрафной бросок. Бросок мяча	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания,

	<p>одной рукой сверху в прыжке. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.</p> <p>Ведение мяча: с высоким отскоком; с низким отскоком; с изменением скорости передвижения; с изменением высоты отскока; с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствия.</p> <p>Подготовительные, подводящие упражнения по технике.</p>	<p>активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.)</p> <p>Опрос, оценка знаний студентов</p>
--	---	---

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Игровые виды двигательной рекреации
2. Раздел 6. Методика обучения в баскетболе. /Тема лекционного занятия. Тема 6.2. Методика обучения технике игры в защите в баскетболе
3. Цели занятия. Формирование знаний по методике обучения баскетболу
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	<p>Обучение технике игры. Развитие физических качеств, специфических для играющих в баскетбол, как предпосылки для успешного овладения техникой. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите.</p> <p>Обучение технике игры.</p>	<p>Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.)</p> <p>Опрос, оценка знаний студентов</p>
2	<p>Техника защиты. Стойка защитника с выставленной ногой вперед, со ступнями на одной линии. Передвижение в защитной стойке, лицом и спиной вперед, боком (правым, левым) вперед.</p> <p>Подготовительные упражнения, упражнения по технике.</p> <p>Вырывание, выбивание, перехват мяча. Накрывание мяча спереди при броске в корзину. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике</p>	<p>Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.)</p> <p>Опрос, оценка знаний студентов</p>

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Игровые виды двигательной рекреации
2. Раздел 6. Методика обучения в баскетболе. /Тема лекционного занятия. Тема 6.3. Методика обучения тактике игры в баскетболе
3. Цели занятия. Формирование знаний по методике обучения баскетболу
4. Структура лекционного занятия.



№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	<p>Обучение тактике игры. Развитие специальных физических способностей и освоение техники как предпосылки успешного овладения тактикой. Формирование тактических умений в процессе подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике. Упражнения по тактике. Игровые упражнения. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.</p> <p>Тактика нападения. Индивидуальные действия. Без мяча: выход на свободное место с целью освобождения от опеки защитника и получения мяча. С мячом: выбор способа ловли, передачи, броска, ведения мяча. Методика обучения.</p> <p>Групповые действия. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи», трех игроков «треугольник». Методика обучения.</p> <p>Командные действия. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Методика обучения.</p>	<p>Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.)</p> <p>Опрос, оценка знаний студентов</p>
2	<p>Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места по отношению к игроку без мяча и с мячом. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Противодействие при бросках мяча в корзину. Выбор момента для применения вырывания, выбивания, перехвата мяча. Методика обучения.</p> <p>Групповые действия. Взаимодействие двух игроков — «подстраховка». Методика обучения тактике.</p> <p>Командные действия. Личная система защиты. Зонная система защиты. Методика обучения.</p> <p>Учебная двусторонняя игра в баскетболе. Задания в игре, способствующие применению изученных приемов</p>	<p>Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.)</p> <p>Опрос, оценка знаний студентов</p>

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

**Приложение № 2 к методическим материалам  
по дисциплине (модулю). Конспекты  
практических (семинарских) занятий по  
дисциплине (модулю)**

**КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ (СЕМИНАРСКИХ) ЗАНЯТИЙ ПО  
ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

1. Учебная дисциплина. Игровые виды двигательной рекреации
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 1.1. Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр
3. Цели занятия. Формирование знаний по теории подвижных игр
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр. Основные задачи руководителя игры. Подготовка преподавателя к игре. Критерий выбора игры. Конспект игры, подготовка места, инвентаря, разметка площадки. Организация играющих: размещение играющих и место руководителя во время объяснения игры. Выбор капитанов и помощников. Способы выбора водящего. Способы разделения на команды. Построение играющих в исходное положение для игры. Требования к рассказу игры, роль показа во время объяснения	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Руководство процессом игры. Организация правильных действий игроков, развитие творческой инициативы. Наблюдение и контроль за выполнением правил. Равномерность нагрузки во время игры. Объективность судейства в подвижных играх. Продолжительность игры для учащихся различного возраста. Требования к окончанию игры. Подведение итогов игры, определение результатов	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.  
Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 1.1. Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр

***Вопросы к обсуждению:***

1. Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр. Основные задачи руководителя игры.
2. Подготовка преподавателя к игре. Критерий выбора игры. Конспект игры, подготовка места, инвентаря, разметка площадки.
3. Организация играющих: размещение играющих и место руководителя во время объяснения игры.

4. Выбор капитанов и помощников. Способы выбора водящего. Способы разделения на команды.
5. Построение играющих в исходное положение для игры. Требования к рассказу игры, роль показа во время объяснения.
6. Руководство процессом игры. Организация правильных действий игроков, развитие творческой инициативы.
7. Наблюдение и контроль за выполнением правил.
8. Равномерность нагрузки во время игры.
9. Объективность судейства в подвижных играх. Продолжительность игры для учащихся различного возраста.
10. Требования к окончанию игры. Подведение итогов игры, определение результатов.

**Практические задания:**

*Принять участие в подвижных играх в качестве игрока, научиться анализировать игру – краткий и полный анализ.*

**Требования к выполнению практического задания:**

Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов.

