



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета, кандидат медицинских наук,

доцент

Ю. А. Климов

02 февраля 2024 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Массаж

Направление подготовки

«Физическая культура»

Направленность

«Физкультурное образование»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ –
ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

Форма обучения

Очная, заочная

Москва, 2024 г.

Методические материалы по дисциплине (модулю) «Массаж» разработаны на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 19.09.2017 № 940, с изменениями от 08.02.2021 № 1456, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программе *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01. Физическая культура (далее – «ОПОП»).

Методические материалы по дисциплине (модулю) разработаны рабочей группой в составе: кандидата педагогических наук, доцентом Бакай И. Н.

Методические материалы по дисциплине (модулю) обсуждены и утверждены на заседании Ученого совета медицинской высшей школы

Протокол № 05 от «31» января 2024 г.

Декан факультета, кандидат
медицинских наук, доцент



Ю. А. Климов

(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)	5
1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля).....	8
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ	43
Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю)	48
КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	48
Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических занятий по дисциплине (модулю)	59
КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	59
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	63

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ.

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

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

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

Возможные формы проведения лекций:

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

В лекциях можно использовать наглядные материалы, а также подготовить для проведения лекции презентацию, которую можно органично интегрировать во все вышеупомянутые типы лекций в качестве формы визуальной поддержки.

В то же время лекцию-презентацию возможно выделить и в качестве самостоятельной формы. Лекция-презентация должна отражать суть основных и (или) проблемных вопросов лекции, на которые особо следует обратить внимание обучающихся. В условиях применения активного метода проведения занятий презентация представляется весьма удачным способом

донесения информации до слушателей. Единственное, на что следует обратить внимание при подготовке слайдов – это их оформление и текст. Слайд не должен быть перегружен картинками и лишней информацией, которая будет отвлекать от основного аспекта того или иного вопроса лекции. Во время лекции можно задавать вопросы аудитории в отношении того или иного слайда, тем самым еще больше вовлекая обучающихся в проблематику.

Краткое содержание лекционных занятий

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала
РАЗДЕЛ 1. КРАТКАЯ ИСТОРИЯ МАССАЖА. ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА ОРГАНИЗМ.	
Тема 1.1. Краткая история массажа. Физиологическое влияние массажа на организм.	рассмотреть историю массажа, физиологическое влияние массажа на организм.
РАЗДЕЛ 2. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МАССАЖА.	
Тема 2.1. Гигиенические основы массажа.	рассмотреть гигиенические основы массажа.
РАЗДЕЛ 3. ПРИЕМЫ, ФОРМЫ И МЕТОДЫ МАССАЖА.	
Тема 3.1. Приемы, формы и методы массажа.	изучить основные приемы, применяемые в классическом, лечебном и спортивном массаже; изучить формы и методы массажа.
РАЗДЕЛ 4. МАССАЖ ПРИ ТРАВМАТИЧЕСКИХ ПОВРЕЖДЕНИЯХ И ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.	
Тема 4.1. Массаж при травматических повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	рассмотреть особенности массажа при травматических повреждениях и заболеваниях ОДА.
РАЗДЕЛ 5. МАССАЖ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ, НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ.	
Тема 5.1. Массаж при заболеваниях внутренних органов, нервной системы.	рассмотреть особенности массажа при заболеваниях внутренних органов, нервной системы.
РАЗДЕЛ 6. МАССАЖ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ, НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ.	
Тема 6.1. Массаж при заболеваниях внутренних органов, нервной системы, при нарушениях обмена веществ.	рассмотреть особенности массажа при нарушениях обмена веществ

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

Практические 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 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 руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

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

Возможные формы проведения практических занятий:

- 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.
- 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.
- 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.

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

РАЗДЕЛ 1. КРАТКАЯ ИСТОРИЯ МАССАЖА. ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА ОРГАНИЗМ.

Тема 1.1. Краткая история массажа. Физиологическое влияние массажа на организм.

Вопросы для самоподготовки:

1. Краткая история массажа
2. Влияние массажа на кожу
3. Влияние массажа на суставно-связочный аппарат
4. Влияние массажа на обмен веществ и функцию выделения

РАЗДЕЛ 2. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МАССАЖА.

Тема 2.1. Гигиенические основы массажа.

Вопросы для самоподготовки:

1. Требования к помещению и инвентарю
2. Требования к массажисту

РАЗДЕЛ 3. ПРИЕМЫ, ФОРМЫ И МЕТОДЫ МАССАЖА.

Тема 3.1. Приемы, формы и методы 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.

РАЗДЕЛ 4. МАССАЖ ПРИ ТРАВМАТИЧЕСКИХ ПОВРЕЖДЕНИЯХ И ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.

Тема 4.1. Массаж при травматических повреждениях и 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 5. МАССАЖ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ, НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Тема 5.1. Массаж при заболеваниях внутренних органов, нервной системы.

Вопросы для самоподготовки:

1. Методика массажа при подагре.
2. Методика массажа при заболевании почек.

РАЗДЕЛ 6. МАССАЖ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ, НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ.

Тема 6.1. Массаж при заболеваниях внутренних органов, нервной системы, при нарушениях обмена веществ.

Вопросы для самоподготовки:

1. Методика массажа при гастрите.
2. Методика массажа при ожирении.

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

РАЗДЕЛ 1. КРАТКАЯ ИСТОРИЯ МАССАЖА. ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА ОРГАНИЗМ.

История возникновения массажа

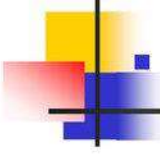
В VI веке до нашей эры в Древнем Китае существовали лечебно-гимнастические школы для подготовки врачей, где в качестве одной из дисциплин преподавали массаж. Иероглифические надписи на саркофагах и пирамидах, и древние папирусы, свидетельствуют о том, что за 4000 лет до н. э., древние ассирийцы, персы,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

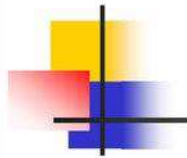


История возникновения массажа

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 спазм. 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 периапартулярных тканей, что улучшает функцию суставов.

Влияние массажа на мышечную систему и суставной аппарат



Раздел 2. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МАССАЖА



Гигиенические основы массажа

Требования к помещению и инвентарю.

Площадь кабинета должна быть не менее 12 м², 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 3. 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:

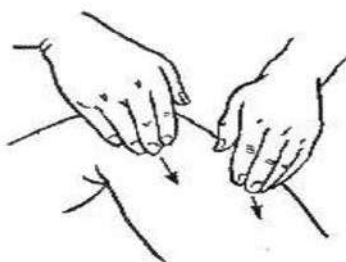
Растирание 1-2 минуты, разминание 2-6 минут. Сочетают с поглаживанием и вариантами прерывистой вибрации.



Растирания пальцами как одной руки, так и обеих рук



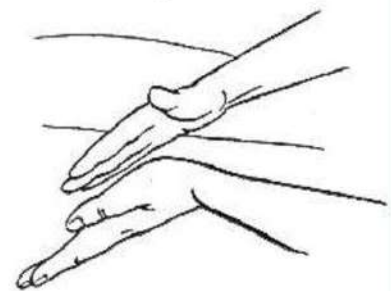
Растирание локтевым краем кисти



Строгание - вспомогательный прием растирания



Пересекание



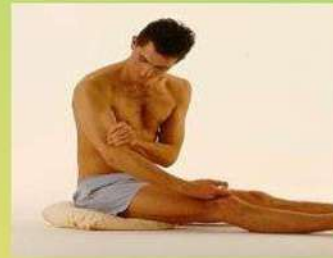
Пиление

Формы массажа

Общий



Самомассаж



Частный



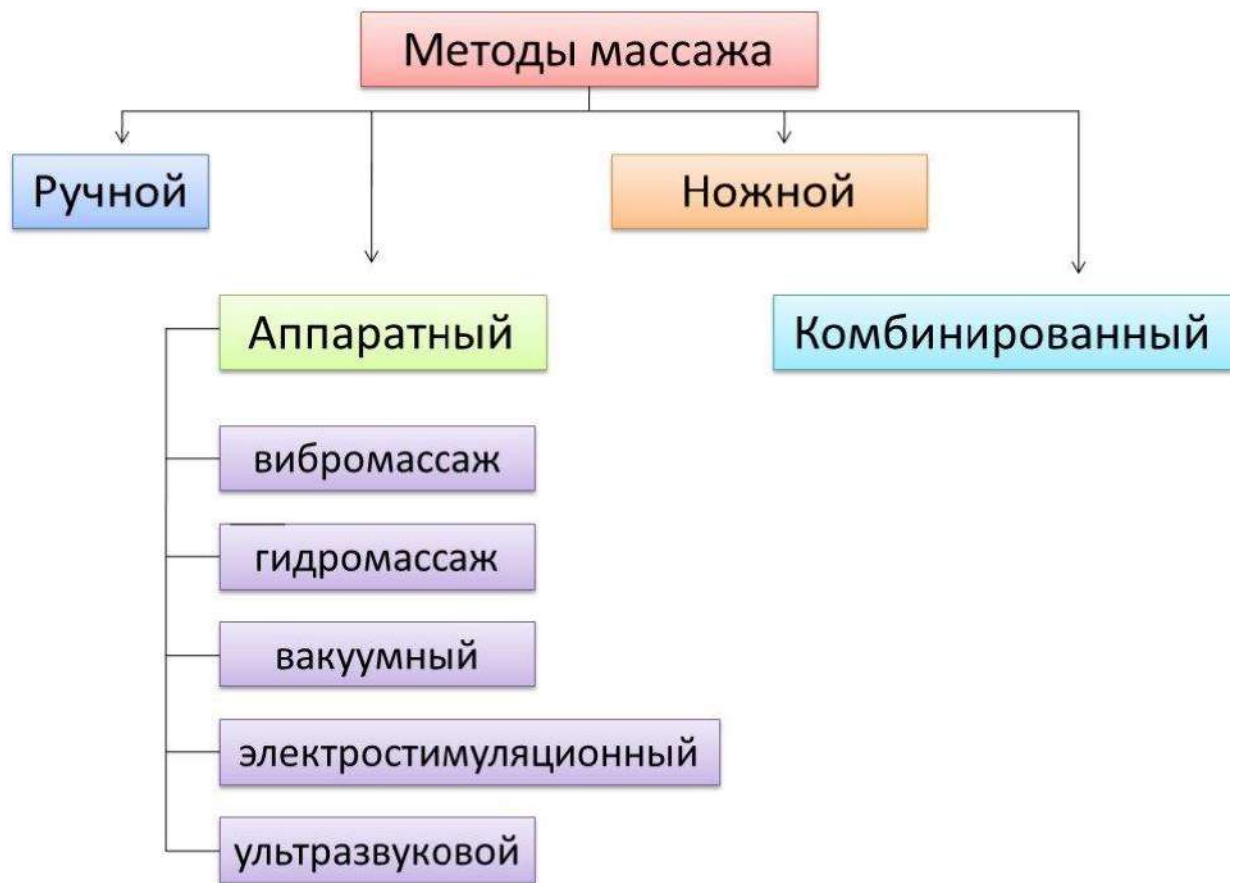
ФОРМЫ МАССАЖА

- * 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



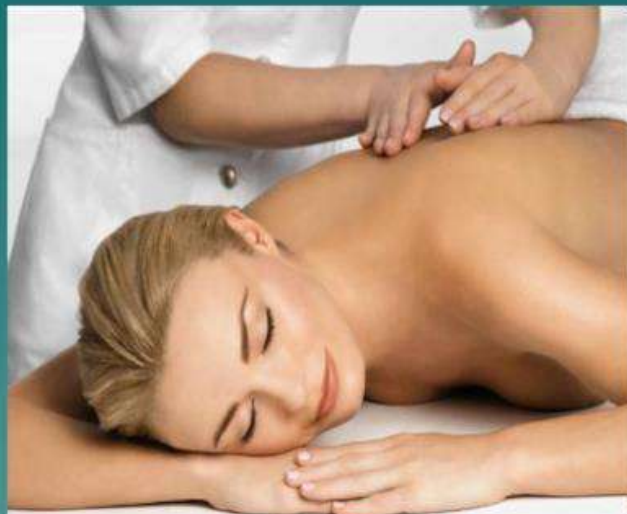


Ручной метод массажа

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.

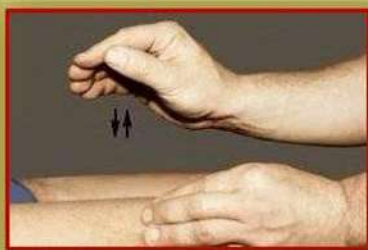


○ **Гармонизирующий (нейтральный)** метод - выполняется надавливание средней силы и колебаний (100 в 1 мин), чередуя движения в течение 8 -10 мин вдоль хода по меридиану.



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



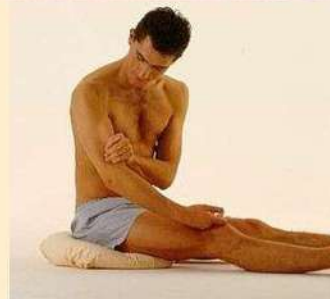
Похлопывание



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 5. МАССАЖ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ, НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ.

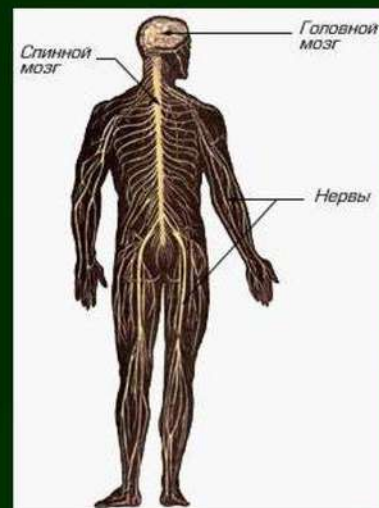
Действие массажа на нервную систему

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.

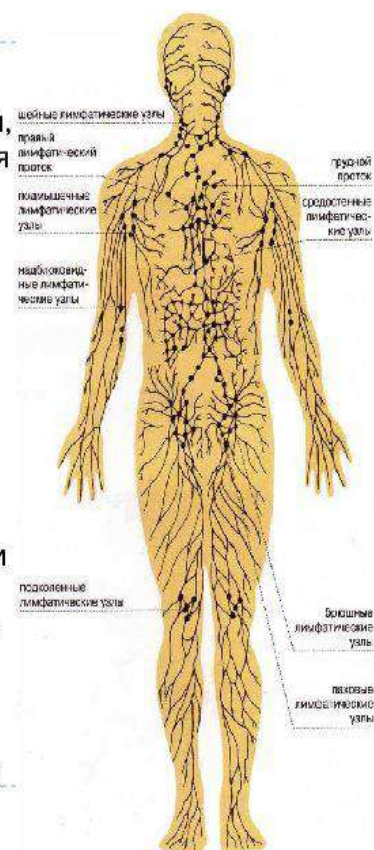
В свою очередь, вегетативная нервная система подразделяется на симпатический и парасимпатический отделы.



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.

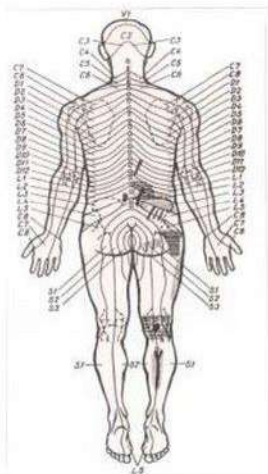


Вид массажа

Лечебный

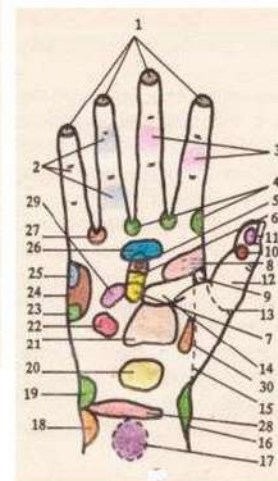
II. Рефлекторно-сегментарный

- 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

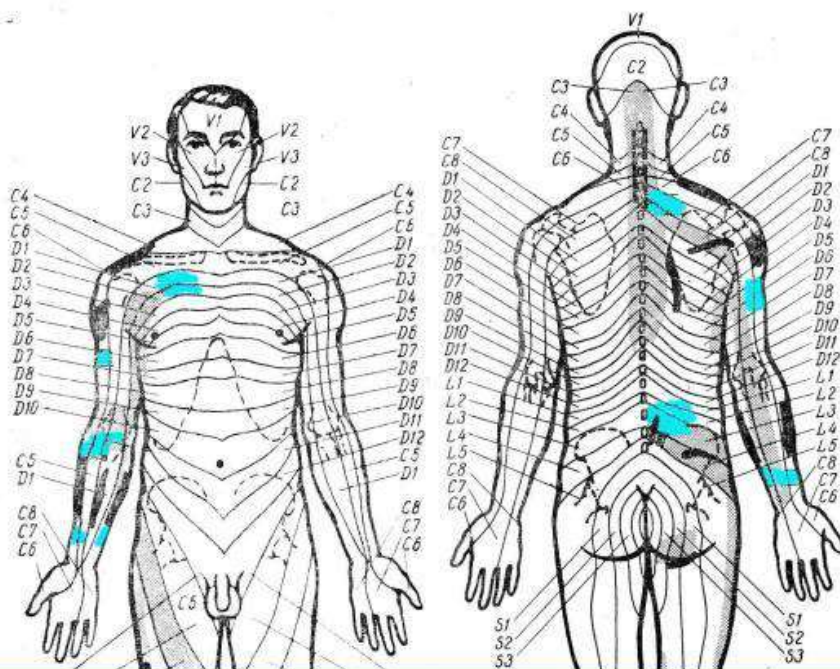


а: 1 — околоносовые пазухи, 2 — слух, 3 — нервная система, 4 — зрение, 5 — тимус, 6 — надпочечники, 7 — почка, 8 — желудок, 9 — клетка, гортань, 10 — эпифиз, 11 — ободочная кишка, 12 — головной мозг, 13 — шея, 14 — ободочная кишка, 15 — позвоночник, 16 — половые органы, 17 — пояснично — крестцовая область, 18 — яичко, 19 — суставы нижней конечности, 20 — мочевой пузырь, 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 — околоносовые 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 — мочевой пузырь, 24 — суставы нижней конечности, 25 — яичко, 26 — пояснично-крестцовая область, 27 — ободочная кишка, 28 — уши

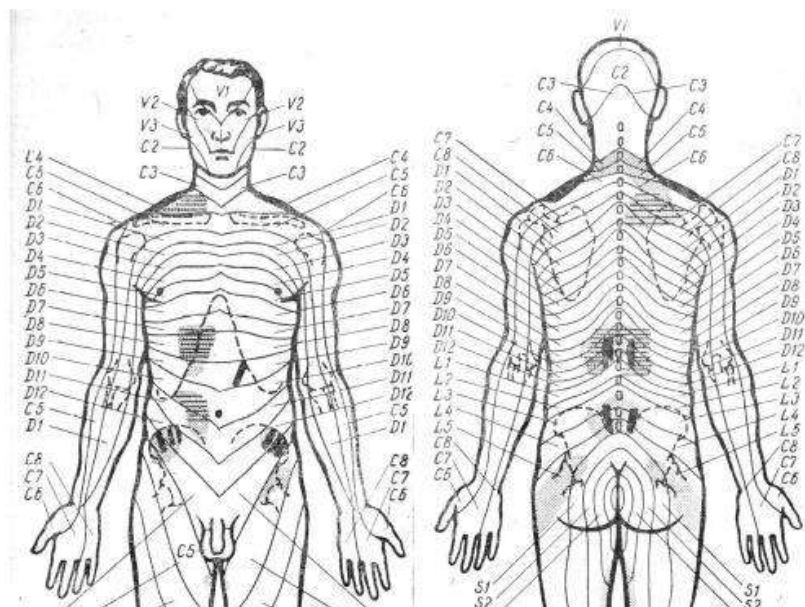


Рефлекторные изменения при ишиалгии
горизонтальные — гиперальгезия
черные линии - изменения в мышцах
сетка — изменения в соединительной ткани



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:

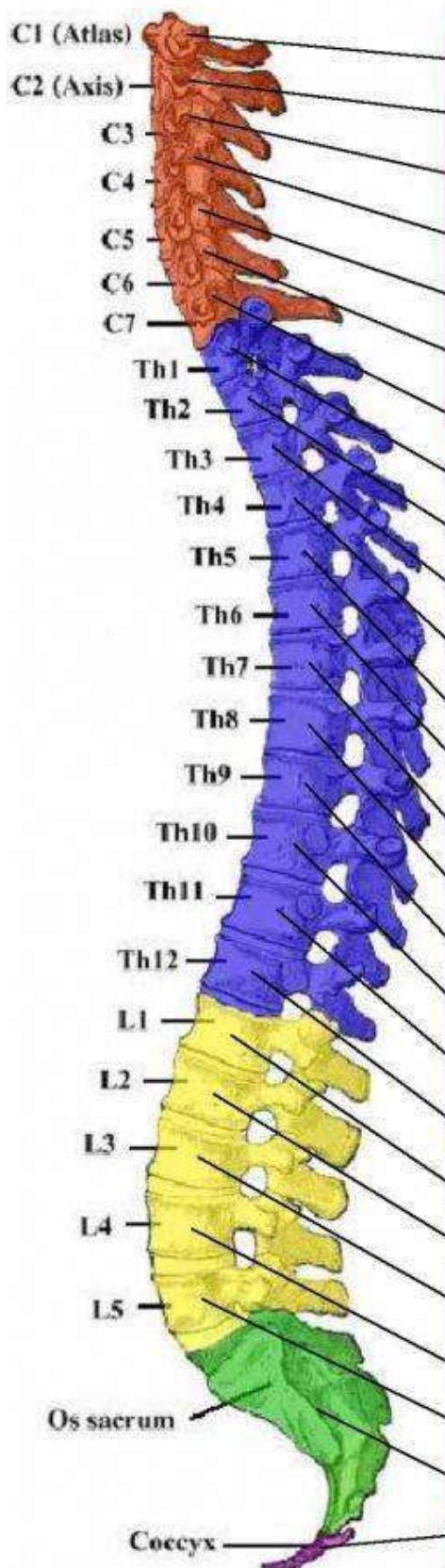
- трапециевидная (C6);
- прямая мышца живота (Th9);
- подвздошная (начало Th12, L1) с обеих сторон длинная (Th9-Th12);
- крестцово-остистая (L3—L5).

Изменения в надкостнице:

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

Максимальные точки:

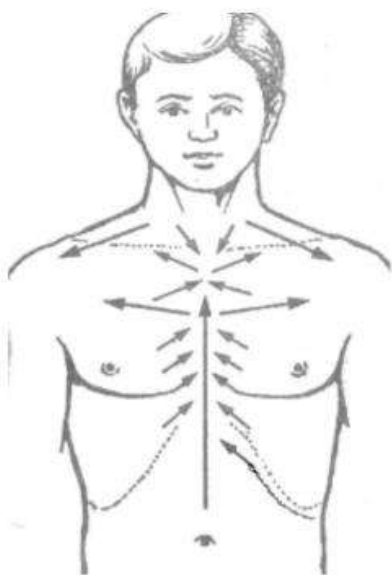
- длинная мышца, крестцово-остистая мышца, прямая мышца живота.



№ позвонка	Органы и части тела, функция которых зависит от правильного положения позвонка	Симптомы и болезни, которые возникают при патологии позвонков
C1	Гипофиз, внутреннее ухо, мозг, симпатическая нервная система	Головные боли, нервозность, повышение артериального давления, мигрени, бессонница
C2	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	Голосовые связки	Тонзиллит, ларингит, фарингит
C6	Мышцы шеи, плечей, предплечья	Боль в шее, в плечах, в области затылка
C7	Щитовидная железа, плечевой сустав, локтевой сустав	Гипотиреоз, нарушение подвижности в плечах и локте
Th1	Руки, запястья и ладони, пищевод и трахея	Астма, кашель, боль в руках и ладонях
Th2	Руки, запястья и ладони, пищевод и трахея	Аритмия, боли за грудиной, ишемическая болезнь сердца
Th3	Бронхи, легкие, плевра, грудь и соски	Бронхиты, астма, плевриты, пневмония
Th4	Желчный пузырь, общий желчный проток	Камни в желчном пузыре, желтуха, нарушение усвоения жиров
Th5	Печень, солнечное сплетение	Нарушение работы печени, желтуха, нарушение свертываемости крови
Th6	Печень, солнечное сплетение	Гастриты, язвы, расстройства пищеварения
Th7	Поджелудочная железа, двенадцатиперстная кишка	Диабет, язвы, расстройства пищеварения и стула
Th8	Селезенка и диафрагма	Расстройства пищеварения, икота, нарушение дыхания
Th9	Надпочечники	Аллергия, нарушения работы иммунной системы
Th10	Почки	Болезни почек, слабость, усталость
Th11	Почки, мочеточники	Нарушение мочеиспускания, хронические заболевания почек
Th12	Тонкая и толстая кишка, паховые кольца, фаллопиевы трубы,	Нарушение пищеварения, заболевание женских половых органов, бесплодие
L1	Аппендикс, брюшная полость, слепая кишка, верх бедра	Грыжи, запоры, колит, диарея
L2	Аппендикс, брюшная полость, слепая кишка, верх бедра	Аппендицит, кишечные колики, боли в бедре и паху
L3	Половые органы, мочевой пузырь, колено	Нарушения работы мочевого пузыря, импотенция, боли в коленях
L4	Предстательная железа, голени, стопы	Боли в коленях, стопах, ишиас, люмбагия, нарушения мочеиспускания
L5	Голени, стопы, пальцы ног	Отеки, боли в лодыжках, плоскостопие
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.



4. Массаж вентральной поверхности

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

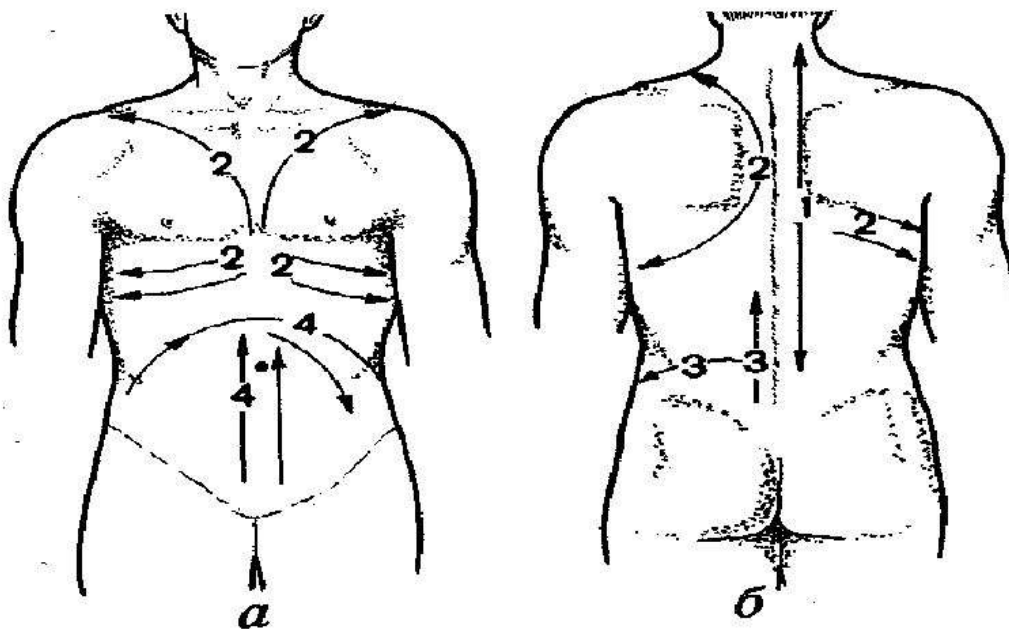
Больной лежит на спине, массажист стоит рядом.

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.

Схема проведения баночного массажа:

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



РАЗДЕЛ 6. МАССАЖ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ, НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ.

МАССАЖ ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ ГАСТРИТАХ

Массаж при гастрите с пониженной секрецией



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.

Заболевания кишечника

Массаж при спастическом колите



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

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекционных, 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 лекционному занятию 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 практическому занятию.

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

Предварительная подготовка к практическому занятию 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 практического занятия включает:

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

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 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 (модулю). 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 материалы по выполнению кейс-задания

Кейс-задание – это учебная конкретная ситуация, специально разрабатываемая на основе фактического материала с целью последующего разбора. В ходе разбора ситуации студент учится проводить анализ и принимать управленческие решения. Особенностью кейс-задания является отсутствие однозначного решения проблемы.

Структура отчета по кейс-заданию:

1. Титульный лист.
2. Оглавление.
3. Введение. Во введении дать краткую характеристику рассматриваемой ситуации (объем 1 – 2 с).
4. Основная часть. Предложить и аргументировать основные предлагаемые управленческие решения в рассматриваемой ситуации. Рассмотреть альтернативные варианты и провести их сопоставление (объем 4 – 6 с).
5. Заключение. Сделать общие выводы по ситуации (объем 1 – 2 с).

Требования к оформлению отчета о выполнении кейс-задания

Отчет выполняется в виде электронного документа в формате doc (docx). Обязательно наличие титульного листа. Общий объем отчета составляет 1 800 – 2 800 слов, не включая титульный лист и оглавление. Размер шрифта 14 Пт, интервал - 1,5, шрифт Times New Roman.

Критерии оценки выполнения кейс-задания

- умение провести разбор ситуации;
- уровень аргументации, способность отстаивать свою точку зрения;
- способность принимать управленческие решения;
- качество оформления отчета.

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.

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение 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.

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

КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. Массаж.

2. Тема 1. 1. Краткая история массажа. Физиологическое влияние массажа на организм.

3. Цели занятия: рассмотреть историю массажа, физиологическое влияние массажа на организм.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Влияние массажа на кожу, нервную, кровеносную и лимфатическую системы, мышцы, суставно-связочный аппарат, обмен веществ и функцию выделения.	лекция, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Краткая история массажа. Физиологическое влияние массажа на организм.

1. Тема лекционного занятия.

2.

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.

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.

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

1. Массаж.

2. **Тема 2.1.** Гигиенические основы массажа: требования к помещению и инвентарю, требования к массажисту.

3. Цели занятия: ознакомиться с гигиеническими основами массажа.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	<i>Изучить: Требования, массаж, профилактику заболеваний, обязанности и права массажиста.</i>	Беседа, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Эффективность массажной процедуры зависит не только от теоретических знаний и опыта массажиста, его умения правильно определить функциональное состояние пациента и тяжесть заболевания, установить продолжительность каждой отдельной процедуры и всего курса в целом, но и от соблюдения основных гигиенических требований к помещению, массажисту и массируемому.

Требования к помещению и оборудованию

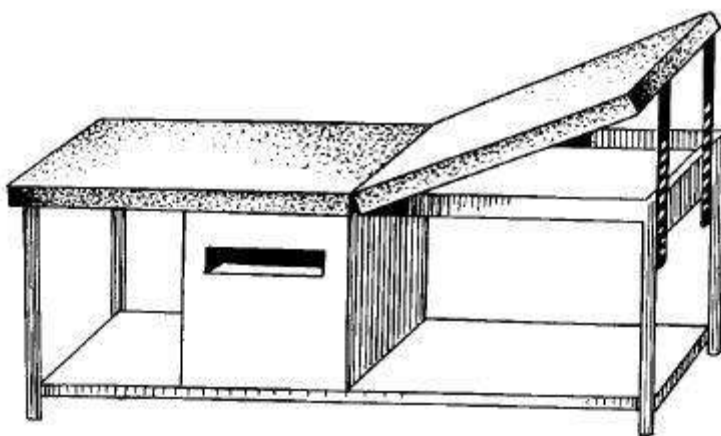
Массаж следует проводить в специально оборудованной комнате площадью не менее 10 м². Температура воздуха в этом помещении не должна опускаться ниже 20—22° С, иначе пациент будет чувствовать себя некомфортно.

Массажный кабинет должен быть сухим, теплым, с хорошим освещением (при недостатке света массажист будет быстро уставать) и вентиляцией. Желательно, чтобы помещение было с окнами, через которые поступал бы солнечный свет. Необходимо также оборудовать комнату лампами дневного света, но установить их таким образом, чтобы поток света не оказывал раздражающего действия на глаза массажиста, а на пациента падал под углом.

В массажном кабинете обязательно наличие приточно-вытяжного устройства, обеспечивающего многократный обмен воздуха, или специальной фрамуги, через которую поток свежего воздуха будет проникать внутрь помещения, а насыщенный углекислым газом уходить прочь.

В комнате, предназначенной для проведения массажа, должно находиться следующее оборудование:

– специальная кушетка (лучше две) или стол длиной 185—210 см, шириной 50—65 см; высота зависит от роста массажиста и части тела, которую предстоит массировать. Существуют массажные кушетки различных конструкций: с регулируемым уровнем высоты, с приподнимающимися головным и ножным концами, с крепящимися подголовниками и подлокотниками (рис. 1). Желательно, чтобы кушетка была достаточно жесткой, с хорошим синтетическим покрытием, легко обрабатываемым с помощью воды и моющих средств; во время процедуры кушетку накрывают простыней;



//-- Рис. 1 --//

– 2 валика: один диаметром 25—35 см для подкладывания под голову или под ноги, второй диаметром 15—20 см, используемый исключительно при массаже нижних конечностей. Валики могут быть поролоновыми, обитыми дерматином, ватными или надувными резиновыми;

– 2-3 стула и 1 винтовой табурет на колесиках;

– письменный стол и переносная ширма;

– шкаф для хранения чистого белья (халатов, простыней, полотенец), мыла и смазывающих веществ;

– аптечка первой медицинской помощи, в которой обязательно должны храниться вата, стерильные бинты, марля, лейкопластырь, йод, спиртовой раствор бриллиантового зеленого, клей БФ-6, нашатырный и денатурированный спирт, настойка валерианы, тальк, детский крем, ножницы, пинцет, термометр для измерения температуры тела, мензурка, песочные часы на 3, 5, 10 и 25 мин;

– кран с горячей и холодной водой, графин и стаканы для питьевой воды, зеркало, вешалка для одежды;

– регистрационный журнал, в который профессиональный массажист заносит сведения о проведенной каждому пациенту процедуре.

Желательно, чтобы в массажном кабинете находились кварцевая лампа, вибрационный и пневматический массажеры, аппарат для измерения кровяного давления, кистевой динамометр, секундомер.

Неподалеку от помещения для массажа должны быть туалетная и душевая комнаты. В самом кабинете нежелательно присутствие лишних вещей, посторонних людей и шумов, ничто не должно отвлекать массажиста и его пациента от процедуры. При проведении приемов можно использовать расслабляющую, успокаивающую музыку.

Требования к массажисту

Профессионализм и общая культура массажиста играют важную роль в отношении пациентов к проводимой процедуре. В связи с этим во взаимоотношениях массажиста и массируемого можно выделить два аспекта – психологический и технический.

Под первым понимается умение массажиста расположить к себе пациента, проявить терпение, дружелюбие, продемонстрировать уверенность в правильности выполнения массажных приемов; под вторым – необходимые профессиональные навыки.

Массажист должен обладать такими качествами, как внимательность, уравновешенность, тактичность. Заставив пациента поверить в благотворное действие массажа на организм, массажист сумеет получить достоверную информацию о физическом и психическом состоянии массируемого, что очень важно для составления плана проведения одного сеанса массажа и всего курса в целом.

Технический аспект предусматривает строгое следование методике, разработанной в соответствии с диагнозом. Однако профессиональный массажист должен уметь не только выбирать наиболее эффективные приемы, но и использовать в своей практике любой вид массажа, например лечебный в восстановительный период после травмы или успокаивающий при бессоннице. Работа массажиста предусматривает тесный контакт с лечащим врачом пациента.

Чтобы правильно выбрать методику массажа для каждого пациента, массажист обязан перед началом курса определить функциональное состояние массируемого, для чего провести общий и специальный осмотр.

При общем осмотре рекомендуется обращать внимание в первую очередь на тип конституции и реагирования человека и его общее физическое состояние, при специальном – на реагирование кожных покровов и тканей на механические раздражения. Можно также провести опрос пациента и воспользоваться методом пальпации (ощупывания) массируемых тканей.

Как известно, кожа всегда подает сигналы о начале заболевания. У здорового человека цвет кожных покровов зависит от толщины, количества пигмента и глубины залегания кровеносных сосудов. Бледность кожи свидетельствует о нехватке гемоглобина в крови, развитии каких-либо инфекционных заболеваний. Чрезмерное покраснение кожных покровов на отдельных участках тела может быть вызвано дерматитами, флегмонами и иными кожными заболеваниями. Кожа желтоватого цвета характерна для людей, больных гепатитом и холециститом.

При осмотре пациента необходимо также обратить внимание на влажность кожи. Чрезмерное потоотделение у здорового человека может наблюдаться при высокой температуре окружающей среды, интенсивной физической нагрузке, а также при неврозах и некоторых инфекционных заболеваниях, сопровождающихся повышением температуры тела. Чрезмерная сухость кожных покровов характерна для пожилых людей, а также для пациентов с угнетенной функцией потовых желез.

Здоровая кожа плотная и достаточно упругая, она не отделяется от подкожно-жировой клетчатки и быстро расправляется после сдавливания пальцами, в этом случае говорят, что кожа обладает хорошим тургором. При некоторых заболеваниях, а также по мере старения организма тургор оказывается сниженным.

При скоплении жидкости в тканях наблюдается отек. При надавливании на отечном участке образуется ямка, которая расправляется очень медленно. Отек может быть местным или общим. В первом случае причиной являются расстройство крово – и лимфотока, а также воспалительные процессы в тканях и травмы; во втором – заболевания сердца, почек и некоторых внутренних органов.

Сыпь на коже нередко появляется вследствие аллергической реакции на прием каких-либо медикаментозных препаратов или пищевых продуктов. В этом случае массаж проводить нельзя. Не рекомендуется использование массажных приемов и в том случае, если имеют место кожные кровоизлияния, вызванные ушибами или заболеваниями, сопровождающимися плохой свертываемостью крови (гемофилия и др.).