1. Учебная дисциплина. Игровые виды двигательной рекреации
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 1.2. Место подвижных игр в программе общеобразовательной школы
3. Цели занятия. Формирование знаний по теории подвижных игр
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Место подвижных игр в программе общеобразовательной школы. Типы уроков с применением подвижных игр Планирование подвижных игр в учебной работе по физическому воспитанию в школе, в режиме учебного дня	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Анализ материала по подвижным играм программы по физической культуре общеобразовательной школы. Содержание программного материала, распределение игр по четвертям, место игры на уроке физической культуры. Типы уроков с применением подвижных игр (примеры игрового, смешанного, тематического уроков). Особенности чередования подвижных игр с другими средствами физического воспитания	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 1.2. Место подвижных игр в программе общеобразовательной школы

**Вопросы к обсуждению:**

1. Место подвижных игр в программе общеобразовательной школы.
2. Типы уроков с применением подвижных игр.
3. Планирование подвижных игр в учебной работе по физическому воспитанию в школе, в режиме учебного дня.
4. Анализ материала по подвижным играм программы по физической культуре общеобразовательной школы.
5. Содержание программного материала, распределение игр по четвертям, место игры на уроке физической культуры.
6. Типы уроков с применением подвижных игр (примеры игрового, смешанного, тематического уроков).
7. Особенности чередования подвижных игр с другими средствами физического воспитания.

**Практические задания:**

*Принять участие в подвижных играх в качестве игрока, научиться анализировать игру – краткий и полный анализ.*

**Требования к выполнению практического задания:**

Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов.

1. Учебная дисциплина. Игровые виды двигательной рекреации
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 1.3. Методика проведения подвижных игр с детьми школьного возраста
3. Цели занятия. Формирование знаний по теории подвижных игр
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Методика проведения игр в различных классах школы (в связи с возрастными особенностями)	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Методика проведения подвижных игр в младших классах. Методика проведения подвижных игр в средних классах. Методика проведения подвижных игр в старших классах	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.  
Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 1.3. Методика проведения подвижных игр с детьми школьного возраста

**Вопросы к обсуждению:**

1. Организация и методика проведения подвижных игр для учащихся 1-2 классов.
2. Организация и методика проведения подвижных игр для учащихся 3-4 классов.
4. Практика: проведение подвижных игр для учащихся 1-2 классов; 3-4 классов.
5. Организация и методика проведения подвижных игр для учащихся 5-8 классов.
6. Практика: проведение подвижных игр для учащихся 5-6 классов; 7-8 классов.
7. Организация и методика проведения подвижных игр для учащихся 9-11 классов.
8. Практика: проведение подвижных игр для учащихся 9-11 классов.

**Практические задания:**

**Форма практического задания:** кейс задание.

**В соответствии с теоретическими материалами разработать 2 карточки по подвижным играм (для дошкольников и младших школьников, для школьников средних и старших классов).**

**Схема составления кейс-задания  
(образец карточки)**

Отруби хвост

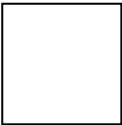
Возраст: средние, старшие классы

Часть урока: основная

Инвентарь: волейбольный мяч

Педагогические задачи:

1. Развивать ловкость, координацию движений
2. Совершенствовать технику передач и бросков в цель.

Графическое изображение	Содержание	Правила	Варианты
	<p>Игра проводится на половине волейбольной площадки. По жребию одна команда защищается, другая нападает. Защитники располагаются в затылок друг другу, и каждый берет впереди стоящего под пояс. Игроки нападающей команды равномерно располагаются вдоль периметра игровой площадки. У одного игрока нападения в руках волейбольный мяч. Задача игроков команды нападающих: попасть мячом в замыкающего колонны соперника. Для этого они передают друг другу мяч, чтобы выбрать удобный момент и попасть в замыкающего, т.е. «отрубить» хвост.</p> <p>Направляющий защитников и все остальные игроки его команды перемещаются по площадке так, чтобы заслонить замыкающего от мяча. За каждое попадание в замыкающего команде нападающих начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 3 минуты, и</p>	<p>1. Защитники не имеют права образовывать «улитку», спрятав замыкающего и разрывать цепь умышленно. За это нарушение команде нападающих начисляется очко.</p> <p>2. Попадание не засчитывается, если нападающий</p>	<p>Игра проводится с выбыванием. В этом случае выигрышные очки не начисляются, а замыкающий, если в него попадут мячом, выбывает, и игра продолжает</p>

	команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.	игрок переступил линию или попал в голову защитника	ся до установлен ного времени.
--	---	---	--------------------------------

**Требования к выполнению практического задания:**

Провести составленные карточки на подгруппе студентов.

1. Учебная дисциплина. Игровые виды двигательной рекреации
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 2.1. Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы
3. Цели занятия. Формирование знаний по методике проведения подвижных игр
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Особенности применения подвижных игр на переменах, в спортивных секциях, в группах продленного дня,	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Особенности применения подвижных игр на школьных вечерах и праздниках	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.  
Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 2.1. Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы

**Вопросы к обсуждению:**

1. Методика проведения подвижных игр на переменах.
2. Методика проведения подвижных игр в группе продленного дня.
3. Методика проведения подвижных игр для праздников и аттракционов.

**Практические задания:**

**Форма практического задания:** кейс задание.



**В соответствии с теоретическими материалами разработать карточку по подвижным играм: для внеурочной деятельности (по образцу)**

**Схема составления кейс-задания**

**(образец карточки)**

Отруби хвост

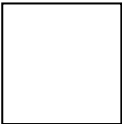
Возраст: средние, старшие классы

Часть урока: основная

Инвентарь: волейбольный мяч

Педагогические задачи:

1. Развивать ловкость, координацию движений
2. Совершенствовать технику передач и бросков в цель.