При наличии на теле пациента небольших царапин и ссадин массаж проводить не воспрещается, однако если раны обширные и кровоточащие, процедуру следует на время отложить.

Как правило, лимфатические узлы на теле здорового человека не видны и не прощупываются. Развитие воспалительного процесса, вызванного травмами, нагноением и другими причинами, приводит к увеличению шейных, паховых, локтевых и надключичных лимфатических узлов.

При осмотре пациента следует обратить внимание и на кровеносные сосуды. Обнаруженные уплотнения и болезненность в массируемой области препятствуют проведению процедуры массажа. Не следует активно массировать подколенную ямку, внутреннюю поверхность бедра и плеча, а также область шеи у пожилых людей.

Пальпацией необходимо определить тонус мышц, их рельефность, силу, плотность, упругость. Здоровые мышцы отличаются мягкостью, упругостью, эластичностью. Некоторые заболевания (миозит, остеохондроз и др.), а также чрезмерные физические нагрузки, вызывающие переутомление скелетной мускулатуры, являются причинами болезненности мышц, нарушения их сократительной способности и появления уплотнений.

Осмотр и пальпация суставов позволяет выявить наличие травм и воспалительных процессов в суставной сумке. В этом случае отмечается припухлость в области сустава, болезненность, нарушение подвижности и локальное повышение температуры, вызывающее напряжение и покраснение кожи. Массаж при обнаружении таких отклонений проводить нельзя.

При ощупывании отдельных участков тела по ходу нервных стволов массажист может создать представление о состоянии нервной системы пациента. Болезненность в некоторых точках, а также иррадирующая боль являются ярким свидетельством того или иного нервного заболевания. Чтобы не ошибиться в выборе рациональных методов воздействия, массажист должен хорошо знать анатомию, расположение главных нервных стволов и места выхода отдельных нервов.

Только после того, как будут проведены обследование и опрос пациента, массажист может переходить к выполнению массажной процедуры. Данные о состоянии пациента до и после массажа он должен заносить в специальный журнал.

Поскольку во время процедуры происходят большие затраты энергии, массажисту необходимо правильно организовать свой труд. Нельзя делать ни одного лишнего движения: руки должны двигаться мягко, плавно и в то же время ритмично. Следует работать поочередно то правой, то левой рукой. Если массажный прием предполагает воздействие с некоторым усилием, необходимо использовать вес руки и туловища, но не задействовать при этом «лишнюю» группу мышц. Руки массажиста – главный рабочий инструмент, от их состояния зависит эффективность проводимой процедуры. Руки должны быть сильными, пластичными и выносливыми, для выработки этих качеств необходимо регулярно выполнять следующие упражнения:

1. Исходное положение: сидя, руки опущены вдоль туловища. Поочередно сжимать в кулак и разжимать кисти правой и левой руки. Повторить несколько раз.

2. Исходное положение: сидя, кисти рук основанием опираются на стол. Произвести пальцами движения, как при игре на фортепиано. Повторить несколько раз.

3. Исходное положение: сидя, кисти рук лежат на столе ладонями вниз. Не отрывая ладони от стола, медленно поднять и опустить палец, стараясь удержать другие на столе. Повторить упражнение для каждого пальца по 5-6 раз.

4. Исходное положение: сидя, кисти рук лежат на столе ладонями вниз. Не отрывая основания ладоней от горизонтальной поверхности, приподнять выпрямленные пальцы и резко опустить их вниз, сильно ударив подушечками пальцев по столу. Повторить 5-6 раз.

5. Исходное положение: сидя, локти стоят на столе. Выполнить кистью каждой руки несколько вращательных движений сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

6. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями (весом до 3 кг) опущены вниз.

Выполнить повороты туловища влево и вправо. Повторить упражнение в каждую сторону 6-8 раз.

7. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями разведены в стороны. Выполнить сгибания и разгибания в лучезапястных суставах. Повторить упражнение 6-8 раз.

8. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями вытянуты вперед. Выполнить повороты туловищем влево и вправо, одновременно сгибая и разгибая руки в лучезапястных суставах. Повторить упражнение 6-8 раз.

Во время сеанса руки массажиста должны быть сухими, чистыми, мягкими и теплыми. Перед началом процедуры следует вымыть их теплой водой с мылом, обсушить чистым полотенцем и обработать разбавленным спиртом лимонным соком, жирным кремом или смягчающей жидкостью, состоящей из глицерина (25 г), 3%-ного водного раствора аммиака (25 мл) и 96%-ного этилового спирта (5 мл). При чрезмерной потливости руки следует протереть 1%-ным раствором формалина, сполоснуть прохладной водой и посыпать тальком.

Недопустимо наличие на ладонях массажиста мозолей и грибковых заболеваний. Во избежание их появления рекомендуется выполнять все работы по дому в резиновых или хлопчатобумажных перчатках, пользоваться смягчающими и лечебными кремами.

Если кожа на руках сильно загрязнена, можно сделать следующее: развести в теплой воде 5 г чайной соды, 30 г глицерина и 2,5 г нашатырного спирта, опустить в приготовленный раствор руки и подержать их в нем в течение 5-10 мин. Затем тщательно обсушить руки чистой салфеткой и нанести на кожу питательный крем. Очищающим эффектом обладают солевая ванночка (50 г соли на 500 мл воды) и слабый водный раствор уксусной кислоты.

Несколько раз в неделю, перед сном желательно делать смягчающие ванночки для рук: из картофельного отвара (картофель смешивают с водой, в которой он варился, и держат руки в полученной массе в течение 10—15 мин), из отвара овсяных хлопьев, липового цвета (с растительным маслом).

Массажисту следует регулярно подстригать ногти, не допуская их отрастания больше оптимальной длины (ногти не должны выступать за кончики пальцев).

Во избежание травмирования кожи пациента перед началом каждого сеанса необходимо снимать имеющиеся кольца, браслеты, наручные часы и надевать чистый халат с короткими рукавами и удобную обувь.

Массажист должен планировать свою работу таким образом, чтобы длительные и наиболее сложные сеансы приходились на первую половину дня, причем стараться чередовать их с легкими, кратковременными.

В течение рабочего дня следует делать несколько 5-10-минутных перерывов для отдыха, во время которых выполнять упражнения для укрепления осанки и активизации кровообращения. Несоблюдение этих рекомендаций может спровоцировать развитие у массажиста плоскостопия и расширения вен, замедление венозного кровообращения в брюшной полости, опущение внутренних органов. В целях профилактики этих заболеваний массажист должен периодически менять рабочую позу, оптимальный вариант – чередовать работу сидя и стоя.

Необходимо выбирать такое исходное положение, которое во время проведения сеанса не вызывало бы чрезмерного напряжения мышц и связок, задержки дыхания и в то же время позволяло беспрепятственно массировать определенный участок тела.

Во время сеанса массажа не следует разговаривать, так как это вызывает нарушение дыхания у массажиста и повышение мышечного тонуса у массируемого. Однако не стоит оставлять без внимания жалобы пациента на негативное влияние процедуры на его физическое состояние.

Требования к массажисту.

Перед началом процедуры пациент должен сначала принять теплый душ или обтереть тело влажным полотенцем, а затем вытереться насухо.

При локальном массаже загрязненный участок тела обрабатывают денатурированным спиртом или одеколоном.

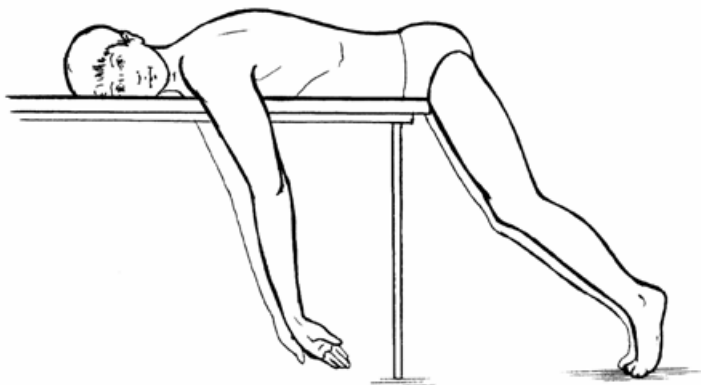
Необходимо обнажить массируемую часть тела; допускается нахождение пациента во время процедуры в нижнем белье, однако одежда не должна мешать массажисту. Если тело пациента густо покрыто волосами, массаж можно проводить через тонкую простыню или с использованием специальных эмульсий, это предотвратит раздражение волосяных луковиц.

Если на коже имеются какие-либо повреждения (ссадины, порезы, царапины, расчесы), перед началом процедуры их следует обработать йодом, бриллиантовым зеленым или ксероформовой мазью и заклеить лейкопластырем. Можно с этой же целью воспользоваться клеем БФ-6. Во время массажа поврежденные участки не следует трогать. При таких кожных заболеваниях, как экзема, лишай, нужно отказаться от услуг массажиста до полного выздоровления.

Примерно за 2 ч до проведения процедуры массируемый не должен принимать пищу в больших количествах, кишечник и мочевой пузырь во время сеанса должны быть опорожнены.

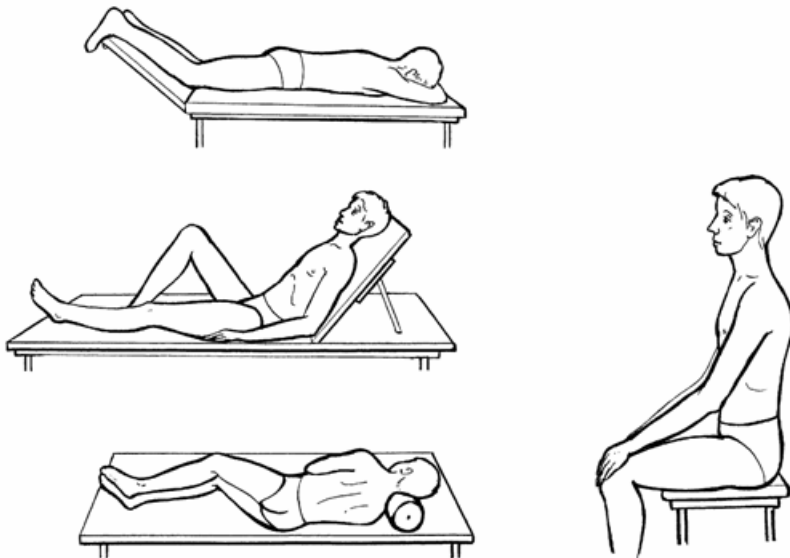
Положение массируемого и массажиста во время процедуры

Чтобы процедура массажа была эффективной, массируемый должен полностью расслабить все скелетные мышцы. Для этого ему следует принять наиболее удобное положение (его называют средним физиологическим) (рис. 2).



//-- Рис. 2 --//

Как правило, полное расслабление мышц достигается при наличии прочной опоры для массируемого участка тела, в противном случае неудобная поза не позволит достичь желаемого эффекта и приведет к быстрому утомлению пациента (рис. 3).



//-- Рис. 3 --//

Оптимальными позами для массируемого и массажиста при массаже верхних конечностей будут следующие:

– массируемый – сидя, положив предплечье и кисть на массажный стол или на бедро массажиста, пальцы полусогнуты; массажист – сидя напротив или в стороне от пациента, а при массаже дельтовидной мышцы – стоя позади;

– массируемый – лежа на спине или животе, вытянув слегка согнутые в локтевых суставах руки вдоль туловища; массажист – сидя со стороны либо немного кнаружи от массируемой конечности.

Достигнуть полного расслабления нижних конечностей, массируемого во время процедуры можно в следующих позах:

– лежа на спине, ноги вытянуты, под коленный сустав подложен валик; положение массажиста – сидя или стоя, со стороны массируемой конечности, при массаже стоп – напротив них;

– лежа на спине с согнутыми в коленных суставах ногами; массажист располагается со стороны массируемой конечности;

– лежа на животе, под голеностопный сустав подложен валик; поза массажиста – сидя или стоя со стороны массируемой конечности;

– сидя, нога согнута в коленном суставе, стопа опирается на подставку (иногда бедро может быть немного отведено кнаружи); положение массажиста – присев на одном колене.

При массаже головы, лица и шеи оптимальными позами для пациента и массажиста будут такие:

– массируемый – сидя, голова немного запрокинута назад; массажист – стоя позади пациента;

– массируемый – сидя, упираясь затылком в грудь массажиста; последний стоит позади массируемого;

– массируемый – лежа на животе, вытянув руки вдоль туловища или согнув и подложив их под лоб (подобную позу можно занять и в положении сидя на стуле); массажист – стоя сбоку от пациента (при сидящем пациенте позади него).

Массаж спины, груди и живота предусматривает занятие пациентом и массажистом следующих исходных положений:

– массируемый – лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища, под голеностопные суставы подложен валик; массажист – сидя или стоя сбоку от пациента;

– массируемый – лежа на спине с вытянутыми вдоль туловища руками и слегка согнутыми в коленных суставах ногами; массажист – сидя или стоя рядом с пациентом;

– массируемый – сидя, руки согнуты в локтевых суставах и лежат на коленях; массажист – стоя слева или справа от пациента.

При массаже подлопаточной области рекомендуется в положении лежа заводить поочередно то одну, то другую руку за спину, под голеностопными суставами обязательно должен лежать валик.

Смазывающие средства.

Чтобы обеспечить лучшее скольжение рук по телу пациента, профессиональные массажисты в своей практике используют всевозможные смазывающие средства – тальк, рисовую пудру, детскую присыпку, специальные массажные кремы, гели, мази, ароматические масла. В последние годы массажисты практически полностью отказались от использования во время сеансов вазелина. Дело в том, что он не только пачкает кожу, но и закупоривает протоки кожных желез, вызывая нарушения обмена веществ.

Одним из наиболее часто применяемых средств является тальк. Он хорошо впитывает с поверхности кожи жир и пот, обеспечивает нормальное скольжение и практически никогда не вызывает раздражения; кроме того, тальк не пачкает кожу и легко смывается. Рекомендуется использовать данное средство при массаже пациентов с жирной и чувствительной кожей.

Если у массируемого сухая и дряблая кожа, проводить процедуру рекомендуется с применением растительных масел (оливкового, персикового и др.) и глицерина. При проведении сеанса детского массажа лучше всего полностью отказаться от использования смазывающих средств, особенно лечебных мазей и кремов.

Многие специалисты советуют делать массаж на сухой коже. Неоспоримыми преимуществами такой процедуры являются быстрый приток крови к массируемой части тела, открывание пор кожи и их быстрое очищение от пота и жира. Однако делать массаж без смазывающих средств на протяжении долгого времени не следует, особенно это противопоказано в том случае, если у массируемого и массажиста влажная кожа (у одного на теле, у другого на руках).

На сухой коже можно выполнять такие приемы, как разминание, поколачивание, рубление; выжимание и растирание предусматривают использование смазывающих средств.

Обычно при проведении сеансов профилактического и лечебного массажа применяют различные мази, кремы и гели. Воздействие этих средств на массируемые области определяется свойствами входящих в их состав ингредиентов.

Так, одни мази и кремы обладают противовоспалительным, обезболивающим эффектом (они содержат гепарин, ароматические и эфирные масла, гиалуронидазу, конский каштан, арнику), другие – гиперемизирующим, вызывающим активизацию кровообращения в массируемых тканях (в их состав входят камфора, никотиновая кислота, метилсалицилат, капсицин, змеиный и пчелиный яды и др.). Некоторые содержащиеся в лечебных мазях активные компоненты (эфирные масла и др.) оказывают успокаивающее и расслабляющее действие на массируемые участки и весь организм в целом.

В отличие от лечебных мазей гели, обладающие обезболивающим эффектом, оказывают на кожу охлаждающее действие, они не раздражают ее и хорошо всасываются эпидермисом, дермой и подкожно-жировой клетчаткой. При применении гелей на коже образуется плотная пленка, которую необходимо удалять ватным тампоном перед нанесением слоя мази или повторным использованием геля.

Во избежание негативного влияния смазывающих средств на организм пациента массажист должен применять их лишь в определенных случаях. Так, в первые дни после получения серьезной травмы необходимо пользоваться гелями, а на 4-7-й день переходить к гиперемизирующим (их называют также согревающими) и противовоспалительным мазям.

Прежде чем использовать согревающие мази, необходимо проверить, не вызывают ли они аллергической реакции у данного пациента. Для этого следует нанести небольшое количество мази на кожу в области запястья или локтевого сустава и оставить на 15—20 мин.

Первый массажный сеанс с использованием согревающей мази обычно проводится вечером, перед сном. Если после такой процедуры на коже пациента не появилось чрезмерного покраснения, раздражения и прочих симптомов аллергической реакции, то на следующий день мазь применяют при массировании пораженных тканей уже 3 раза – утром, в обед и вечером. На третий день количество мази немного увеличивают, а число сеансов сокращают до 2 – утром и вечером.

Однако следует помнить, что при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата процесс всасывания протекает медленно (за исключением тех случаев, когда предварительно используются гиперемизирующие мази), поэтому не стоит накладывать на массируемый участок большое количество противовоспалительной мази.

Лучшее всасывание мазей обеспечивает сочетание массажных процедур с тепловыми компрессами: на промассированный участок накладывают смоченный в горячей воде или спирте бинт, покрывают целлофаном или вощеной бумагой и закрепляют все мягкой теплой повязкой (например, шерстяным платком).

Методика массажа с использованием смазывающих средств предусматривает предварительное проведение разогревающих приемов, после которых становится возможным использование согревающих мазей и воздействие на организм пациента различными массажными приемами, начиная с легких и заканчивая глубокими.

Среди средств, используемых при проведении сеансов лечебного массажа, следует выделить следующие.

«Апизатрон» – мазь, содержащая пчелиный яд, метилсалицилат и горчичное масло. Используется при радикулитах, невралгиях, миозитах; наносится в количестве 2-3 г на поврежденный участок и через 1-2 мин втирается в кожу. Количество массажных сеансов с использованием данной мази – 1-3 раза в сутки.

«Санитас» – бальзам, эффективный при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. В его состав входят скипидар, камфара, метилсалицилат, ме-лиссовое или эвкалиптовое масло, свиной жир.

«Випросал» – мазь, содержащая яд гюрзы, камфару, салициловую кислоту, парафин, глицерин, пихтовое масло и вазелин. Используется при радикулитах, ишиасе, заболеваниях позвоночника, миозите и др. Массаж проводится через 2-3 мин после нанесения на кожу данного средства.

«Вирапин» – мазь, в состав которой входит пчелиный яд. Используется при ушибах, радикулитах, артритах, заболеваниях позвоночника и др. Массажная процедура с небольшим количеством «Вирапина» проводится в течение 5-10 мин.

«Гимнастогал» – средство, используемое при ушибах, растяжениях, люмбаго, радикулитах, бронхите и др. Мазь оказывает сильное гиперемизирующее действие на массируемые ткани, после ее использования необходимо тщательно мыть руки горячей водой.

«Дольпик» – средство, применяемое при заболеваниях позвоночника, радикулитах, растяжениях, ушибах, а также при некоторых детских болезнях. Следует избегать попадания данного средства на слизистые оболочки, после завершения сеанса массажа необходимо мыть руки горячей водой с мылом.