Графическое изображение	Содержание	Правила	Варианты
	<p>Игра проводится на половине волейбольной площадки. По жребию одна команда защищается, другая нападает. Защитники располагаются в затылок друг другу, и каждый берет впереди стоящего под пояс. Игроки нападающей команды равномерно располагаются вдоль периметра игровой площадки. У одного игрока нападения в руках волейбольный мяч. Задача игроков команды нападающих: попасть мячом в замыкающего колонны соперника. Для этого они передают друг другу мяч, чтобы выбрать удобный момент и попасть в замыкающего, т.е. «отрубить» хвост.</p> <p>Направляющий защитников и все остальные игроки его команды перемещаются по площадке так, чтобы заслонить замыкающего от мяча. За каждое попадание в замыкающего команде нападающих начисляется выигршное очко. Игра продолжается 3 минуты, и команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.</p>	<p>1. Защитники не имеют права образовывать «улитку», спрятав замыкающего и разрывать цепь умышленно. За это нарушение команде нападающих начисляется очко.</p> <p>2. Попадание не засчитывается, если нападающий игрок переступил линию или попал в голову защитника</p>	<p>Игра проводится с выбыванием. В этом случае выигршные очки не начисляются, а замыкающий, если в него попадут мячом, выбывает, и игра продолжается до установленного времени.</p>

**Требования к выполнению практического задания:**

Провести составленную карточку на подгруппе студентов.

1. Учебная дисциплина. Игровые виды двигательной рекреации
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 2.2. Применение подвижных игр в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением
3. Цели занятия. Формирование знаний по методике проведения подвижных игр
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Методика проведения подвижных игры в спортивной подготовке	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Методика проведения подвижных игры в работе со студентами	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
3	Методика проведения подвижных игры в работе со взрослым населением	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.  
Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 2.2. Применение подвижных игр в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением

**Вопросы к обсуждению:**

1. Особенности применения подвижных игр в разных видах спорта,
2. Особенности применения подвижных игр в разных формах работы со студентами,
3. Особенности применения подвижных игр в работе со взрослым населением.

**Практические задания:**

**Форма практического задания:** кейс задание.

**В соответствии с теоретическими материалами разработать карточку по подвижным играм: играм для студентов и взрослых; для видов спорта (по образцу)**

**Схема составления кейс-задания**

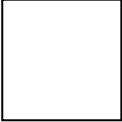
**(образец карточки)**

Отруби хвост

Возраст: средние, старшие классы

Часть урока: основная

3. Развивать ловкость, координацию движений
4. Совершенствовать технику передач и бросков в цель.

Графическое изображение	Содержание	Правила	Варианты
	<p>Игра проводится на половине волейбольной площадки. По жребию одна команда защищается, другая нападает. Защитники располагаются в затылок друг другу, и каждый берет впереди стоящего под пояс. Игроки нападающей команды равномерно располагаются вдоль периметра игровой площадки. У одного игрока нападения в руках волейбольный мяч. Задача игроков команды нападающих: попасть мячом в замыкающего колонны соперника. Для этого они передают друг другу мяч, чтобы выбрать удобный момент и попасть в замыкающего, т.е. «отрубить» хвост.</p> <p>Направляющий защитников и все остальные игроки его команды перемещаются по площадке так, чтобы заслонить замыкающего от мяча. За каждое попадание в замыкающего команде нападающих начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 3 минуты, и команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.</p>	<p>1. Защитники не имеют права образовывать «улитку», спрятав замыкающего и разрывать цепь умышленно. За это нарушение команде нападающих начисляется очко.</p> <p>2. Попадание не засчитывается, если нападающий игрок переступил линию или попал в голову защитника</p>	<p>Игра проводится с выбыванием. В этом случае выигрышные очки не начисляются, а замыкающий, если в него попадут мячом, выбывает, и игра продолжается до установленного времени.</p>

**Требования к выполнению практического задания:**

Провести составленные карточки на подгруппе студентов.

1. Учебная дисциплина. Игровые виды двигательной рекреации
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 2.3. Организация соревнований и праздников с применением подвижных игр
3. Цели занятия. Формирование знаний по методике проведения подвижных игр
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Правила соревнований. Организация, проведение, судейство соревнований по подвижным играм..	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации,

		эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Соревнования «Веселые старты», особенности проведения и судейства игр-эстафет	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.  
Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 2.3. Организация соревнований и праздников с применением подвижных игр

**Вопросы к обсуждению:**

1. Особенности проведения соревнования по подвижным играм. Правила соревнований.
2. Организация, проведение, судейство соревнований по подвижным играм.
3. Соревнования «Веселые старты», особенности проведения и судейства игр-эстафет

**Практические задания:**

**Практические задания:**

**Форма практического задания:** кейс-задание

В соответствии с теоретическими материалами разработать положение о соревнованиях по «Веселым стартам».

**Схема составления кейс-задания**

### **ПОЛОЖЕНИЕ О СОРЕВНОВАНИИ**

«Утверждено»: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

I. Цели и задачи соревнований \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

II. Время и место проведения \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

III. Руководство соревнованиями \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

IV. Участники соревнований \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

V. Программа соревнований и зачет \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

VI. Определение победителей \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

VII. Награждение победителей \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

VIII. Заявки \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

IX. Примечание \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Требования к выполнению практического задания:**

Сделать в виде презентации и защитить работу.

1. Учебная дисциплина. Игровые виды двигательной рекреации
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 3.1. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания
3. Цели занятия. Формирование знаний по теории и методике преподавания спортивных игр
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Место и значение волейбола в системе мирового спорта. Построение, содержание и технология тренировки квалифицированных волейболистов.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, крапленные задания,

	Средства восстановления в подготовке волейболистов. Волейбол в занятиях специально-оздоровительной направленности («физкультурная рекреация», «физкультурная реабилитация»).	активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Роль волейбола в формировании здорового стиля жизни людей. Волейбол в создании массового физкультурно-спортивного движения для школьного возраста	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.  
Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 3.1. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания

**Вопросы к обсуждению:**

1. Спортивный инвентарь для обучения технике игры, для физической подготовки.

**Практические задания:**

Изучить правила волейбола, разметку площадки, судейские жесты по волейболу.

**Требования к выполнению практического задания:**

Сдать судейские жесты.

1. Учебная дисциплина. Игровые виды двигательной рекреации

2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 3.2. Техника и тактика игры в волейбол, классификация

3. Цели занятия. Формирование знаний по теории и методике преподавания спортивных игр

4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Приемы игры в нападении. Приемы игры в защите. Классификация техники. Взаимосвязь техники и тактики в игровой соревновательной деятельности. Физические качества волейболистов, морфофункциональные особенности.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Тактика игры. Командные, групповые, индивидуальные, тактические действия в нападении и защите. Классификация тактики.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания,



		активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
--	--	---

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.  
Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 3.2. Техника и тактика игры в волейбол, классификация

**Вопросы к обсуждению:**

1. Приемы игры в нападении. Приемы игры в защите. Классификация техники.
2. Тактика игры. Командные, групповые, индивидуальные, тактические действия в нападении и защите. Классификация тактики.
3. Спортивный инвентарь для обучения технике игры, для физической подготовки.

**Практические задания:**

Изучить основы техники волейбола

**Требования к выполнению практического задания:**

Контрольная работа (выполнить контрольные нормативы по технике волейбола (подачи, передачи нижние и верхние, розыгрыш мяча).

1. Учебная дисциплина. Игровые виды двигательной рекреации

2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 3.3. Системы розыгрыша в спортивных играх

3. Цели занятия. Формирование знаний по теории и методике преподавания спортивных игр

4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Разбор правил игры и методика судейства. Разбор и составление документации для проведения соревнований по волейболу.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Системы розыгрыша. Правила игры. Правила судейства. Жесты судей	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.)

		Опрос, оценка знаний студентов
--	--	--------------------------------

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.  
Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 3.3. Системы розыгрыша в спортивных играх.

**Вопросы к обсуждению:**

1. Круговая система розыгрыша
2. Система розыгрыша с выбыванием
3. Смешанная система розыгрыша.

**Практические задания:**

**Форма практического задания:** кейс-задание

### Темы кейс-заданий

Задания по системам розыгрыша

Вариант 1

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 10 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 10 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе с чередованием полей для 10 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 10 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 10 команд.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 10 команд.

Задания по системам розыгрыша

Вариант 2

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 11 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 11 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе без чередования полей для 11 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 11 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 11 команд.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 11 команд.

Задания по системам розыгрыша

Вариант 3

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 10 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 10 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе без чередования полей для 10 команд.

4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 9 команд.

5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 9 команд.

6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 9 команд.

Задания по системам розыгрыша

Вариант 4

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 9 команд.

2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 9 команд.

3. Составьте график игр по круговой системе с чередованием полей для 9 команд.

4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 22 команд.

5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 22 команд.

6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 22 команд.

Задания по системам розыгрыша

Вариант 5

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 8 команд.

2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 8 команд.

3. Составьте график игр по круговой системе без чередования полей для 8 команд.

4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 24 команд.

5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 24 команд.

6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 24 команд.

Задания по системам розыгрыша

Вариант 6

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 12 команд.

2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 12 команд.

3. Составьте график игр по круговой системе с чередованием полей для 12 команд.

4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 23 команд.

5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 23 команд.

6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 23 команд.

Задания по системам розыгрыша

Вариант 7

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 12 команд.

2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 12 команд.

3. Составьте график игр по круговой системе без чередования полей для 12 команд.

4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 12 команд.

5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 12 команд.

6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 12 команд.

Задания по системам розыгрыша

Вариант 8

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 8 команд.

2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 8 команд.

3. Составьте график игр по круговой системе с чередованием полей для 8 команд.

4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 7 команд.

5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 7 команд.

6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 7 команд.

Задания по системам розыгрыша

Вариант 9

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 11 команд.

2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 11 команд.

3. Составьте график игр по круговой системе с чередованием полей для 11 команд.

4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 13 команд.

5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 13 команд.

6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 13 команд.

Задания по системам розыгрыша

Вариант 10

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 7 команд.

2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 7 команд.

3. Составьте график игр по круговой системе с чередованием полей для 7 команд.

4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 21 команды.

5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 21 команды.

6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 21 команды.

Задания по системам розыгрыша

Вариант 11

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 7 команд.

2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой

системе для 7 команд.

3. Составьте график игр по круговой системе без чередования полей для 7 команд.

4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 20 команд.

5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 20 команд.

6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 20 команд.

Задания по системам розыгрыша

Вариант 12

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 6 команд.

2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 6 команд.

3. Составьте график игр по круговой системе с чередованием полей для 6 команд.

4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 19 команд.

5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 19 команд.

6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 19 команд.

Задания по системам розыгрыша

Вариант 13

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 6 команд.

2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 6 команд.

3. Составьте график игр по круговой системе без чередования полей для 6 команд.

4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 18 команд.

5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 18 команд.

6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 18 команд.