«Капсодерма» – мазь, в состав которой входят капсаicin, камфара и другие вещества. Обладает сильным согревающим эффектом, используется при ишиасе, люмбаго, заболеваниях опорно-двигательного аппарата и др. Массаж проводится с использованием небольшого количества данного средства.

Мазь тигровая – средство, применяемое при радикулитах, ишиасе, невралгиях, мигрени и других заболеваниях. В состав этой мази входят гвоздичное и эвкалиптовое масла, камфара, парафин, ментол и вазелин.

«Весима» – массажное масло, в зависимости от входящих в его состав компонентов лекарственных трав, делится на несколько видов, имеющих различные буквенные обозначения – Е, М, К, Н, У, I. Массаж с использованием этих масел, обладающих обезболивающим эффектом, проводится при различных заболеваниях и травмах.

«Мелливенон» – мазь, содержащая хлороформ, пчелиный яд и прочие вещества. Используется при мышечных болях, остеохондрозе, артритах, бурситах и некоторых других заболеваниях. Мазь обладает сильным гиперемизирующим действием, поэтому наносить ее на кожу следует в небольших количествах. Необходимо избегать попадания данного средства на слизистые оболочки, открытые ранки и ссадины, после проведения массажного сеанса следует мыть руки горячей водой с мылом.

«Миотон» – крем, содержащий лекарственные растения, ароматические масла и другие ингредиенты. Обладает обезболивающим, противовоспалительным и гиперемизирующим действием. Существует несколько разновидностей данного крема: «Миотон-А» разогревает и расслабляет мышцы, «Миотон-В» используется при сеансах восстановительного массажа, «Миотон-С» помогает снять боль при травмах и различных воспалительных процессах. Следует избегать попадания данного крема на слизистые оболочки и открытые раны.

«Метилсалицилат» – средство, обладающее обезболивающим и противовоспалительным действием. Используется при проведении массажа как в чистом виде, так и в смеси с жирными маслами и хлороформом, эффективно при лечении радикулитов, миозитов, люмбаго и прочих заболеваний.

«Нео-капсидерм» – мазь, в состав которой входят камфара, различные масла и активные компоненты. Используется как обезболивающее средство при ушибах, растяжениях, радикулитах и прочих заболеваниях.

«Пикарил-линимент» – мазь, содержащая метил-салицилат, хлороформ, бензилникотин. Применяется во время проведения массажных сеансов при радикулитах, повреждениях опорно-двигательного аппарата, миозитах, люмбаго и др. Следует избегать попадания данной мази на слизистые оболочки, открытые раны и ссадины.

«Реймон-гель» – средство, обладающее обезболивающим действием. Применяется при ишиасе, радикулите, мышечных болях ревматического характера, растяжениях и ушибах.

«Реоневрол» – мазь, в состав которой входят камфара, метилсалицилат и другие вещества. Применяется для облегчения болей при ишиасе, радикулитах, невритах, миозитах и других заболеваниях.

«Финалгон» – мазь, обладающая обезболивающим и сильным гиперемизирующим действием. Содержит 2,5% бутоксиэтилового эфира никотиновой кислоты, 0,4% ванилоаамида нониловой кислоты. Применяется в небольших количествах во время сеансов массажа при растяжениях связок и сухожилий, радикулитах, межреберных невралгиях, люмбаго и других заболеваниях. При втирании мази на коже образуется плотная пленка, ее необходимо смывать каждый раз перед повторным использованием средства. Следует избегать попадания мази на слизистые оболочки, царапины и ссадины, после проведения сеанса массажа необходимо тщательно мыть руки теплой водой с мылом.

«Эфкамон» – мазь, обладающая обезболивающим эффектом и используемая при радикулитах, некоторых заболеваниях позвоночника, миозитах, ушибах и др. В состав данного средства входят камфара, эвкалиптовое и гвоздичное масла, метилсалицилат, ментол и прочие ингредиенты. Мазь наносится в небольших количествах и полностью втирается в кожу в процессе проведения массажных приемов.

Помимо названных мазей, гелей и кремов, во время лечебных сеансов массажа применяют народные средства. Например, для снятия болей при пояснично-крестцовом радикулите и ушибах используют кашицу, приготовленную из корней хрена. Корни натирают на крупной терке и полученную массу выкладывают на марлю слоем 0,3-0,5 см. Поскольку такой компресс может обжечь чувствительную кожу больного, марлю с кашицей опускают на 30 сек. в кипящую воду, затем быстро вынимают и ставят горячий компресс на пораженную область. Продолжительность данной процедуры – 20—30 мин.

Показания и противопоказания к использованию массажа.

Сеансы массажа можно проводить всем здоровым людям, показан он и как лечебное средство при многих заболеваниях. Однако следует учитывать возраст, конституцию тела каждого пациента и особенности реагирования его нервной системы на механические раздражения кожных покровов. Массаж детей, пожилых людей и людей, ослабленных болезнью, должен быть щадящим.

Первые сеансы массажа следует сделать непродолжительными по времени, желательно использовать во время их проведения менее интенсивные приемы, чем в дальнейшем. Это позволит организму пациента постепенно привыкнуть к процедуре.

//-- Показания --//

Заболевания органов дыхания: бронхит, бронхиальная астма вне стадии обострения, хроническая пневмония, плеврит.

Заболевания сердечно-сосудистой системы: гипертоническая болезнь, пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, заболевания вен и артерий.

Заболевания нервной системы: невралгии, радикулиты вне стадии обострения, детские церебральные параличи, последствия нарушения мозгового кровообращения.

Заболевания органов пищеварения вне фазы обострения: гастрит, язвенная болезнь (если не отмечается склонность к кровотечению), заболевания печени и желчного пузыря.

Заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата: остеохондроз различных отделов позвоночника, сколиозы, нарушение осанки, ревматоидный артрит, плоскостопие, вывихи, ушибы, растяжения связок.

Болезни уха, горла и носа: ангина, ларингит, ринит, фарингит.

Заболевания органов зрения: конъюнктивит, неврит зрительного нерва, глаукома.

Воспалительные заболевания мужских и женских половых органов: хронический уретрит, простатит, загибы матки и влагалища, боли в области крестца и копчика, в области матки и яичников в период между менструациями.

Заболевания кожи: себорея, выпадение волос, нейродермит, угревая сыпь (без сильных нагноений), лишай, псориаз.

Нарушение обмена веществ: сахарный диабет, подагра, избыточный вес.

Кроме того, массаж бывает эффективным при головной и зубной боли, нарушении сна, половой слабости и повышенной раздражительности.

//-- Противопоказания --//

Массаж противопоказан при следующих заболеваниях и функциональных состояниях организма:

- грибковых и гнойничковых поражениях кожи, ее большой раздражительности;
- острых респираторных заболеваниях (ОРЗ, грипп) при повышенной температуре тела (более 37,5° С);
- инфекционных заболеваниях (ангине и др.), сопровождающихся резким повышением температуры тела;
- артритах в стадии обострения;
- тромбозах и тромбозах сосудов;
- воспалениях лимфатических узлов;
- злокачественных и доброкачественных опухолях;
- крапивнице, отеке Квинке;
- туберкулезе;
- ревматизме в активной фазе;
- язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения;
- колите и холецистите;
- гематомах, кровотечениях и заболеваниях крови;
- острых гинекологических заболеваниях (кольпите, аднексите и др.);
- острых и каузалгических (приступообразных) болях;
- грыже живота;
- камнях в желчном и мочевом пузырях.

Кроме того, массаж нельзя делать при беременности, некоторых травмах, наличии на теле большого количества родимых пятен и родинок. Процедуру массажа следует прекратить, если пациент плохо переносит ее, а также в том случае, если болезнь вступила в стадию обострения.

Взаимодействие с аудиторией (вопросы, беседа, разъяснение материала).

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

КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. Массаж.

2. Тема практического занятия: Тема 3.1. Приемы, формы и методы массажа.

3. Цели занятия: изучить основные приемы, применяемые в классическом, лечебном и спортивном массаже; изучить формы и методы массажа.

4.

№ 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. Периаппендикулярный массаж.	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (контроль, прием массажных техник).

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

Введение.

Задачи на занятие:

кейс-задание.

Перечень кейс-заданий к разделу 3:

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:

При выполнении практического задания необходимо выполнить одно из заданий по выбору.

1. Массаж.

2. Тема практического занятия: **Тема 4.1. Массаж при травматических повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.**

3. Цели занятия: рассмотреть особенности массажа при травматических повреждениях и заболеваниях ОДА.

4.

№ 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. Методика массажа при артрозе. Методика массажа при контрактурах и тугоподвижности суставов. Методика массажа при плоскостопии. Методика массажа при сколиозах.	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (контроль, обратная связь).

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

Введение.

Задачи на занятие:

конспект по лечебному массажу с практической отработкой (заболевание/травма по тематике раздела на выбор)

Схема составления конспекта к разделу 4:

Номер сеанса массажа по счету:

Диагноз:

Стадия заболевания:

Реактивность организма массируемого:

Пол:

Возраст:

Конституция:

Задачи процедуры массажа:

№ п/п	Область массажа	ИПП	Виды массажа, приемы массажа	Методические указания

Замечания по проведению процедуры массажа

Требования к выполнению практического задания:

При выполнении практического задания необходимо составить конспект на основе одного из заболевания/ или травмы по тематике раздела на выбор.

1. Массаж.

2. Тема практического занятия: **Тема 5.1.** 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).

3. Цели занятия: рассмотреть особенности массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, при заболеваниях органов дыхания.

4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	<i>Составить конспект по лечебному массажу 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).</i>	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (контроль, обратная связь).

--	--	--

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

Введение.

Задачи на занятие:

конспект по лечебному массажу с практической отработкой.

Схема составления конспекта к разделу 5:

Темы конспектов: с практической отработкой (заболевание по тематике раздела на выбор), по схеме:

Номер сеанса массажа по счету:

Диагноз:

Стадия заболевания:

Реактивность организма массируемого:

Пол:

Возраст:

Конституция:

Задачи процедуры массажа:

№ п/п	Область массажа	ИПП	Виды массажа, приемы массажа	Методические указания

Замечания по проведению процедуры массажа

Требования к выполнению практического задания:

При выполнении практического задания необходимо составить конспект на основе одного из заболеваний/ по тематике раздела на выбор.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Методические материалы актуализированы	Протокол заседания Ученого совета факультета № 05 от «31» января 2024 года	<u>01.09.2024</u>



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

УТВЕРЖДАЮ
заведующий кафедрой физической культуры,
спорта и здорового образа жизни

Э.А. Аленуров

02 февраля 2024 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Лыжный спорт

Направление подготовки
«Физическая культура»

Направленность
«Физкультурное образование»

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ –
ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

Форма обучения
Очная, заочная

Москва, 2024 г.

Методические материалы по дисциплине (модулю) «Лыжный спорт» разработаны на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки *49.03.01 Физическая культура*, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 19.09.2017 № 940, с изменениями от 08.02.2021 № 1456, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программе *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01. Физическая культура (далее – «ОПОП»).

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

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

Протокол № 08 от «31» января 2024 г.

Заведующий кафедрой
Кандидат социологических
наук, доцент



Э.А. Аленуров

(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)	5
1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля).....	9
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ	38
Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю)	43
КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	43
Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических занятий по дисциплине (модулю)	59
КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	59
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	79

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.
- 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.

В лекциях можно использовать наглядные материалы, а также подготовить для проведения лекции презентацию, которую можно органично интегрировать во все вышеупомянутые типы лекций в качестве формы визуальной поддержки.

В то же время лекцию-презентацию возможно выделить и в качестве самостоятельной формы. Лекция-презентация должна отражать суть основных и (или) проблемных вопросов лекции, на которые особо следует обратить внимание обучающихся. В условиях применения активного метода проведения занятий презентация представляется весьма удачным способом донесения информации до слушателей. Единственное, на что следует обратить внимание при подготовке слайдов – это их оформление и текст. Слайд не должен быть перегружен

картинками и лишней информацией, которая будет отвлекать от основного аспекта того или иного вопроса лекции. Во время лекции можно задавать вопросы аудитории в отношении того или иного слайда, тем самым еще больше вовлекая обучающихся в проблематику.

Краткое содержание лекционных занятий

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала
РАЗДЕЛ 1. ХАРАКТЕРИСТИКА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ЛЫЖНЫЙ СПОРТ». ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ СОВРЕМЕННОГО ЛЫЖНОГО СПОРТА	
Тема 1.1. Характеристика и содержание дисциплины «лыжный спорт». Основные тенденции современного лыжного спорта	изучить основные тенденции современного лыжного спорта
РАЗДЕЛ 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА	
Тема 2.1. Основы техники передвижения на лыжах с методикой обучения	изучить основы техники передвижения на лыжах
Тема 2.2. Обучение основам техники лыжных ходов	изучить обучение основам техники лыжных ходов
РАЗДЕЛ 3. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ И ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ И ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ	
Тема 3.1. Формы организации работы и занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке	изучить основные формы организации работы и занятий по лыжному спорту
РАЗДЕЛ 4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ В ЛЫЖАХ	
Тема 4.1. Методика обучения в лыжах	изучить особенности методики обучения в лыжных-гонках
Тема 4.2. Методика воспитания специальных физических качеств лыжника	рассмотреть методику воспитания специальных физических качеств лыжников
РАЗДЕЛ 5. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ	
Тема 5.1. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту	рассмотреть особенности проведения соревнований по лыжному спорту
Тема 5.2. Основы проведения урока по лыжам	изучить основы проведения урока с использованием лыжного оборудования

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

Практические 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 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 руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

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

Возможные формы проведения практических занятий:

- 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.
- 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.
- 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.

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

РАЗДЕЛ 1. ХАРАКТЕРИСТИКА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ЛЫЖНЫЙ СПОРТ». ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ СОВРЕМЕННОГО ЛЫЖНОГО СПОРТА

Тема 1.1. Характеристика и содержание дисциплины «лыжный спорт». Основные тенденции современного лыжного спорта.

Вопросы для самоподготовки:

1. Эксплуатационные характеристики лыж, типы лыжных креплений, детали лыжной палки.
2. Признаки деления лыжных ходов на классические и коньковые, одновременные и попеременные, а также с учетом количества шагов в цикле хода.
3. Общая характеристика лыжных мазей и парафинов.
4. Классификация способов передвижения на лыжах.

РАЗДЕЛ 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА.

Тема 2.1. Основы техники передвижения на лыжах с методикой обучения.

Вопросы для самоподготовки:

1. Структура процесса обучения в лыжном спорте.
2. Особенности организации и методики обучения в лыжном спорте.
3. Дифференцированный и индивидуальный подходы в обучении передвижению на лыжах.
4. Выбор, подготовка мест занятий и размещение занимающихся.
5. Предупреждение травматизма, температурные нормы при занятиях лыжной подготовкой и лыжным спортом. Методика обучения отдельным способам
6. передвижения на лыжах. Применение специально-подводящих и специально-подготовительных упражнений.
7. Причины появления ошибок и пути их исправления.
8. Использование технических средств обучения в лыжном спорте. Особенности методики обучения в зависимости от пола и возраста учащихся.

Тема 2.2. Обучение основам техники лыжных ходов.

Вопросы для самоподготовки:

1. Особенности организации обучения способам передвижения на лыжах.
2. Методика обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей.
3. Последовательность обучения различным лыжным ходам, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов.

РАЗДЕЛ 3. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ И ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ И ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ.

Тема 3.1. Формы организации работы и занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке.

Вопросы для самоподготовки:

1. Гигиенические требования к проведению занятий по лыжному спорту.
2. Предупреждение травматизма при различных занятиях на лыжах.
3. Лыжная подготовка и лыжный спорт в гимназиях, лицеях, профессионально-технических училищах, средних специальных учебных заведениях, педагогических училищах и колледжах.
4. Организация и методика проведения оздоровительных занятий со взрослым населением.

РАЗДЕЛ 4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ В ЛЫЖАХ.

Тема 4.1. Методика обучения в лыжах.

Вопросы для самоподготовки:

1. Методика обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей.
2. Последовательность обучения различным лыжным ходам, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов.
3. Методика обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей.

Тема 4.2. Методика воспитания специальных физических качеств лыжника.

Вопросы для самоподготовки:

1. Методика обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей
2. Показатели нагрузки в передвижении на лыжах оздоровительной направленности.
3. Последовательность обучения различным лыжным ходам

РАЗДЕЛ 5. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ.

Тема 5.1. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту.

Вопросы для самоподготовки:

1. Положение о соревнованиях. Системы зачета в соревнованиях по лыжному спорту.
2. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований.
3. Судейская коллегия: подбор, состав, обязанности отдельных судей. Работа судейской коллегии. Документация соревнований. Подведение итогов соревнований.
4. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Тема 5.2. Основы проведения урока по лыжам

Вопросы для самоподготовки:

1. Дать определение термину «оздоровительная гимнастика»
2. Классификация гимнастики
3. Средства гимнастики
4. Занятия гимнастикой в режиме учебного дня.
5. Внеклассная работа по гимнастике в школе.
6. Упражнения на осанку с детьми школьного возраста.

Тема 5.3. Виды лечебной гимнастики и её методические особенности.

Вопросы для самоподготовки:

1. Основы методики тренировки.
2. Методика обучения лыжным ходам.

3. Дидактические принципы обучения в лыжном спорте.
4. Проведение урока по лыжной подготовки для учащихся 9-11 классов.
5. Особенности организации и проведения соревнований по лыжным гонкам в школе.
6. Пропаганда соревнований.
7. Роль общественного актива и организации и проведении соревнований.

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



ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ЛЫЖНОГО СПОРТА В МИРЕ.

Впервые интерес к лыжам как спорту проявили норвежцы. В 1733 году Ганс Эмахузен издал первое наставление по лыжной подготовке войск со спортивным уклоном. В 1767 году были проведены первые соревнования по биатлону, слалому, скоростному спуску и лыжным гонкам.

В конце XIX века соревнования по лыжному спорту стали проводиться во всех странах мира, однако лыжная специализация была различной. В горной Норвегии большое развитие получили гонки по пересеченной местности, прыжки и двоеборье. В Финляндии развивались гонки по равнинной местности. В альпийских странах Центральной Европы были популярны горные виды. В США развитию лыжного спорта способствовали скандинавские переселенцы. В Японии под влиянием австрийских тренеров получили распространение горные лыжи.

С 1883 году в Норвегии стали проводиться Холменколленские игры, с 1901 года в Финляндии раз в четыре года – Северные игры и с 1922 года – Лахтинские игры, в Швеции – массовые лыжные гонки «Васалоппет». В Альпах с 1905 года начали проводиться горнолыжные соревнования.

Рост популярности лыжного спорта во всем мире способствовал организации и проведению международных соревнований лыжников. Лыжный спорт, представленный лыжными гонками, прыжками с трамплина и лыжным двоеборьем для мужчин, был включен в программу первых зимних Олимпийских игр, прошедших в Шамони (1924 г., Франция). Позднее, с 1936 года, программу Олимпиад расширили горнолыжные виды для мужчин и женщин (слалом и скоростной спуск). В соревнованиях по лыжным гонкам с 1952 года (Осло) стали выступать женщины, были введены новые дисциплины – эстафетные гонки для мужчин 4 × 10 км (1936 г.) и для женщин 3 × 5 км (1956 г.).