Задания по системам розыгрыша

Вариант 14

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 12 команд с делением на 3 подгруппы.

2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 12 команд с делением на 3 подгруппы.

3. Составьте график игр по круговой системе с чередованием полей для 12 команд с делением на 3 подгруппы.

4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 17 команд.

5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 17 команд.

6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 17 команд.

Задания по системам розыгрыша

Вариант 15

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 13 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 13 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе с чередованием полей для 13 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 16 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 16 команд.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 16 команд.

Задания по системам розыгрыша  
Вариант 16

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 13 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 13 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе без чередования полей для 13 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 15 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 15 команд.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 15 команд.

Задания по системам розыгрыша  
Вариант 17

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 14 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 14 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе с чередованием полей для 14 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 14 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 14 команд.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 14 команд.

Задания по системам розыгрыша  
Вариант 18

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 14 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 14 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе с чередованием полей для 14 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 32 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 32 команд.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 32 команд.

Задания по системам розыгрыша  
Вариант 19



1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 14 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 14 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе без чередования полей для 14 команд.
4. Какое количество игр будет по смешанной системе (круговая и с выбыванием после одного поражения) для 24 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по смешанной системе (круговая и с выбыванием после одного поражения) для 24 команд.
6. Составьте график игр по смешанной системе (круговая и с выбыванием) для 24 команд.

Задания по системам розыгрыша  
Вариант 20

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 5 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 5 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе с чередованием полей для 5 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после двух поражений для 16 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после двух поражений для 16 команд.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием после двух поражений для 16 команд.

**Требования к выполнению практического задания:**

Сдать задания по системе розыгрыша. Заполнить на практическом занятии судейский протокол.

1. Учебная дисциплина. Игровые виды двигательной рекреации
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 4.1 Методика обучения технике игры в нападении в волейболе
3. Цели занятия. Формирование знаний по методике обучения волейболу
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Обучение навыкам игры в волейбол. Обучение технике игры. Развитие физических качеств, специфических для волейбола, как предпосылки для успешного овладения техникой. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Техника нападения. Стартовая стойка (исходные положения). Перемещения лицом, боком, спиной вперед: шаги, скачок, бег, остановки. Сочетание способов перемещения. Подготовительные упражнения, упражнения по технике. Передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом и спиной в направлении передачи. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Поддача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.  
Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 4.1 Методика обучения технике игры в нападении в волейболе

**Вопросы к обсуждению:**

1. Обучение технике игры. Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите.
2. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.
3. Практика: обучение навыкам игры в волейбол. Техника нападения: стартовая стойка, перемещения лицом, боком, спиной вперед: шаги, скачок, бег, остановки, передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом и спиной в направлении передачи, подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, нападающие удары: прямой по ходу, с переводом.

**Практические задания:**

**Тема практического занятия:** Методика обучения технике игры в нападении в волейболе

**Форма практического задания:** кейс-задание

**Схема составления кейс-задания**

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Организационно-методические указания

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 4

**Форма практического задания:** кейс-задание

Темы заданий по разделу 4

1. Составить конспект обучения стойкам и перемещениям в защите и в нападении.
2. Составить конспект обучения передаче мяча двумя руками сверху в опорном положении.
3. Составить конспект обучения передаче мяча двумя руками сверху в прыжке.
4. Составить конспект обучения передаче мяча двумя руками сверху в опорном положении над собой.
5. Составить конспект обучения передаче мяча двумя руками сверху в опорном положении назад.
6. Составить конспект обучения нижней прямой подаче мяча.
7. Составить конспект обучения нижней боковой подаче мяча.
8. Составить конспект обучения верхней боковой подаче мяча.
9. Составить конспект обучения верхней прямой подаче мяча.

10. Составить конспект обучения подаче мяча в прыжке.
11. Составить конспект обучения прямому атакующему удару.
12. Составить конспект обучения боковому атакующему удару.
13. Составить конспект обучения атакующему удару с переводом.

**Требования к выполнению практического задания:**

Контрольная работа. Необходимо провести разработанные конспекты на подгруппе студентов.

1. Учебная дисциплина. Игровые виды двигательной рекреации
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 4.2. Методика обучения технике игры в защите в волейболе.
3. Цели занятия. Формирование знаний по методике обучения волейболу
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Техника защиты. Стартовая стойка (исходные положения). Перемещения лицом, боком и спиной вперед: шаги, скачок, бег, падения, остановка. Сочетание способов перемещений. Подготовительные упражнения, упражнения по технике. Прием мяча снизу двумя руками. Прием подачи, на страховке. Прием нападающего удара. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Блокирование. Блокирование одиночное, групповое (вдвоем). Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Игровые упражнения с включением основных приемов игры в нападении и защите	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.  
Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 4.2. Методика обучения технике игры в защите в волейболе.

**Вопросы к обсуждению:**

1. Практика: обучение навыкам игры в волейбол. Техника защиты: стартовая стойка, перемещения лицом, боком и спиной вперед, прием мяча снизу двумя руками, прием подачи, на страховке, прием нападающего удара, блокирование.

**Практические задания:**

**Тема практического занятия:** Методика обучения технике игры в защите в волейболе

**Форма практического задания:** кейс-задание

**Схема составления кейс-задания**

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Организационно-методические указания

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 4

**Форма практического задания:** кейс-задание

Темы заданий по разделу 4

1. Составить конспект обучения стойкам и перемещениям в защите и в нападении.
2. Составить конспект обучения приему подачи.
3. Составить конспект обучения передаче снизу двумя руками.
4. Составить конспект обучения одиночному блокированию.
5. Составить конспект обучения групповому блокированию

**Требования к выполнению практического задания:**

Контрольная работа. Необходимо провести разработанные конспекты на подгруппе студентов.

1. Учебная дисциплина. Игровые виды двигательной рекреации
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 4.3. Методика обучения тактике игры в волейболе.
3. Цели занятия. Формирование знаний по методике обучения волейболу
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места для второй передачи, для нападающего удара. С мячом: выбор способа подачи, направления подачи, направления второй передачи, удара или «обмана». Методика обучения. Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии, задней линии: при первой передаче (после приема подачи), при второй передаче для нападающего удара. Методика обучения. Командные действия. Система игры в нападении со второй передачи игроком передней линии. Система игры в нападении со второй передачи игроком с задней линии, вышедшим к сетке. Методика обучения.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места для приема подачи, при блокировании, при страховке. Определение времени для прыжка при блокировании. С мячом: выбор способа приема мяча, зонное, «ловящее» блокирование. Методика обучения. Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии при блокировании игроков задней линии во время приема подачи, нападающих ударов. Взаимодействие игроков передней и задней линии при блокировании и страховке. Методика обучения.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.)

<p>Командные действия. Система игры в защите углом вперед (игрок зоны 6 на страховке в зоне нападения). Система игры в защите углом назад (игрок зоны 6 у лицевой линии). Методика обучения. Учебная двусторонняя игра в волейбол. Задания в игре, способствующие изучению приемов.</p>	<p>Опрос, оценка знаний студентов</p>
---	---------------------------------------

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.  
Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 4.3. Методика обучения тактике игры в волейболе

**Вопросы к обсуждению:**

1. Упражнения по тактике. Игровые упражнения. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.
2. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Методика обучения.
3. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Методика обучения.
4. Практика: обучение тактике игры в волейбол. Тактика нападения: индивидуальные действия: выбор места для второй передачи, для нападающего удара; с мячом: выбор способа подачи, направления подачи, направления второй передачи, удара или «обмана»; взаимодействие игроков передней линии, задней линии: при первой передаче (после приема подачи), при второй передаче для нападающего удара; система игры в нападении.
5. Практика: обучение тактике игры в волейбол. Тактика защиты: выбор места для приема подачи, при блокировании, при страховке; определение времени для прыжка при блокировании. С мячом: выбор способа приема мяча, зонное, «ловящее» блокирование; взаимодействие игроков передней и задней линии при блокировании и страховке; система игры в защите углом вперед и углом назад.

**Практические задания:**

**Форма практического задания:** кейс-задание

**Схема составления кейс-задания**

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Организационно-методические указания

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 4**

**Форма практического задания:** кейс-задание

Темы заданий по разделу 4

1. Составить конспект обучения индивидуальным тактическим действиям в нападении.

2. Составить конспект обучения индивидуальным тактическим действиям в защите.
3. Составить конспект обучения групповым тактическим действиям в нападении.
4. Составить конспект обучения групповым тактическим действиям в защите.
5. Составить конспект обучения командным тактическим действиям в нападении.
6. Составить конспект обучения командным тактическим действиям в защите.

**Требования к выполнению практического задания:**

Контрольная работа. Необходимо провести разработанные конспекты на подгруппе студентов.

1. Учебная дисциплина. Игровые виды двигательной рекреации
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 5.1. Баскетбол как вид спорта и средство физического воспитания.
3. Цели занятия. Формирование знаний по методике обучения баскетболу
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Возникновение и развитие баскетбола в России и Море. История Олимпийского баскетбола. Современное состояние мирового баскетбола.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	История участия советских и российских команд по баскетболу в крупнейших международных соревнованиях. Современное состояние баскетбола в России	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.  
Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 5.1. Баскетбол как вид спорта и средство физического воспитания

**Вопросы к обсуждению:**

1. Возникновение и развитие баскетбола в России и Море.
2. История Олимпийского баскетбола.
3. История участия советских и российских команд по баскетболу в крупнейших международных соревнованиях.
4. Современное состояние мирового баскетбола.
5. Современное состояние баскетбола в России.
6. Баскетбол и его разновидности. Мини-баскетбол.
7. Баскетбол и его разновидности. Стритбол.
8. Баскетбол и его разновидности. Баскетбол для инвалидов-колясочников.



9. Крупнейшие международные соревнования текущего года для сборных команд и участие в них Российских сборных по баскетболу.

**Практические задания:**

**Форма практического задания:** кейс-задание

Форма практического задания: кейс-задание

Перечень тем кейс-заданий к разделу 2:

1. Возникновение и развитие баскетбола в России и Море.
2. История Олимпийского баскетбола.
3. История участия советских и российских команд по баскетболу в крупнейших международных соревнованиях.
4. Современное состояние мирового баскетбола.
5. Современное состояние баскетбола в России.
6. Баскетбол и его разновидности. Мини-баскетбол.
7. Баскетбол и его разновидности. Стритбол.
8. Баскетбол и его разновидности. Баскетбол для инвалидов-колясочников.
9. Крупнейшие международные соревнования текущего года для сборных команд и участие в них Российских сборных по баскетболу.
10. Итоги российских соревнований по баскетболу прошедшего года.
11. Методика обучения баскетболу
12. Современные правила игры.
13. Методика организации и проведения соревнований.
14. Характеристика игры.
15. Особенности занятий детей в группах мини-баскетбола.
16. Структура и содержание деятельности детско-юношеской спортивной школы по баскетболу.
17. Характеристика оборудования и инвентаря баскетбольного зала.
18. Подвижные игры – средство физической подготовки баскетболистов.
19. Анализ подвижных игр, способствующих овладению техникой владения мячом в баскетболе.