По решению Международной федерация лыжного спорта FIS (фр. Fédération Internationale de Ski) с 1925 года стали проводиться чемпионаты мира по лыжным гонкам среди мужчин и женщин (с 1954 г.), с 1931 года – по горнолыжному спорту.

В дальнейшем развитие лыжного спорта обусловило расширение программ и изменение правил соревнований уже существующих видов, а также появление новых.



В 1970-е годы закончилось использование деревянных лыж, появились пластиковые – более легкие, прочные и главное – скоростные. Примерно в это же время перешли на механический способ подготовки лыжных трасс специальными машинами-снегоходами.



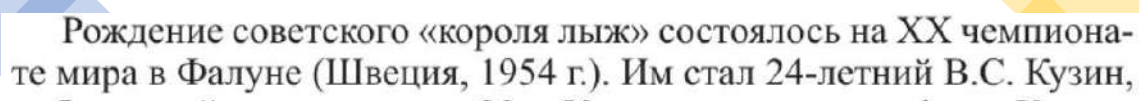
В 1985 году произошли изменения в лыжных гонках, когда на чемпионате мира в Зеефельде (Австрия) шведский лыжник Гунде Сван применил полуконьковый ход, использовавшийся ранее только норвежцем Оддбьёрном Хагеном на IV зимних Олимпийских играх (1936 г.). Дискуссии специалистов о судьбе коньковых ходов завершились признанием новой техники передвижения на лыжах. На чемпионатах мира с 1987 года и на Олимпийских играх с 1988 года коньковые ходы были уравнены в правах с традиционной классической техникой. Группу классических ходов объединили в «классический стиль». Все коньковые ходы вошли в «свободный стиль», который, однако, не запрещает применение и классических ходов. Название «коньковый ход» определилось сходством движений ног лыжника и конькобежца.



Современный лыжный спорт – это 39 соревнований в различных лыжных дисциплинах на Олимпийских играх, 26 соревновательных упражнений на лыжах, ожидающих олимпийской «прописки», а также более 20 утверждающихся в статусе «вида спорта» упражнений.


В настоящее время лыжные гонки включает следующие форматы соревнований:

- гонки с раздельным стартом (3, 5, 7,5, 10, 15, 20, 30, 50 км);
- гонки с масс-стартом (10, 15, 30, 50 км);
- скиатлон (5 + 5, 7,5 + 7,5, 10 + 10, 15 + 15 км);
- персьют (2 часть) (5, 7,5, 10, 15 км);
- эстафетные гонки (мужские, женские и смешанные);
- индивидуальный и командный спринт (1–1,8 км мужчины; 0,8–1,6 км женщины).



Рождение советского «короля лыж» состоялось на XX чемпионате мира в Фалуне (Швеция, 1954 г.). Им стал 24-летний В.С. Кузин, победивший на дистанциях 30 и 50 км и лыжном марафоне. Король Швеции торжественно вручил чемпиону большой серебряный кубок, на котором было выгравировано: «Королю лыж от короля Швеции Густава VI». В.С. Кузин был удостоен звания «Заслуженный мастер спорта СССР» (1954 г.), награжден Орденом Ленина (1957 г.), а в 1970 году удостоен звания «Заслуженный тренер СССР». Владимир Семенович Кузин – уроженец поселка Лампожня в Мезенском районе Архангельской области.

Рекорд по количеству побед на чемпионатах страны установила Г.А. Кулакова – 39 золотых медалей. Спортивные достижения выдающейся лыжницы Международный олимпийский комитет отметил Олимпийским серебряным орденом.



Р.П. Сметанина – участница пяти Олимпиад, восьми чемпионатов мира. Она имеет наибольшее число завоеванных медалей в чемпионатах мира – 23, из них 7 золотых. По представлению Олимпийского комитета России ей первой среди наших соотечественников присужден международный приз Кубертена.

Достижения советских и российских спортсменов за годы участия в Олимпийских играх, чемпионатах мира, международных соревнованиях – это гордость национального и мирового спорта. Наши лыжники сегодня входят в число лидеров среди ведущих команд мира из Финляндии, Норвегии, Швеции, Италии, Франции, Австрии и др.

РАЗДЕЛ 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА

Тема 2.1. Основы техники передвижения на лыжах с методикой обучения



ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА УРОКАХ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ

Обязательно выполнять правила поведения на лыжне. При передвижении на лыжах по дистанции соблюдать интервал 3 - 4 м, при спусках - не менее 30 м. при спусках не выставлять вперед лыжные палки. Если возникла необходимость в быстрой остановке, приседая, падать на бок (обязательно держа при этом палки сзади). После спуска не останавливаться у подножия склона, помня, что за тобой следуют другие лыжники. Не пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники.

Не прыгать с трамплина: для этого нужны специальная подготовка и прыжковые лыжи. Категорически запрещается использовать лыжные палки для осаливания во время подвижных игр и эстафет: это можно делать только рукой.



Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки

Учитель. Перед выходом на занятие необходимо проверить исправность лыжного инвентаря, и в случае какой-либо неисправности сообщить учителю. Выйдя на улицу, следует не спешить вставить на лыжи, а дать им остыть, иначе на них образуется корка льда, которая будет препятствовать скольжению. Развязывать лыжи и одевать их необходимо непосредственно на трассе и только по команде учителя.

Перед уроком выполнить разминку. Во время урока необходимо внимательно слушать объяснения учителя, стараться правильно и точно выполнять упражнения.

Также необходимо соблюдать правила поведения на лыжне. При передвижении на лыжах по дистанции соблюдать интервал 3 - 4 м.

Во время спуска со склона не выставлять палки вперед. После спуска не останавливаться у подножия склона, помня, что за тобой следуют другие лыжники. Не пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающийся со склона лыжники.

В случае неожиданного плохого самочувствия или каких-либо других непредвиденных ситуаций необходимо поставить в известность учителя. При белении или потере чувствительности кожи ушей, носа, щек немедленно сделать растирание. Сначала растереть кожу рядом с отмороженным участком, а затем на самом отмороженном участке. Делать это нужно сухой рукой, а не снегом, так как в последнем случае можно повредить кожу и занести инфекцию.

Во время переноски лыжного инвентаря лыжи и палки необходимо носить в вертикальном положении (палки острыми концами вниз), не размахивая ими в строю. После занятия лыжи необходимо очистить от снега.

Экипировка лыжника

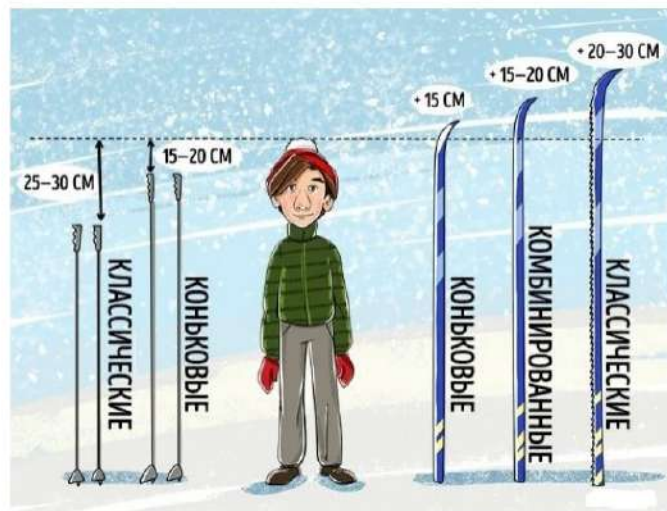


Слайд 1. Одежда на занятиях лыжной подготовкой должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной, не сковывающей движений. Также при занятиях следует надеть теплое белье (термобелье), а на руки - варежки или тёплые лыжные перчатки.

Слайд 2. Запрещается заниматься без головного убора. Следует надеть спортивную шапку, которая не будет сползать на глаза и мешать обзору.

Слайд 3. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потёртостям или травме голеностопного сустава. Не зашнуровывать ботинки слишком туго и не обвязывать шнурки вокруг голени - из-за этого плохо идет кровообращение и ноги быстрее мерзнут. Надевать лыжные ботинки лучше на два носка (хлопчатобумажный и шерстяной) или специальные термоноски. Носки должны быть сухими. После занятий необходимо просушить ботинки: ходьба в сырой обуви приводит к потертостям. Ни в коем случае нельзя сушить ботинки на батарее отопления: они становятся жесткими и трескаются.

Подбор лыжного инвентаря



Лыжи и палки должны быть подобраны по занимаемому в соответствии с видом программы (классические ходы, комбинированные и коньковые) и находиться в исправном состоянии.

+20-30см
КЛАССИЧЕСКИЙ
+10-15см
КОНЬКОВЫЙ
КЛАССИЧЕСКИЙ
КОНЬКОВЫЙ
znaica.ru

Подбор лыжного инвентаря

- Лыжи должны быть подобраны по росту и содержаться в исправном состоянии. Неисправными считаются лыжи, имеющие трещины, сколы, поломанные носки или пятки лыж, деформацию скользящей плоскости (пропеллер). Крепление должно быть установлено по центру лыж и прочно закреплено на ней. Оно должно быть отрегулировано так, чтобы можно было без посторонней помощи крепить к лыже ботинок или валенок.
- Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечники, кольца и ремни для кистей рук, длина которых должна регулироваться.



Таблица подбор лыж и палок

Рост см	Классические	
	Лыжи	Палки
195	210	165
190	205	165
185	205	160
180	200-205	155
175	195-200	150
170	190-195	145
165	185-190	140
160	180-185	135
155	175-180	130
150	170-175	125
145	165-170	120
140	160-165	115
135	155-160	110
130	150-155	105
125	145-150	100
120	140-145	95
115	135-140	90
110	130-135	85
105	125-130	80
100	120-125	80



Подбор лыжного инвентаря

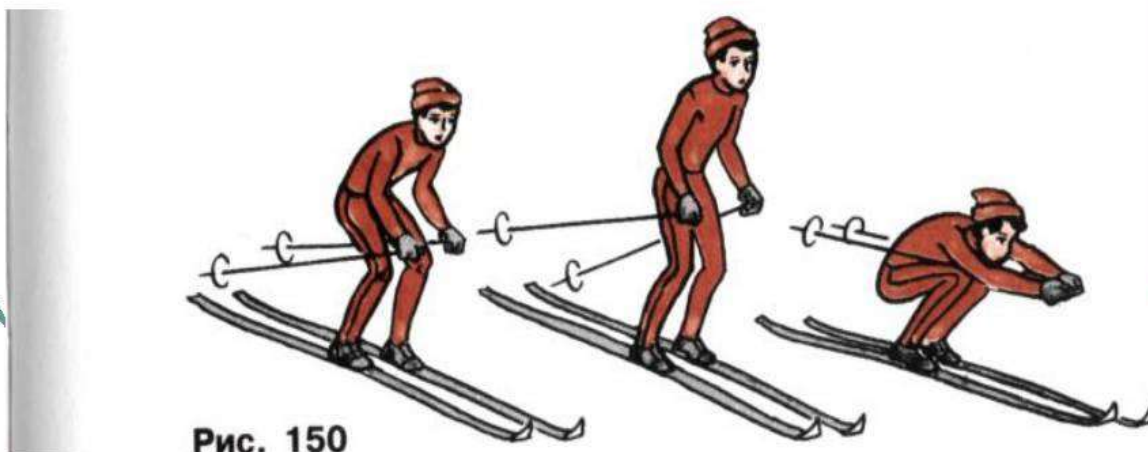
Слайд 1. Лыжи и палки должны быть подобраны по занимающемуся в соответствии с видом программы (классические ходы, комбинированные и коньковые) и находиться в исправном состоянии. Неисправностями считаются: трещины, сколы, поломки носка или пятки лыж, деформация скользящей поверхности.

Слайд 2. Лыжные палки, должны иметь наконечник с лапкой, наконечник обеспечивает сцепление, предотвращает слишком глубокое проваливание лыжной палки в снег. Также на палке необходимо отрегулировать длину ремня для кисти руки.

Слайд 3. Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять к лыжам ботинки.

Техника передвижения

- **Техника спуска** на лыжах требует сохранения равновесия и устойчивости в соответствующей стойке — основной, высокой, низкой (рис. 150).
- При спуске в *основной стойке* ноги расставлены на ширину лыжи и слегка согнуты в коленях. Для лучшей устойчивости одна лыжа выдвинута вперед. Из основной стойки удобнее производить повороты и торможения, ее часто применяют при прямых спусках.
- *Высокая стойка* служит для уменьшения скорости за счет увеличения сопротивления воздуха, так как ноги и туловище более выпрямлены.
- *Низкая стойка* способствует уменьшению сопротивления воздуха и увеличению скорости. Туловище при низкой стойке значительно наклонено вперед, ноги сильно согнуты.



Тема 2.2. Обучение основам техники лыжных ходов

Классификация способов передвижения на лыжах

Основным признаком классификации способов передвижения на лыжах является их назначение и способы выполнения движений. Применение того или иного лыжного хода определяется рельефом местности, условиями скольжения, продолжительностью работы, уровнем подготовленности спортсменов. Отличия способов передвижения на лыжах заключаются в работе ног, рук, количестве шагов в цикле хода.

По работе рук в момент отталкивания выделяют группы:

– попеременных ходов, когда толчок рукой выполняется поочередно (то правой, то левой), но всегда разноименной по отношению к толчковой ноге;

– одновременных ходов, в основе которых лежит одновременное отталкивание руками;

– ходов без отталкивания руками.

По количеству скользящих шагов в цикле движения лыжные ходы подразделяются на бесшажные, одношажные, двухшажные и четырехшажные.

По способу отталкивания ногой от подвижной или неподвижной опоры лыжные ходы подразделяются на классические и коньковые.

Группу классических лыжных ходов составляют:

- попеременный двухшажный ход;
- попеременный четырехшажный ход;
- одновременный бесшажный ход;
- одновременный одношажный ход;
- одновременный двухшажный ход;
- переходы с одного хода на другой.

Характерными особенностями в структуре движений классическими ходами являются:

- 1) необходимость сцепления лыж со снегом при выполнении отталкивания ногой (период стояния лыжи);
- 2) продольные перемещения туловища при движении;
- 3) однохарактерность в работе рук.

Группу коньковых лыжных ходов составляют:

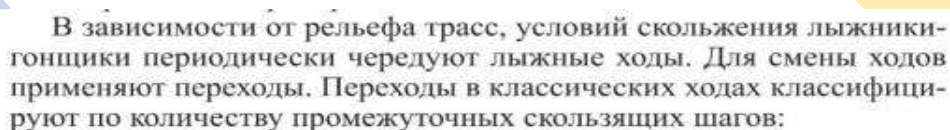
- коньковый ход без отталкивания руками;
- одновременный полуконьковый ход;
- одновременный двухшажный коньковый ход;
- одновременный одношажный коньковый ход;
- попеременный двухшажный коньковый ход;

– переходы с одного конькового хода на другой.

В структуре движений коньковых ходов отсутствует необходимость сцепления лыжи со снегом – отталкивание ногой выполняется скользящей поверхностью закантованной внутрь лыжи в сторону под углом к направлению движения (чем меньше угол постановки лыжи на снег, тем длиннее путь, на котором выполняется отталкивание), после отталкивания ногой выполняется одноопорное скольжение на второй лыже, которая ставится на снег всей скользящей поверхностью.

Особенностями техники коньковых ходов являются:

- 1) значительные поперечные колебания тела (происходит совпадение направления движения центра тяжести массы с направлением движения лыжи после ее постановки на снег);
- 2) асимметричность в координации движений рук и ног (разница во времени выполнения толчковых движений руками и ногами);
- 3) разнохарактерность в работе рук при отталкивании, постановке и отрыве от опоры правой и левой палки.



В зависимости от рельефа трасс, условий скольжения лыжники-гонщики периодически чередуют лыжные ходы. Для смены ходов применяют переходы. Переходы в классических ходах классифицируют по количеству промежуточных скользящих шагов:

- без промежуточного скользящего шага (переход с попеременного на одновременный ход);
- через один промежуточный скользящий шаг (переход с попеременного на одновременный ход и обратно);
- через два промежуточных скользящих шага (переход с одновременного на попеременный ход).

Переходы в коньковых ходах классифицируются по количеству промежуточных скользящих коньковых шагов и положению рук в момент перехода – впереди или сзади туловища:

- с одновременных коньковых ходов на попеременный ход;
- с попеременного конькового хода на одновременные ходы;
- с одновременного одношажного и одновременного полуконькового на одновременный двухшажный коньковый ход;
- с одновременного двухшажного конькового хода на одновременный одношажный и полуконьковый ходы;
- переход с правостороннего на левосторонний вариант и обратно в одновременном двухшажном коньковом ходе;
- переход с одновременных коньковых ходов на коньковый ход без отталкивания руками.

Наряду с классическими и коньковыми способами передвижения, переходами с одного лыжного хода на другой выделяют способы подъемов, спусков, преодоления неровностей, торможений и поворотов.

Основные способы преодоления подъемов – лыжные ходы (классические и коньковые с характерной для подъемов структурой движений), однако в зависимости от крутизны подъема выделяют и специфические двигательные действия – преодоление подъемов «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».

Двигательные действия лыжников включают прохождение спусков. На практике спортсмены применяют различные стойки – высокую, среднюю, низкую. Каждая из них имеет характерную площадь фронтальной поверхности тела и специфические аэродинамические свойства.

Для снижения скорости прохождения спусков спортсмены применяют торможение лыжами (упором, «плугом», соскальзыванием, торможение падением) и в исключительных случаях палками.

С целью изменения направления движения лыжники применяют повороты. На равнинных участках используют преимущественно поворот переступанием, при прохождении спусков в зависимости от крутизны склона, угла поворота, скорости передвижения и состояния снежного покрова – поворот переступанием, упором, «плугом» и на параллельных лыжах.

На начальном этапе обучения передвижению на лыжах при овладении лыжным инвентарем применяют повороты на месте специфическими для лыжника движениями: переступанием (вокруг носков и пятки лыж), махом (направо и налево), прыжком (без опоры и с опорой на палки).

РАЗДЕЛ 3. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ И ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ И ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ

3. Влияние занятий лыжной подготовки на здоровье человека

Лыжный спорт оказывает разностороннее положительное влияние на организм, способствует улучшению физического развития, укреплению здоровья. Этот вид спорта можно отнести к закаливающим. Пребывание на свежем воздухе закаляет, повышает устойчивость организма к заболеваниям.



Особенности организации лыжной подготовки в учебных заведениях

Существует две основные формы организации занятий по лыжной подготовке и лыжному спорту: урочный (уроки лыжной подготовки и учебно-тренировочные уроки в школьной секции и ДЮСШ) и внеурочные (организованные групповые, самодеятельные групповые и самостоятельные индивидуальные занятия). Наиболее широкое распространение получили урочные формы занятий. Урок лыжной подготовки является основной формой организации учебного процесса, в ходе которого обеспечивается решение важнейших задач физического воспитания школьников. На уроках в процессе лыжной подготовки проводится обучение разным способам передвижения на лыжах, идет работа по развитию физических и морально-волевых качеств занимающихся. Главными характерными чертами урока всегда является руководящая роль учителя и единство решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. Урок всегда проводится при постоянном составе занимающихся одной возрастной группы (кроме сельских малокомплектных школ, где могут быть уроки для учащихся разного возраста).

Организация и проведение учебных занятий по лыжной подготовке

Существуют две основные формы организации занятий по лыжной подготовке и лыжному спорту: урочные и внеурочные. В зависимости от поставленных задач выделяются типы уроков по лыжной подготовке: вводные, учебные, тренировочные, смешанные и контрольные. Структура урока по лыжной подготовке в вузе, несмотря на большое многообразие задач, применяемых методов и разнообразии содержания, остается постоянной и соответствует общепринятой в системе физического воспитания.

Урок по лыжной подготовке и лыжному спорту в вузе состоит из трех взаимосвязанных частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

Вводно-подготовительная часть урока. Такое название более точно соответствует задачам и содержанию первой части урока.

Здесь решаются вопросы начальной организации студентов, ознакомления их с предстоящей работой. Кроме этого, проводится постепенная функциональная подготовка организма к повышенным нагрузкам в основной части урока, осуществляется психологическая настройка студентов на сознательное и активное овладение техникой передвижения на лыжах. От четкой организации вводно-подготовительной части урока во многом зависят эффективность обучения и качество всего урока в целом.

Занятие начинается с построения группы. Дежурный отдает рапорт преподавателю о готовности группы и количестве отсутствующих студентов.

После этого преподаватель в доступной форме сообщает студентам задачи и содержание урока.

В содержание вводно-подготовительной части урока могут быть включены строевые упражнения с лыжами и на лыжах, переход без лыж или передвижение на лыжах к месту занятий (последнее зависит от местных условий). Подготовка мест занятий, укатывание склона, прокладка лыжни и учебного круга тоже могут входить в содержание этой части урока.

Передвижение на лыжах к месту занятий осуществляется со слабой и средней интенсивностью.

Именно в это время проходит подготовка организма к более интенсивной работе в основной части урока. Продолжительность вводно-подготовительной части во многом зависит от расположения мест занятий. Если при переходе к месту занятий приходится пересекать улицы или дороги с интенсивным движением, преподаватель обязан обеспечить безопасный переход.

Такие участки преодолеваются строем с лыжами в руках. Обычно время вводно-подготовительной части занимает 8–12 мин. В ходе данной части можно решать образовательные и воспитательные задачи, но это не должно мешать функциональной подготовке “к разогреву” и психологической настройке студентов на выполнение основных задач урока.

Основная часть урока. Главные задачи этой части урока – обязательные. Происходит обучение студентов новым способам передвижения на лыжах и развитие физических качеств средствами лыжного спорта. Основная часть урока строится по следующей схеме: в начале повторяется материал предыдущего урока. Повторение занимает не более 5–10 мин. В отдельные уроки время, отводимое на это, может быть увеличено до 15 мин.

Следует отметить, что в этом случае проходит не только повторение, но и дальнейшее совершенствование передвижения на лыжах. Общая продолжительность в этом случае зависит от характера повторяемого материала, а также от задач и типа урока. Закончив повторение, приступают к решению главных задач основной части урока – к изучению новых способов передвижения на лыжах, предусмотренных программой и рабочим планом преподавателя.

В системе уроков и на каждом конкретном уроке очень важно определить последовательность изучения основных способов передвижения на лыжах и упражнений, направленных на развитие физических качеств с тем, чтобы максимально использовать положительный перенос навыков в обучении (или хотя бы нейтрализовать отрицательный перенос). Кроме того, необходимо учитывать совместимость и последовательность развития физических качеств в одном уроке.

Главная задача урока всегда должна решаться на фоне оптимального возбуждения центральной нервной системы, т.е. сразу после окончания вводно-подготовительной части. В этом случае, когда на уроке ставятся задачи совершенствования техники способов передвижения, непосредственно не связанные структурой движений с новым материалом, вначале изучают новые и более сложные ходы или повороты в движении, а закрепление и совершенствование проходят в конце основной части.

Развитие физических качеств всегда лучше проводить после обучения и совершенствования техники. Вопросы сочетания в развитии отдельных физических качеств тоже необходимо предусматривать в зависимости от их совместимости. Лучше, если развитие скорости и выносливости будет запланировано на разные уроки, но в случае совмещения этих качеств в одном уроке вначале включают упражнения на развитие скорости, а в конце урока – на выносливость.

Обучение способам ходов желательно чередовать с изучением горнолыжной техники. Такое сочетание уменьшает психологическое утомление от однообразной работы на учебной площадке, повышает эмоциональность урока и способствует быстрому и прочному усвоению и тех и других упражнений. Если позволяет время урока, то целесообразно такую смену (учебная площадка – склон) повторить дважды.

Известно, что студенты, хорошо владеющие спусками со склонов, быстрее осваивают и технику лыжных ходов.

В основную часть можно включить упражнения соревновательного характера. Например, развитие скорости повторным методом можно провести в виде эстафеты на коротких отрезках, разбив студентов по силам на несколько команд. При равенстве сил созданные команды можно закрепить и на все последующие уроки.

Заключительная часть урока. Основная задача этой части – приведение организма студентов в оптимальное функциональное состояние, а также подведение итогов урока. Кроме того, здесь даются задания на дом.

Продолжительность этой части урока 7–10 мин. В заключительной части урока необходимо снизить нагрузку. Для этого включают спокойное передвижение на лыжах от места занятия к базе.

Завершает урок организованное построение. Преподаватель, подводя итоги урока, делает замечания, отмечает общие ошибки или недостатки и дает задание на дом. Задание на дом по закреплению и совершенствованию техники способов передвижения на лыжах, изученных на уроке, можно дать всей группе (при одинаковых типичных недостатках в технике) или отдельным студентам. Закончив урок, преподаватель организованно ведет студентов на лыжную базу для сдачи инвентаря. В зависимости от задач, а также условий

и места проведения, подготовленности студентов, продолжительность отдельных частей урока может значительно изменяться.

При проведении уроков по лыжной подготовке организационные трудности всегда значительнее, чем при других видах спорта. Даже при образцовой организации много времени уходит на переодевание, получение и сдачу лыж, подгонку креплений и т.д. Если есть возможность оптимально планировать расписание, целесообразно проводить занятия по лыжной подготовке через 2-3 дня.

Руководство учебной группой на занятиях. Студенты всегда должны видеть и слышать преподавателя. При обучении технике ходов он обычно находится в середине учебной площадки. На учебном склоне преподаватель вначале находится на вершине склона перед группой, при обучении спуску – на середине склона, при объяснении подъема – внизу, при обучении поворотам – внизу,

чтобы обучающиеся выполняли повороты вокруг него. На учебной и тренировочной лыжне преподаватель должен находиться то в голове колонны, то, пропустив группу вперед, сделать нужные указания и остаться в конце колонны, затем снова выйти вперед. Управление группой осуществляется посредством команд, распоряжений и указаний.

На учебной лыжне интервал между обучающимися должен составлять 3–5 метров.

На склоне его следует увеличить до 15–20 м, а в отдельных случаях спуск выполнять поочередно. По мере освоения техники передвижения интервал можно сокращать до 2–3 м. Для всех построений, перестроений и передвижений преподаватель пользуется уставными строевыми командами.

РАЗДЕЛ 4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ В ЛЫЖАХ

Тема 4.1. Методика обучения в лыжах

[\(32\) Технические элементы в обучении способам передвижения на лыжах – YouTube](#)
11 мин.

Особенности методики обучения технике передвижения на лыжах

Успешное овладение техникой передвижения на лыжах зависит от методического мастерства педагога, качества обучения и воспитания. Занятия лыжной подготовкой значительно отличаются от занятий по другим видам спорта (одежда, инвентарь, места проведения занятий и т.д.).

Последовательность изучения техники передвижения на лыжах базируется на основных закономерностях обучения, умениях и навыках, общих для всех способов передвижения, и учета их влияния на формирование новых навыков.

Возникновение новых навыков в большей или меньшей степени опирается на уже освоенные движения. При этом влияние ранее освоенных навыков не всегда одинаково: они могут помогать образованию и закреплению новых навыков (положительный перенос) или препятствовать (отрицательный перенос).

На положительном переносе навыков основаны выбор и применение системы специально-подготовительных упражнений. Например, преподаватель, добиваясь технически правильного выполнения отдельных элементов в имитационных упражнениях, облегчает и ускоряет освоение техники выполнения движения в целом. Положительный перенос возникает там, где есть сходство отдельных элементов структуры движений. Например, предварительно изучив скользящий шаг, легче освоить попеременный двухшажный ход.

Отрицательное взаимодействие навыков наблюдается при обучении движениям, которые обладают сходными начальными элементами, но в основных действиях имеют значительные различия. Например, овладение вначале техникой поворотов в «плуге» мешает освоению поворота на параллельных лыжах.

МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕДВИЖЕНИЮ НА ЛЫЖАХ

Упражнения делятся на следующие группы:

- упражнения для изучения движений руками;
- упражнения для изучения движений ногами;
- упражнения для овладения скольжением;
- упражнения для комплексного овладения элементами техники;
- упражнения для сопоставления движений при выполнении каждого способа в полной координации;
- упражнения для совершенствования техники способа передвижения на лыжах с формированием гибкого двигательного навыка для адаптации к постоянно меняющимся природным условиям, влияние которых очень специфично и своеобразно.

Именно поэтому при построении процесса обучения нельзя не учитывать взаимодействия навыков.

Начинающим лыжникам на первом этапе необходимо овладеть лыжами как снарядом (развить «чувство лыж»), научиться перемещать их по снегу и по воздуху, освоить механизм скольжения и сцепления лыж со снегом («чувство снега»), научиться использовать опору при отталкивании лыжей от снега и переносить вес тела с одной лыжи на другую. Для овладения специфическими движениями лыжнику рекомендуется использовать ряд подводящих упражнений и наиболее простые способы передвижения на лыжах с постепенным повышением координационной нагрузки:

1) на месте, опираясь на палки, перенос массы тела с одной ноги на другую, вначале не отрывая лыжи от опоры, затем поочередно поднимая ноги с лыжами;

2) поочередное поднятие носков лыж, выполняя движения вверх, вниз, вправо и влево, не отрывая пятку от снега;

3) повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж; повороты махом правой или левой лыжей, махом через лыжу вперед и назад, прыжком с опорой и без опоры на палки;

4) выполнение различных заданий при спуске: спуск в основной стойке с пологих ровных склонов, приседание на лыжах, поочередный перенос веса тела с одной ноги на другую, не отрывая и отрывая от снега лыжу, с различными положениями рук и т.д.;

5) ходьба ступающим шагом по накатанной лыжне, по неглубокому снегу без палок, по целине с изменением направления;

6) выполнение скользящих шагов на хорошо накатанной лыжне, проложенной под уклон (без палок, руки свободно опущены), с махами руками (без палок), с палками, взятыми за середину, с акцентом на подседание и отталкивание ногой, фиксированное длительное скольжение то на одной, то на другой лыже;

7) скольжение на двух лыжах за счет поочередного отталкивания только руками (попеременный бесшажный ход).

После овладения лыжным инвентарем, простейшими упражнениями, основами ступающего и скользящего шага на лыжах, спецификой скольжения и сцепления лыж со снегом, координацией движений ног и рук приступают к обучению технике способов передвижения на лыжах.

Учитывая факторы, влияющие на последовательность изучения способов передвижения на лыжах, наиболее целесообразно начинать обучение с овладения попеременным двухшажным ходом, далее переходить к изучению одновременного бесшажного, одновременного одношажного, одновременного двухшажного, попеременного четырехшажного хода и способов перехода с хода на ход.

Обучение коньковым ходам следует начинать с одновременного полуконькового хода, далее – овладение коньковым ходом без отталкивания руками, одновременным двухшажным коньковым ходом, одновременным одношажным коньковым ходом, попеременным двухшажным коньковым ходом и способами переходов с одного конькового хода на другой.

Спуски на лыжах изучаются в следующей последовательности: спуск в средней (основной), низкой и высокой стойках, далее – в специальных стойках (стойке отдыха и др.).

Изучение подъемов на лыжах начинается с подъемов ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой» и «елочкой», скользящим, беговым шагом.

Торможения при спусках на лыжах изучаются в таком порядке: «плугом», упором, соскальзыванием, падением.

В процессе занятий лыжной подготовкой при изучении способов поворотов в движении рекомендуется определенная последовательность: переступанием, «плугом», упором, на параллельных лыжах.

Тема 4.2. Методика воспитания специальных физических качеств лыжника

Средства и методы для развития ВЫНОСЛИВОСТИ:

- Циклические упражнения – бег, ходьба.
 - Метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности (длительный бег в среднем темпе, лыжные кроссы, долгие прогулки на велосипеде); повторные упражнения с небольшими перерывами.



Содержание тренировочного процесса



- **Спортивная тренировка** - многолетний процесс, направленный на совершенствование функций и систем организма занимающихся, на формирование у них определенных двигательных навыков и развитие их физических качеств для достижения высокого спортивного результата.
- Подготовка лыжника-гонщика включает в себя физическую, техническую, тактическую, психологическую и теоретическую стороны.

Основными методами развития общей выносливости являются:

- Метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности;
- Метод повторного интервального упражнения;
- Метод круговой тренировки;
- Игровой метод;
- Соревновательный метод.



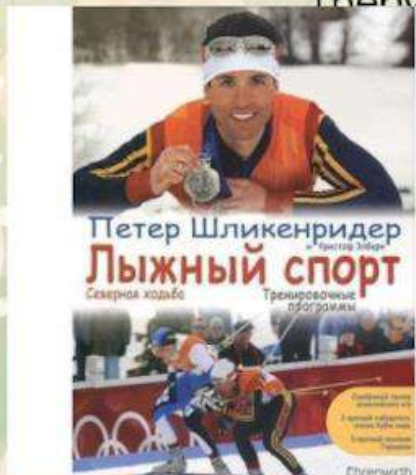
Скоростные качества или быстрота

Скоростные качества или быстрота – это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.



6

По мнению тренера, немецкой национальной сборной Петера Шликенридера скоростные качества очень важны для лыжников спринтеров, как на старте, так и в процессе гонки, ведь высокая интенсивность и скоротечность соревнования требует быстроты реакции.



К скоростным способностям относят также: быстроту выполнения целостных двигательных действий; способность как можно быстрее набрать максимальную скорость; способность длительно поддерживать ее. Этими качествами должен овладеть каждый лыжник-спринтер, так как от них, прежде всего, зависит его результат на финише.



8

На скорость наряду с биомеханическими и физиологическими факторами оказывают влияние ряд других факторов: частота мышечных сокращений; ритм, длина «шага»; «сцепление»; движение по инерции; умение расслаблять мгновенно мышцы после выполнения рабочих движений.



9

Сила так же является одним из ключевых качеств необходимых лыжнику спринтеру.



Лыжный тренажер развивающий силу рук и спины.

11

Для лыжника важны следующие виды силы:
взрывная сила, стартовая сила, ускоряющая сила.



12

По мнению тренера австрийской сборной по биатлону Арнда Хемерсбаха, в процессе силовой подготовки развиваются различные силовые качества: максимальная сила, взрывная сила, а также силовая выносливость.



13

РАЗДЕЛ 5. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ.

Тема 5.1. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту



ОСНОВНЫЕ ВИДЫ
ЛЫЖНЫХ ГОНОК

Соревнования с отдельным стартом - лыжные соревнования, при которых спортсмены стартуют друг за другом с определенным интервалом. Обычно интервал между стартами равен 30 секундам.

Соревнования с масс-стартом - лыжные соревнования, при которых все спортсмены стартуют одновременно.

Гонка преследования или персьют - соревнования из нескольких этапов. Один из этапов лыжники бегут классическим стилем, а другой - коньковым стилем. Положение лыжников на всех этапах определяется по результатам предыдущих этапов.

Эстафета - лыжные соревнования, в которых соревнуются команды из четырех участников.

Лыжная эстафета состоит из 4 этапов. Эстафеты могут проходить одним стилем (все участники бегут свои этапы классическим или свободным стилем) или двумя стилями (1 и 2 этапы участники бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы - свободным стилем). Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты.

Спринт (индивидуальный и командный).

Вопрос 1

Как помогает лыжнику тактическая подготовка?

Укажите правильный вариант ответа:

- Грамотно выбрать соответствующий ход передвижения.
- Уверенно выступить на соревнованиях.
- Поддерживать скорость передвижения на дистанции.
- Грамотно построить ход борьбы на дистанции лыжных гонок.

Тема 5.2. Основы проведения урока по лыжам

Необходимо соблюдать определенную дистанцию на лыжне и на спусках со склонов. Передвигаясь на лыжах группой в колонне по одному, следует сохранять такую дистанцию от идущего впереди: не менее 3-4м на ровных участках лыжни и не менее 30 м при спуске со склона.



При спуске нужно держать палки кончиками (штырями) назад. Нельзя выставлять их вперед: при потере равновесия и падении есть опасность наткнуться на них лицом или туловищем.

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

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекционных, 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 лекционному занятию 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 практическому занятию.

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

Предварительная подготовка к практическому занятию 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 практического занятия включает:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач.
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной рабочей программой дисциплины (модуля) тематики.
 - Реализация учебной дисциплины в форме практических занятий требует наличия учебно-тренировочной базы, стадиона, раздевалок, душевых.
 - Оборудование учебно-тренировочной базы: *лыжи, ботинки, палки, подготовленные лыжные трассы.*
 - Оборудование стадиона: *лыжные дорожки, трассы с разметкой.*
 - Оборудование раздевалок: *скамейки, шкафчики для одежды.*

Спортивные объекты:

Наименование объекта	Адрес	Площадь объекта	Количество занимающихся
Плоскостное сооружение	Лосиноостровская, дом 24	300 м ²	80-100 (одновременно)
Плоскостное сооружение	В.Пика дом 4 стр. 1	210 м ²	30-80 (одновременно)
Спортивный зал	Лосиноостровская, дом 24	240 м ²	45-60
Спортивный зал	Лосиноостровская, дом 30, стр 8	85,2 м ²	30-50
Спортивный	Лосиноостровская, дом	6000 кв. м ²	100

стадион	24		
Лесной массив	Лосиноостровский парк	128 км ²	50

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 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 (модулю). 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 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 лекционных или практических 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 указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение 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.

КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. Лыжный спорт.

2. Характеристика и содержание дисциплины «лыжный спорт». основные тенденции современного лыжного спорта.

3. **Цели занятия:** изучить основные тенденции современного лыжного спорта.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Лыжная подготовка в системе физического воспитания. Виды лыжного спорта: характеристика, классификация, терминология	лекция, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Характеристика и содержание дисциплины «лыжный спорт». основные тенденции современного лыжного спорта.

1. Тема лекционного занятия.