**Требования к выполнению практического задания:**

Контрольная работа. Сделать доклад с презентацией.

1. Учебная дисциплина. Игровые виды двигательной рекреации
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 5.2. Техника и тактика игры в баскетбол, классификация.
3. Цели занятия. Формирование знаний по методике обучения баскетболу
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Техника игры. Приемы игры в нападении. Приемы игры в защите. Классификация техники. Тактика игры. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Классификация тактики. Взаимосвязь техники и тактики в игровой соревновательной деятельности. Физические качества баскетболистов, морфофункциональные особенности.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

2	Оборудование и инвентарь для проведения занятий по баскетболу. Оборудование и инвентарь для обучения технике и тактике игры, для физической подготовки. Планировка и разметка площадки для игры в баскетбол на открытом воздухе. Эксплуатация оборудования для соревнований и занятий по баскетболу	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
---	---	---

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.  
Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 5.2. Техника и тактика игры в баскетбол, классификация

**Вопросы к обсуждению:**

1. Приемы игры в нападении. Приемы игры в защите. Классификация техники.
2. Тактика игры. Командные, групповые, индивидуальные, тактические действия в нападении и защите. Классификация тактики.
3. Спортивный инвентарь для обучения технике игры, для физической подготовки.
4. Как взаимосвязаны технические приемы в игровой и соревновательной деятельности?
5. Как взаимосвязаны тактические приемы в игровой и соревновательной деятельности?
6. Какие физические качества необходимы для игры в баскетбол?
7. Какова роль морфофункциональных особенностей в подготовке баскетболистов?
8. Какой должна быть разметка площадки по баскетболу в зале и на открытом воздухе?
9. Какие правила эксплуатации оборудования для соревнований и занятий по баскетболу.

**Практические задания:**

Освоить технические приемы игры в баскетбол.

**Требования к выполнению практического задания:**

Контрольная работа – контрольная работа (выполнить контрольные нормативы по технике баскетбола – броски в кольцо, передачи, ведение).

1. Учебная дисциплина. Игровые виды двигательной рекреации
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 6.1 Методика обучения технике игры в нападении в баскетболе.
3. Цели занятия. Формирование знаний по методике обучения баскетболу
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Техника нападения. Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога выдвинута вперед). Передвижения приставными шагами лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед. Прыжки толчком одной ноги, двух ног. Остановки прыжком и двумя ногами. Повороты на месте, вперед, назад. Сочетание способов перемещения. Подготовительные упражнения, упражнения по технике.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.)

	Ловля мяча двумя руками; на уровне груди; «высокого мяча»; с отскоком от пола; на месте и в движении. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Передача мяча двумя руками; от груди; с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Передача мяча на месте, при встречном и поступательном движении. Подготовительные, подводящие упражнения. Упражнения по технике.	Опрос, оценка знаний студентов
2	Бросок мяча с места: двумя руками от груди; двумя руками сверху; одной рукой от плеча; одной рукой сверху. Бросок мяча одной рукой сверху в движении. Штрафной бросок. Бросок мяча одной рукой сверху в прыжке. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Ведение мяча: с высоким отскоком; с низким отскоком; с изменением скорости передвижения; с изменением высоты отскока; с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствия. Подготовительные, подводящие упражнения по технике	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

## 5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 6.1 Методика обучения технике игры в нападении в баскетболе

### **Вопросы к обсуждению:**

1. Обучение технике игры. Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите.
2. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.
3. Практика: обучение навыкам игры в баскетбол. Техника нападения: стойка баскетболиста, передвижения приставными шагами лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед, прыжки толчком одной ноги, двух ног, остановки прыжком и двумя ногами, повороты на месте, вперед, назад. Сочетание способов перемещения.
4. Практика: обучение навыкам игры в баскетбол. Техника нападения: ловля мяча двумя руками; на уровне груди; «высокого мяча»; с отскоком от пола; на месте и в движении; передача мяча двумя руками; от груди; с отскоком от пола; передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку; передача мяча на месте, при встречном и поступательном движении; бросок мяча с места: двумя руками от груди; двумя руками сверху; одной рукой от плеча; одной рукой сверху; бросок мяча одной рукой сверху в движении; штрафной бросок; бросок мяча одной рукой сверху в прыжке; ведение мяча: с высоким отскоком; с низким отскоком; с изменением скорости передвижения; с изменением высоты отскока; с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствия..

### **Практические задания:**

Форма практического задания: кейс-задание.

Темы кейс-заданий:

Форма практического задания: кейс-задание

Перечень тем кейс-заданий к разделу 5:

1. Составить конспект обучения передвижениям в нападении.
2. Составить конспект обучения передвижениям в защите.
3. Составить конспект обучения ловле мяча двумя руками.
4. Составить конспект обучения ловле мяча одной рукой.