§ 1. Лыжный спорт в системе физического воспитания



Лыжный спорт – одна из основных форм подготовки человека к трудовой, военной, а также другим видам деятельности, средство удовлетворения духовных запросов человека и общества. Практическая работа по лыжному спорту предусматривает, прежде всего, решение общих задач:

– укрепление здоровья, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, содействие нормальному физическому развитию (правильное и своевременное развитие всех систем и функций организма, укрепление нервной системы, активизация обменных процессов, развитие различных групп мышц тела);

– обучение основам техники движений; овладение, формирование и совершенствование необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений и навыков; формирование культуры двигательных действий, воспитание стремления к обеспечению их целесообразности, экономичности, практической эффективности;



В педагогической работе по курсу «Лыжный спорт с методикой преподавания» сложились две основные формы – лыжная подготовка и лыжный спорт.

Лыжная подготовка включена в программы физического воспитания учебных заведений различных профилей – от дошкольных учреждений до общеобразовательных школ, средних и высших учебных учреждений, а также Вооруженных сил Российской Федерации. В задачу лыжной подготовки входит обучение технике передвижения на лыжах, выполнение учебных и контрольных нормативов. В процессе лыжной подготовки приобретаются знания по основам техники передвижения на лыжах для лыжных гонок, формируются двигательные умения и навыки, прививаются навыки самостоятельных занятий и подготовки к соревнованиям.

Лыжный спорт – более широкое понятие, оно включает в себя собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, направленную на достижение высоких спортивных результатов, улучшение физической подготовленности спортсмена, совершенствование физических, моральных и волевых качеств, а также систему организации и управления, научное, методическое, медицинское обеспечение и др.



К видам лыжного спорта относятся: лыжные гонки, горные лыжи, биатлон, прыжки на лыжах с трамплина. Наиболее массовым видом являются лыжные гонки. Доступность лыж, широкое использование естественных факторов природной среды при глобальной мышечной активности определяют преимущества лыж среди многочисленных средств физкультурно-оздоровительной деятельности. В настоящее время сложилась следующая классификация видов лыжного спорта:

- олимпийские виды: прыжки на лыжах с трамплина, лыжные гонки, лыжное двоеборье (с 1924 г.); горные лыжи (с 1936 г.); биатлон (с 1960 г.); фристайл (с 1992 г.); сноуборд (с 1998 г.);
- не олимпийские виды: зимнее спортивное ориентирование, полиатлон, ски-арч, полеты на лыжах, виндсерфинг на лыжах;
- показательные виды: буксировка лыжника (скийоринг), спуск с горных вершин, трюки на лыжах.




Что такое лыжная подготовка?

1. Лыжная подготовка как вид двигательной деятельности является эффективным средством физического воспитания учащихся. Во многом это связано с тем, что на занятиях лыжной подготовкой происходит комплексное воздействие средств физического воспитания – основных и вспомогательных, а именно – выполнение физических упражнений на воздухе. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах, передвижения на лыжах, способствуют формированию правильной осанки, а проведение уроков в условиях низких температур, способствует закаливанию организма. Занятия лыжной подготовкой содействуют укреплению костной и мышечной системы организма школьника, под воздействием упражнений расширяется объём грудной клетки, укрепляется сердечно – сосудистая система, улучшается гемодинамика. В процессе занятий гимнастикой стимулируется развитие основных физических качеств и способностей: общая выносливость, силовые, гибкость.

2. В школьной программе по физической культуре, лыжная подготовка представлена разделом подготовки, как базовый вид спорта. Освоение упражнений происходит на протяжении всего периода обучения, с 1 по 11 класс. В начальной школе в основном осуществляется обучение строевым упражнениям, передвижению ступающим и скользящим шагом, подъёму лесенкой и ёлочкой, стойкам спусков. В средних классах осуществляется обучение всем двигательным действиям лыжной подготовки, происходит воспитание основных физических качеств и в первую очередь – воспитание общей выносливости. В старших классах осуществляется направленное воспитание физических качеств (в первую очередь – общей выносливости) и совершенствование техники изученных передвижений на лыжах. Планируются уроки лыжной подготовки на третью учебную четверть. Лыжные гонки входят в программу районной Спартакиады по физической культуре среди школьников.



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

1. Лыжный спорт.

2. Тема 2.1. Основы техники передвижения на лыжах с методикой обучения.
3. Цели занятия: обучить основам передвижения на лыжах
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Изучить: <i>Техника лыжного спорта, ее определение и понятия. Основные требования, предъявляемые к технике. Пространственные, временные, пространственно-временные, ритмические и динамические характеристики передвижения на лыжах. Общая схема движений в попеременных и одновременных ходах. Скользящий шаг, его периоды и фазы. Анализ техники попеременного двухшажного хода. Согласованность движений в цикле хода, работа рук и ног. Основы горнолыжной техники. Силы, действующие на лыжника при движении по склону. Факторы, влияющие на устойчивость лыжника при спуске. Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж), наискось, в стойке отдыха. Способы подъемов: ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Способы торможения лыжами: плугом, упором. Поворот в движении переступанием. Анализ техники одновременных ходов.</i>	Беседа, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Попеременный двухшажный ход

Попеременный двухшажный ход является одним из основных классических способов передвижения. Он применяется в

подъемах малой и средней крутизны, а также на равнинных участках.

Попеременный двухшажный ход.

Цикл этого хода состоит из двух скользящих шагов, при выполнении которых лыжник делает два попеременных отталкивания

руками. Каждый скользящий шаг разделен на два периода скольжения лыжи, когда лыжник скользит на ней, и неподвижного положения лыжи (период стояния), когда вслед за скольжением происходит остановка лыжи перед отталкиванием. Далее следует второй скользящий шаг, но уже на другой лыже. В каждом скользящем шаге лыжник выполняет ряд действий-элементов, которые разделены на пять фаз. Первые три – в период скольжения и две последующие – в периоде стояния лыжи (табл. 1).

Фазовая структура попеременного двухшажного хода

Периоды. Фазы. Граничные моменты фаз. Скольжения I – свободное однопарное скольжение. Окончание отталкивания ногой (отрыв лыжи от снега) II – скольжение с выпрямлением опорной Ноги. Скольжения. Постановка палки на снег. III – скольжение с подседанием Начало сгибания опорной ноги. В коленном суставе. IV – отталкивание с выпрямлением толчковой ноги. Отталкивания. Остановка лыжи. (стояния лыжи) V – отталкивание с выпрямлением толчковой ноги. Разгибание толчковой ноги в коленном суставе.

При первоначальном обучении технике попеременного двухшажного хода необходимо решить вначале общие задачи, способствующие в дальнейшем более качественному овладению отдельными действиями, фазами, связками элементов и передвижения в полной координации. Решение этих задач осуществляется путем подбора и освоения подводящих упражнений, выполняемых на месте и в движении, с палками и без палок.

Последовательность обучения попеременному двухшажному ходу. Средства Методические указания.

Задача 1. Создать представление о технике попеременного двухшажного хода.

1. Краткий рассказ о ходе. Рассказ не более 5 мин.
2. Показ попеременного двухшажного хода. Показать сбоку, используя различную скорость передвижения.
3. Объяснение техники исполнения Объяснение техники исполнения давать в сочетании с показом, уделяя особое внимание раскрытию закономерностей движения

Средства Методические указания.

4. Опробование – прохождение занимающимися учебной площадки попеременным двухшажным ходом.

Наблюдать за выполнением движений. Выявить общие ошибки, характерные для всех занимающихся.

Задача 2. Овладеть основами скользящего шага

1. Многократное выполнение стойки (посадки) лыжника на месте – слегка наклонить туловище и согнуть ноги в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, опустить немного согнутые руки вперед-вниз.
2. Изучение толчка ногой и переноса веса тела с лыжи на лыжу

При выполнении упражнений обратить внимание на степень сгибания ног, положение туловища, головы, распределение веса тела, положение таза над опорой. Руки работают параллельно друг другу вдоль туловища. Избегать вертикальных покачиваний

3. Передвижение скользящим шагом (без палок, держа их за середину, заложив руки за спину) под уклон и на равнине с сохранением одноопорного скольжения.
4. Продолжительное скольжение на одной и той же лыже за счет многократного отталкивания другой.

Обратить внимание на полный перенос веса тела на толчковую ногу, ее сгибание и выполнение сильного толчка по направлению вперед-вверх, заканчивающегося полным выпрямлением ноги в коленном, тазобедренном и голеностопном суставах; важно обратить внимание на мах и мягкую постановку свободной ноги вперед и загрузку ее весом тела после окончания толчка.

Задача 3. Изучить ход в целом.

Отрабатывать согласованность движений ног и рук в граничных моментах скользящего шага:

1. Передвижение скользящим шагом

с палками, взятыми за середину

2. Передвижение попеременным двухшажным ходом с акцентом: на маховый вынос руки и ноги; согласованное отталкивание рукой и ногой; на подседание и отталкивание ногой. При выполнении упражнений обратить внимание на осуществление контроля и самоконтроля за своими действиями.

Давать дополнительные объяснения с целью устранения ошибок в цикле хода.

Задача 4. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода

1. Передвижение попеременным.

двухшажным ходом с различной скоростью на учебной лыжне.

2. То же по пересеченной местности.

3. Проведение игр на лыжах и участие в соревнованиях.

Обратить внимание на вариативность техники в зависимости от состояния лыжни и рельефа местности.

При изучении попеременного двухшажного хода наиболее часто допускают ошибки в отталкивании и маховых движениях ног, а также в отталкивании рукой.

Основные ошибки в отталкивании и маховых движениях ног:

- незаконченный толчок ногой (при завершении толчка нога остается согнутой);
- передвижение на полусогнутых или прямых ногах (слишком глубокое или, наоборот, недостаточное подседание);
- двухопорное скольжение. Ошибка может быть вызвана двумя причинами: ранней загрузкой маховой ноги в связи с неверно усвоенным движением или плохо развитым чувством равновесия, что приводит к быстрому опусканию лыжи на снег и ее загрузке.

Для устранения этой ошибки применяются упражнения для развития равновесия и переносу веса тела с лыжи на лыжу.

Основные ошибки в отталкивании рукой:

- слабое начало толчка (вялая постановка палки на опору);
- чрезмерное сгибание или, наоборот, напряженное выпрямление в локтевом суставе при выносе палки вперед;
- незавершенное отталкивание рукой;
- излишнее поднятие руки вверх при выносе палки вперед.

Для устранения этих ошибок можно применить имитационные упражнения на месте и различные упражнения с акцентом на момент постановки палки на снег и толчками ей. Причиной неправильной работы рук может быть неправильно подобранные палки и неверная подгонка петли у палки (слишком длинная или короткая петля приводит к изменению хвата рукоятки палки).

При совершенствовании попеременного двухшажного хода в целом необходимо обратить внимание на правильное сочетание работы рук и ног.

При выносе палки вперед не следует поднимать высоко руку, кисть должна проходить на уровне глаз. После окончания толчка лыжей не следует высоко поднимать и сильно сгибать ногу в колене.

Закрепляя технику движений хода, следует выполнять следующие требования:

а) мягко загружать скользящую лыжу в начале свободного скольжения, для этого не ставить ее на снег ударом и не делать слишком длинный выпад;

б) стараться выполнять махи рукой и ногой стремительно, для этого движения нужно начинать энергично, не сгибать руки и ноги во время махов;

в) палку ставить с наклоном ударом о снег с последующим навалом на нее. Занятия лучше проводить на учебном круге с пологими подъемами и спусками.

2.2 Одновременный бесшажный ход.

Одновременный бесшажный ход применяется при движении по равнине и на пологих спусках по накатанной лыжне с хорошей опорой для палок.

Цикл хода состоит из свободного скольжения на двух лыжах и одновременного отталкивания руками.

В структуре этого хода выделяют две фазы: скольжение без отталкивания руками и скольжение с отталкиванием руками.

Фазовая структура одновременного бесшажного хода.

Период Фазы. Граничные моменты фаз.

I – скольжение без отталкивания руками. Непрерывное. Отрыв палок от снега скольжение на двух лыжах.

II – скольжение с отталкиванием руками. Постановка палок на снег.

Техника одновременного бесшажного хода довольно проста.

Обучение проводится целостным методом

Последовательность обучения одновременному бесшажному ходу.

Средства. Методические указания.

Задача 1. Создать представление о технике одновременного

бесшажного хода.

1. Краткий рассказ о ходе Рассказ не более 5 мин.
2. Показ одновременного бесшажного хода.

Показать сбоку, используя различную скорость передвижения

3. Объяснение техники исполнения. Объяснение техники исполнения хода давать в сочетании с показом, обращая внимание на медленное выпрямление туловища при прокате, вынос рук вперед и постановку палок на снег.
4. Опробование – прохождение занимающимися учебной площадки одновременным бесшажным ходом.

Наблюдать за выполнением движений. Выявить общие ошибки, характерные для всех занимающихся.

Задача 2. Обучить отдельным элементам одновременного бесшажного хода.

1. Имитация хода на месте (без палок) – одновременное отталкивание руками с энергичным наклоном туловища

При выполнении упражнений обратить внимание на вынос рук, положение туловища, головы, распределение веса тела. Не допускать приседаний. Следить за последовательностью в работе туловища и рук.

Задача 3. Обучить технике хода в целом.

Добиваться согласованности в движениях.

1. Передвижение одновременным бесшажным ходом под уклон
2. Прохождение отрезков 30–50 м одновременным бесшажным ходом при минимальной частоте отталкивания.

Задача 4. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.

1. Передвижение одновременным бесшажным ходом в различных условиях (под уклон, на равнине, в сочетании с другими ходами).
2. Проведение эстафет изучаемым ходом.

Обращать внимание на вариативность техники.

В процессе овладения основными двигательными действиями одновременного бесшажного хода наиболее часто встречаются следующие ошибки.

В движениях руками:

- чрезмерное сгибание или напряженное выпрямление в локтевых суставах при выносе палок вперед;
- поднимание рук вверх значительно выше головы;
- широкая постановка палок на снег и проваливание туловища между руками в момент толчка;
- короткое незаконченное отталкивание палками (руки доходят до бедра);
- отбрасывание рук с палками после толчка вверх.

В движении туловищем:

- незначительная амплитуда колебания туловища, что снижает эффективность его участия в отталкивании руками;
- преждевременное выпрямление до окончания и сразу после завершения отталкивания палками;
- проваливание туловища между палками в начале отталкивания.

В движении ногами:

- сгибание ног в коленях (приседание) в начале отталкивания палками и резкое их выпрямление после него;
- прямые напряженные ноги при отталкивании руками.

При устранении ошибок необходимо использовать имитационные и подводящие упражнения, выполняя их на месте, затем

в движении, закрепляя правильный навык. Целесообразно давать задания в облегченных условиях (под уклон), контролируя положение рук, туловища и ног. Причины возникновения ошибок могут

быть связаны с недостаточным уровнем развития силы мышц плечевого пояса, неправильно подобранным инвентарем.

2.3 Одновременный одношажный ход

Цикл хода состоит из одного скользящего шага, в течение которого выполняется одновременное отталкивание руками и отталкивание ногой (правой или левой)

В структуре движений этого хода выделяют шесть фаз, анализ движений начинается с окончания отталкивания руками.

Последовательность движений одновременным одношажным ходом

Период. Фазы. Граничные моменты фаз.

I – Свободное скольжение на двух лыжах. Отрыв палок от снега. Скольжение II – Скольжение с подседанием. Начало сгибания толчковой ноги в коленном суставе

III – Выпад с подседанием.

Отталкивание Остановка лыжи (стояние лыжи)

IV – Отталкивание с выпрямлением толчковой ноги. Разгибание толчковой ноги в коленном суставе.

V – Свободное одноопорное скольжение. Скольжение. Отрыв лыжи от снега.

VI – Скольжение с одновременным отталкиванием руками. Постановка палок на снег.

Обучение одновременному одношажному ходу целесообразно начинать после повторения одновременного бесшажного хода и выполнения имитации движений на месте, добиваясь согласованности в работе рук и ног, а также овладения ритмом его движений – энергичным отталкиванием ногой, последовательным включением. В движении сначала туловища, а затем рук лыжника и быстрым приставлением маховой ноги к опорной.

Последовательность обучения одновременному одношажному ходу.

Средства. Методические указания.

Задача 1. Создать представление о технике одновременно бесшажного хода.

1. Краткий рассказ о ходе Рассказ не более 5 мин.

2. Показ одновременного одношажного хода.

Показать сбоку, используя различную скорость передвижения.

3. Объяснение техники исполнения Объяснение техники исполнения

хода давать в сочетании с показом, обращая внимание на то, что отталкивание ногой происходит при выносе рук вперед.

4. Опробование – прохождение занимающимися учебной площадки одновременным одношажным ходом.

Наблюдать за выполнением движений. Выявить общие ошибки, характерные для всех занимающихся.

Задача 2. Научить согласованности в работе рук и ног.

1. Имитация хода на месте (без палок), и.п. – положение проката на двух лыжах после окончания толчка руками. Выполнение маха двумя руками вперед с переносом массы тела на одну ногу и маха назад другой ногой. Зафиксировать одноопорное положение.

Перед изучением хода повторить одновременный бесшажный ход, обращая внимание на активное и законченное отталкивание руками.

2. Имитация хода на месте (без палок), и.п. – одновременное положение на левой ноге, правая нога отведена назад, руки вынесены вперед.

Имитация одновременного толчка руками с наклоном туловища и приставлением правой ноги к опорной.

Акцентировать внимание на согласованности в работе рук и ног.

3. Выполнение одновременного одношажного хода в целом под уклон и на равнине в медленном темпе.

При повторениях поочередно менять толчковую ногу.

При изучении этого хода допускают те же ошибки в движениях руками и туловищем, что и в бесшажном ходе. В движении ног наиболее часто встречаются следующие ошибки:

- слишком короткий шаг без достаточной силы отталкивания ногой;
- неполный перенос массы тела на опорную ногу в момент одноопорного положения и неустойчивое равновесие при скольжении на одной ноге. С целью устранения этих ошибок следует повторить упражнения для освоения и совершенствования скользящего шага.

Целесообразно давать задания в облегченных условиях (под уклон), контролируя положение рук, туловища и ног.

2.4 Одновременный двухшажный ход.

Одновременный двухшажный ход применяется на равнинных участках местности при хороших условиях скольжения. Ход позволяет передвигаться на лыжах с достаточно высокой скоростью, однако уступает одновременному

одношажному ходу. Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, одновременного отталкивания руками и свободного скольжения на двух лыжах

Анализ движений в цикле хода начинается с момента отрыва лыжных палок от снега после окончания отталкивания руками (табл. 7). Первоначальное обучение одновременному двухшажному ходу целесообразно проводить на учебной площадке, имеющей небольшой уклон. Обучение согласованному выполнению движений ног и рук в этом ходе облегчено, поскольку занимающиеся уже овладели одновременным одношажным ходом

Структура движений одновременным двухшажным ходом.

Период Фазы Граничные моменты фаз.

I – Двухопорное скольжение с выпрямлением туловища.

Окончание отталкивания руками – отрыв палок от снега. Скольжение

II – Скольжение с подседанием на толчковой ноге. Начало сгибание толчковой ноги в коленном суставе. Отталкивание

III – Отталкивание с выпрямлением толчковой ноги

III – Отталкивание с выпрямлением толчковой ноги. Скольжение.

IV – Скольжение с подседанием на опорной ноге. Отрыв толчковой лыжи от снега. Отталкивание

V – Отталкивание с выпрямлением опорной ноги. Сгибание опорной ноги в коленном суставе. Скольжение.