5. Составить конспект обучения передаче мяча двумя руками от плеча.
6. Составить конспект обучения передаче мяча двумя руками от груди.
7. Составить конспект обучения передаче мяча двумя руками сверху.
8. Составить конспект обучения передаче мяча двумя руками снизу.
9. Составить конспект обучения передаче мяча одной рукой сверху.
10. Составить конспект обучения передаче мяча одной рукой от головы.
11. Составить конспект обучения передаче мяча одной рукой от плеча.
12. Составить конспект обучения передаче мяча одной рукой сбоку.
13. Составить конспект обучения передаче мяча одной рукой снизу.
14. Составить конспект обучения ведению мяча (обводке с изменением направления).
15. Составить конспект обучения ведению мяча с различной высотой отскока.
16. Составить конспект обучения ведению мяча (обводке с поворотом и переводом мяча).
17. Составить конспект обучения броскам в корзину (двумя руками от груди).
18. Составить конспект обучения броскам в корзину (двумя руками сверху).
19. Составить конспект обучения броскам в корзину (двумя руками снизу).
20. Составить конспект обучения броскам в корзину (одной рукой от плеча).
21. Составить конспект обучения броскам в корзину (одной рукой сверху).
22. Составить конспект обучения броскам в корзину (одной рукой в прыжке).

**Требования к выполнению практического задания:**

Контрольная работа – Проведение части тренировочного занятия на подгруппе студентов.

1. Учебная дисциплина. Игровые виды двигательной рекреации
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 6.2. Методика обучения технике игры в защите в баскетболе
3. Цели занятия. Формирование знаний по методике обучения баскетболу
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Обучение технике игры. Развитие физических качеств, специфических для играющих в баскетбол, как предпосылки для успешного овладения техникой. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите. Обучение технике игры.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Техника защиты. Стойка защитника с выставленной ногой вперед, со ступнями на одной линии. Передвижение в защитной стойке, лицом и спиной вперед, боком (правым, левым) вперед. Подготовительные упражнения, упражнения по технике. Вырывание, выбивание, перехват мяча. Накрывание мяча спереди при броске в корзину. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 6.2. Методика обучения технике игры в защите в баскетболе

**Вопросы к обсуждению:**

1. Практика: обучение навыкам игры в баскетбол. Техника защиты: стойка защитника; передвижение в защитной стойке, лицом и спиной вперед, боком (правым, левым) вперед; вырывание, выбивание, перехват мяча; накрывание мяча спереди при броске в корзину.

**Практические задания:**

Форма практического задания: кейс-задание.

Темы кейс-заданий:

Форма практического задания: кейс-задание

Перечень тем кейс-заданий к разделу 5:

1. Составить конспект обучения передвижениям в защите.
2. Составить конспект обучения выбиванию мяча.
3. Составить конспект обучения вырыванию мяча.
4. Составить конспект обучения перехватам мяча.
5. Составить конспект обучения накрыванию мяча.

**Требования к выполнению практического задания:**

Контрольная работа – Проведение части тренировочного занятия на подгруппе студентов.

1. Учебная дисциплина. Игровые виды двигательной рекреации
2. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 6.3. Методика обучения тактике игры в баскетболе
3. Цели занятия. Формирование знаний по методике обучения баскетболу
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Обучение тактике игры. Развитие специальных физических способностей и освоение техники как предпосылки успешного овладения тактикой. Формирование тактических умений в процессе подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике. Упражнения по тактике. Игровые упражнения. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Без мяча: выход на свободное место с целью освобождения от опеки защитника и получения мяча. С мячом: выбор способа ловли, передачи, броска, ведения мяча. Методика обучения. Групповые действия. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи», трех игроков «треугольник». Методика обучения. Командные действия. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Методика обучения.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места по отношению к игроку без мяча и с мячом. Противодействие выходу	Взаимодействие с аудиторией (вопросы,

<p>на свободное место для получения мяча. Противодействие при бросках мяча в корзину. Выбор момента для применения вырывания, выбивания, перехвата мяча. Методика обучения. Групповые действия. Взаимодействие двух игроков — «подстраховка». Методика обучения тактике. Командные действия. Личная система защиты. Зонная система защиты. Методика обучения. Учебная двусторонняя игра в баскетболе. Задания в игре, способствующие применению изученных приемов</p>	<p>вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов</p>
---	---

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.  
Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического (семинарского) занятия. Тема 6.3. Методика обучения тактике игры в баскетболе

**Вопросы к обсуждению:**

1. Упражнения по тактике. Игровые упражнения. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.
2. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Методика обучения.
3. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Методика обучения.
4. Практика: обучение тактике игры в баскетбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия: без мяча: выход на свободное место с целью освобождения от опеки защитника и получения мяча; с мячом: выбор способа ловли, передачи, броска, ведения мяча.
5. Групповые действия: взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи», трех игроков «треугольник». Командные действия: организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.
6. Практика: обучение тактике игры в баскетбол. Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места по отношению к игроку без мяча и с мячом; противодействие выходу на свободное место для получения мяча; противодействие при бросках мяча в корзину; выбор момента для применения вырывания, выбивания, перехвата мяча. Групповые действия: взаимодействие двух игроков — «подстраховка». Командные действия: личная система защиты; зонная система защиты.

**Практические задания:**

Форма практического задания:

Выучить судейские жесты и правила баскетбола.

**Требования к выполнению практического задания:**

Контрольная работа – заполнить судейский протокол на практическом занятии. Сдать судейские жесты.



## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждены и введены в действие решением Ученого совета факультета на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943.	Протокол заседания Ученого совета факультета № 10 от «26» апреля 2023 года	01.09.2023
2.	*	Протокол заседания Ученого совета факультета № _____ от «_____» _____ 20____ года	__-__-____
3.	*	Протокол заседания Ученого совета факультета № _____ от «_____» _____ 20____ года	__-__-____
4.	*	Протокол заседания Ученого совета факультета № _____ от «_____» _____ 20____ года	__-__-____