VI – Скольжение с отталкиванием руками. Отрыв лыжи от снега и постановка палок на опору.

Таблица 8. Последовательность обучения одновременному двухшажному ходу.

Средства. Методические указания.

1. Краткий рассказ о ходе. Рассказ не более 5 мин.

2. Показ одновременного бесшажного хода.

Показать сбоку, используя различную скорость передвижения.

3. Объяснение техники исполнения одновременного двухшажного хода.

Объяснение техники исполнения хода давать в сочетании с показом, обращая внимание на то, что в момент проката недопустимо резкое выпрямление, палки выносятся вперед плавно с последующей энергичной постановкой на снег.

4. Опробование – прохождение занимающимися учебной площадки одновременным двухшажным ходом.

Наблюдать за выполнением движений.

Выявить общие ошибки, характерные для всех занимающихся.

5. Передвижение одновременным двухшажным ходом в различных условиях (под уклон, на равнине, в сочетании с другими ходами) и с разной скоростью.

Обращать внимание на законченность толчков ногами и руками, на ритм движений.

Наиболее типичной ошибкой при передвижении этим ходом являются слабые толчки ногами при выполнении скользящих шагов, вследствие чего шаги получаются короткими, торопливыми, без широкого наката. Данная ошибка обычно бывает вызвана недостаточно сильным или неверно выполненным толчком ног. Исправлению этой ошибки способствует повторение упражнений для освоения и совершенствования скользящего шага.

Встречаются ошибки в работе рук и туловища – незаконченный толчок палками, преждевременное выпрямление туловища после толчка руками.

Появление этих ошибок может быть связано с непониманием техники исполнения движений, а также слишком короткими или слишком длинными петлями у палок. Для устранения ошибок необходимо применять имитационные упражнения на месте и различные задания с акцентом на отталкивание руками.

2.5 Переходы с одного классического хода на другой.

Постоянно меняющийся рельеф местности, а также нарастающее при передвижении на лыжах утомление из-за однообразной работы требуют от лыжника постоянной смены ходов. Смена ходов позволяет более равномерно распределить нагрузку на основные группы мышц, участвующих в передвижении на лыжах. В лыжном спорте известно несколько способов перехода.

Целесообразность их применения зависит в основном от конкретных условий участка трассы и от технической подготовленности лыжника. В практике лыжных гонок и туризма в настоящее время используются несколько способов переходов с одновременных ходов на попеременные: переход с прокатом, прямой переход и др. Для переходов с попеременного двухшажного на одновременные применяются переходы без шага, через один и два шага.

Главное требование – перейти на другой ход без потери времени, без лишних движений и тем более без остановок в ритме ходов.

При переходе с попеременного двухшажного хода на одновременный наиболее целесообразно применять переход без шага.

Переход без шага выполняется следующим образом:

1. Одноопорное скольжение на правой лыже, но левая палка в отличие от попеременного двухшажного на снег не ставится. Задерживается в крайне заднем положении и левая нога.
2. Скольжение продолжается, но лыжник быстрым движением выносит вперед правую руку с палкой.
3. Начинается маховый вынос левой ноги вперед и заканчивается вынос правой руки.
4. Палки одновременно ставят на снег и начинают отталкивание с °навалом³ туловища.
5. Продолжается толчок палками, маховая нога приближается к опорной.
6. Одновременно заканчивается толчок руками и происходит приставление ноги. Лыжник, таким образом, перешел на одновременный ход. Чаще всего такой переход выполняется при хорошем скольжении.

При переходе от одновременного хода к попеременному двухшажному наиболее целесообразно применять прямой переход.

Он наиболее эффективен и в то же время довольно успешно осваивается (рис. 6):

1. После окончания одновременного толчка руками лыжник медленно выпрямляется и выносит палки вперед.
2. Продолжая скользить на двух лыжах, лыжник, перенося вес тела на правую ногу, готовится к толчку.
3. С шагом левой и толчком правой ногой правая палка подготовлена к постановке на снег, а левая продолжает выводиться кольцом вперед.
4. После окончания толчка правой ногой лыжник скользит на левой лыже, правая палка ставится на снег, продолжается вынос палки кольцом вперед.
5. Продолжение скольжения на левой лыже, начало отталкивания правой рукой, махового выноса правой ноги вперед.
6. Правая рука заканчивает толчок, левая палка опускается и подготовлена для постановки на снег, левая нога в положении подседа перед заключительной фазой отталкивание.

7. Правая рука закончила толчок (рука и палка составляют прямую линию), левая нога заканчивает отталкивание, левая рука подготовлена к постановке на снег. В следующий момент с толчком левой руки лыжник переходит на попеременный двухшажный ход.

2.6 Методика обучения переходу с одного лыжного хода на другой При обучении в основном используется целостный метод. Занимающиеся, хорошо овладевшие каждым лыжным ходом, осваивают переход с хода на ход довольно легко.

Правильный показ и объяснение преподавателя позволяют учащимся после нескольких попыток освоить схему движений.

Совершенствование техники перехода с хода на ход проходит на учебно-тренировочной лыжне с рельефом, требующим частого перехода с хода на ход.

Если занимающиеся недостаточно уверенно осваивают способы перехода с хода на ход целостным методом, целесообразно предварительно выполнить все движения по частям под счет. Вначале каждого движения можно делать кратковременную остановку для контроля за принятым положением.

Например, обучение переходу с одновременного хода на попеременный следует выполнять на три счета.

На счет раз – принять стойку с вынесенными палками (кольца впереди), сделать шаг левой ногой, одновременно ставя правую палку на снег (кольцо от себя). На счет два – то же самое, но скользя на левой лыже, выжидая момент, когда правая палка займет положение кольцом сзади и начнет отталкивание; другая рука продолжает двигаться, пронося палку кольцом вперед. На счет три – после окончания отталкивания правой рукой выполнить отталкивание левой ногой, ставя левую палку на снег.

После того как палка займет положение кольцом сзади, начать ею отталкиваться.

Как только занимающиеся поймут эту схему, надо от отдельного счета перейти на слитное выполнение и далее заняться закреплением образовавшегося навыка на учебной площадке и учебной лыжне, постепенно увеличивая скорость движения. При выполнении переходов с одного лыжного хода на другой у студентов встречаются следующие типичные ошибки:

- 1) несогласованность движений в выносе и постановке палок на снег с отталкиванием ногами;
- 2) отсутствие непрерывности, слитности движений, их замедление, что приводит к нарушению ритма;
- 3) слабое отталкивание руками в момент перехода с хода на ход.

Для устранения ошибок необходимо повторить способы лыжных ходов, выполнить все движения по разделениям под команду преподавателя. В дальнейшем незначительные ошибки устраняют при передвижении по учебной лыжне.

Взаимодействие с аудиторией (вопросы, беседа, разъяснение материала).

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

КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. Лыжный спорт.

2. Тема практического занятия: Характеристика и содержание дисциплины «лыжный спорт».

Основные тенденции современного лыжного спорта

3. Цели занятия: *ознакомить студентов с содержанием дисциплины.*

4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Лыжная подготовка в системе физического воспитания. История развития лыжного спорта. Развитие лыжного спорта в нашей стране. Виды лыжного спорта: характеристика, классификация, терминология	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, игровой метод).

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

Введение.

Задачи на занятие:

Написать письменную работу по теме 1.1.

Перечень тем:

1. Содержание дисциплины «Лыжный спорт».
2. Значимость системы подготовки лыжного спорта в системе физического воспитания в школе.
3. Значимость системы подготовки лыжного спорта в системе физического воспитания в дошкольном учреждении.
4. Значимость системы подготовки лыжного спорта в системе физического воспитания в высшем учебном учреждении.
5. История развития лыжного спорта.
6. Спортсмены-лыжники, достижения, титулы.
7. Пути совершенствования лыжного спорта.

Требования к выполнению практического задания:

Необходимо выбрать одну тему и написать ответ на задание. Можно выполнить работу в формате презентации.

2. Тема практического занятия.

1. **Лыжный спорт.**

2. Тема 2.1. Основы техники передвижения на лыжах с методикой обучения.

3. Цели занятия: *ознакомить студентов с основами техники передвижения на лыжах.*

4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Сведения о развитии техники. Техника лыжного спорта, ее определение и понятия. Основные требования, предъявляемые к технике. Пространственные, временные, пространственно-временные, ритмические и динамические характеристики передвижения на лыжах. Общая схема движений в попеременных и одновременных ходах. Скользящий шаг, его периоды и фазы. Анализ техники попеременного двухшажного хода. Согласованность движений в цикле хода, работа рук и ног. Основы горнолыжной техники. Силы, действующие на лыжника при движении по склону. Факторы, влияющие на устойчивость лыжника при спуске. Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж), наискось, в стойке отдыха. Способы подъемов: ступающим шагом, «полулечкой», «лечкой», «лесенкой». Способы торможения лыжами: плугом, упором. Поворот в движении переступанием. Анализ техники одновременных ходов.	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, игровой метод).

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

Задачи на занятие:

Написать письменную работу по теме 2.1.

Перечень тем:

1. Методика обучения технике передвижения на лыжах.
2. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Классическим и коньковым ходам,
3. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Переходам с одного хода на другой,
4. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Способам подъемов.
5. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Спусков.
6. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Торможений.
7. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Поворотов.
8. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Преодоления неровностей.

Требования к выполнению практического задания:

Необходимо выбрать одну тему и написать ответ на задание. Можно выполнить работу в формате презентации.

3. Тема практического занятия.

1. Лыжный спорт.

2. **Тема 2.2.** Обучение основам техники лыжных ходов.

3. **Цели занятия:** ознакомить студентов с техникой скользящего шага. Техника попеременного двухшажного классического хода. Попеременный четырехшажный классический ход. Одновременный бесшажный классический ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход Провести рубежный контроль по освоению техники лыжного спорта.

4.

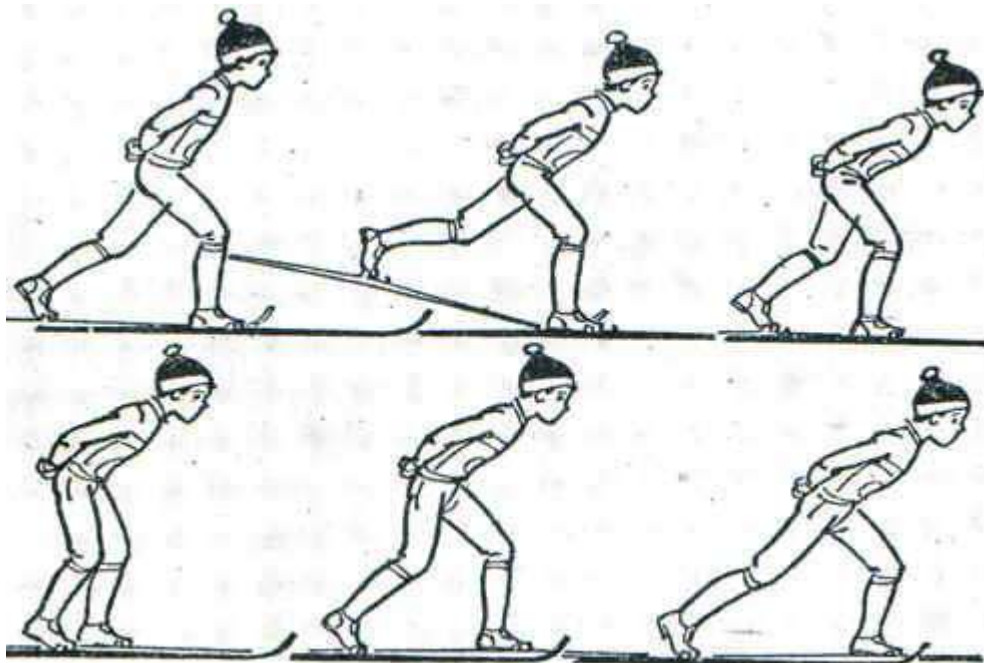
№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	<i>Изучить технику скользящего шага. Техника попеременного двухшажного классического хода. Попеременный четырехшажный классический ход. Одновременный бесшажный классический ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Основы техники передвижения коньковыми ходами. Рубежный контроль по освоению техники лыжного спорта.</i>	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, разъяснения, рассказ, уточнение задания).

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

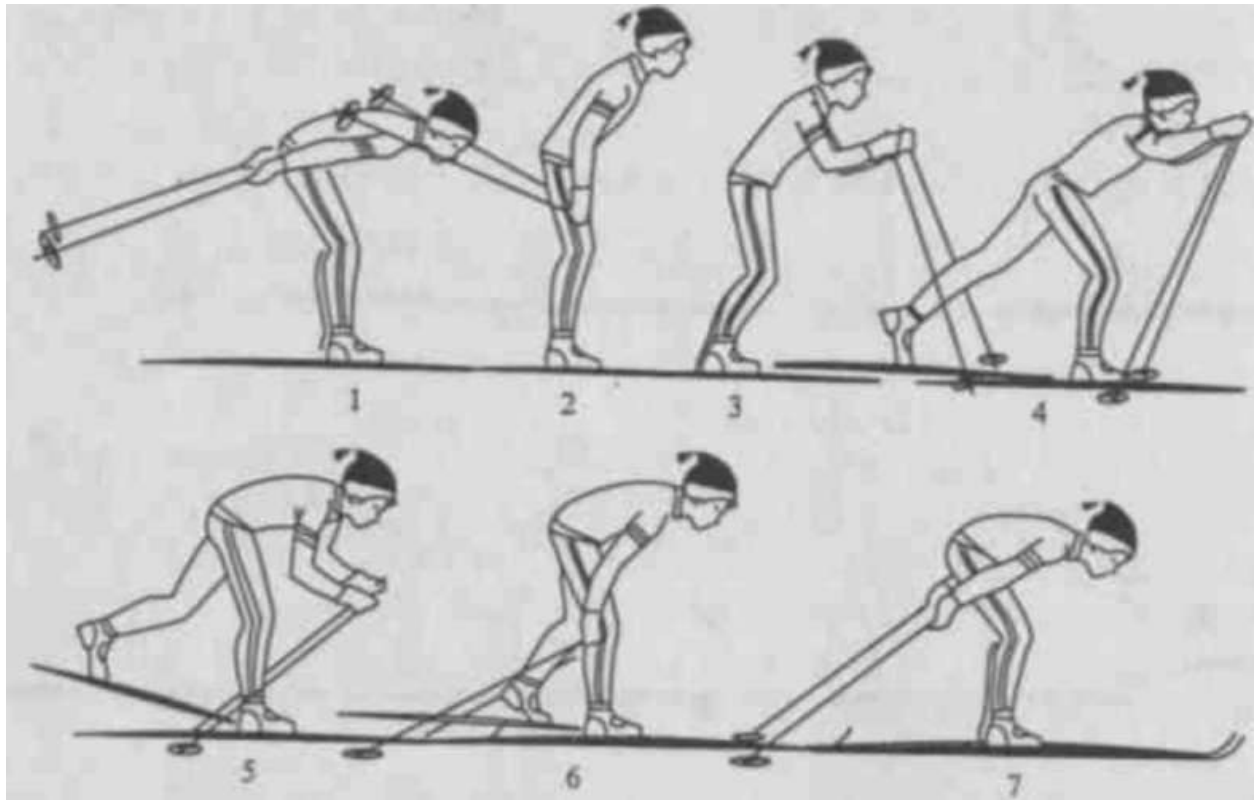
Тема 2.2. Обучение основам техники лыжных ходов.

Занятия можно проводить как на стадионах, так и в парках. Выезд и выход на занятия за пределы учебного корпуса должен осуществляться группами не более 20 человек в соответствии с условиями соблюдения Правил дорожного поведения.

Ознакомление с местом проведения занятий: лыжным стадионом, парковой зоной, рельефом местности, доступностью подходов, препятствиями. Порядком перемещения по лыжной трассе. Направленностью движения. Место построения группы, проведения разминки. Разминка. Проведение тренировочных занятий. Изучения приемов передвижения и лыжных ходов. Катание на лыжах. Тренировка изучаемого лыжного хода. Осваивание лыжной трасы, развитие скоростных и силовых качеств. Соблюдение дистанции, обгон участников.



Техника и отработка скользящего шага



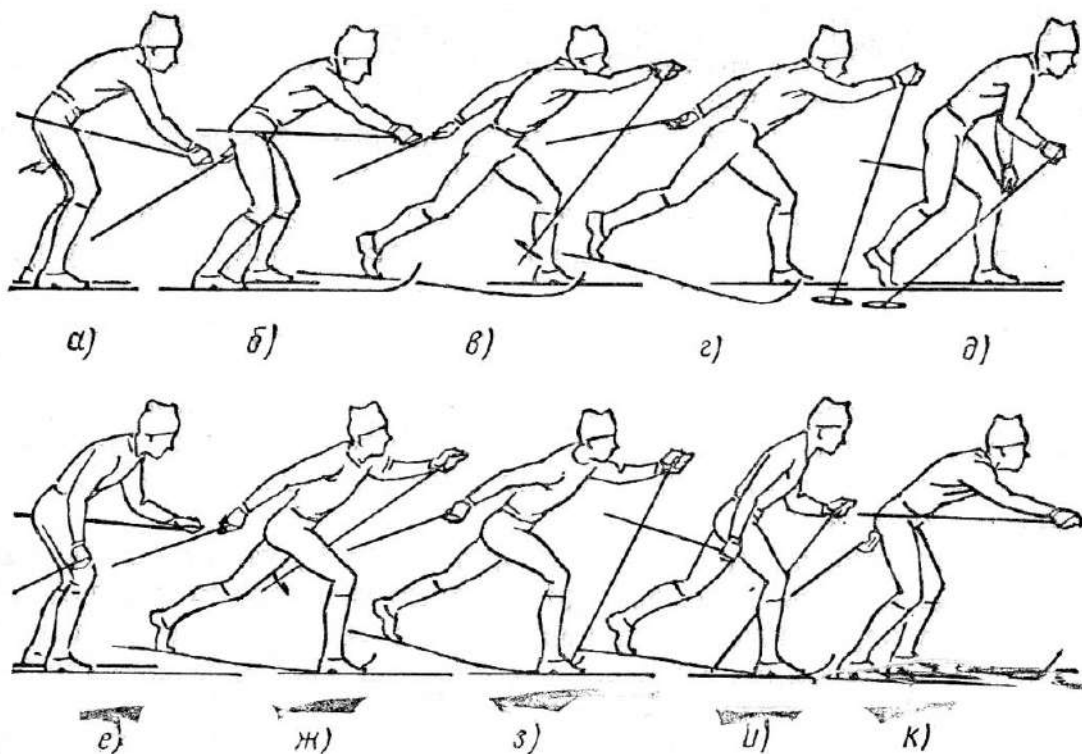
Техника попеременного одношажного хода

Тема: Изучение техники передвижения попеременного двухшажного хода.

Разминка перед началом занятия (тренировки).

Разучивание скольжения при **попеременном двухшажном ходе**, изучение техники постановки рук, попеременная работа рук и ног.

Попеременный двухшажный ход является одним из основных классических способов передвижения. Он применяется в подъемах малой и средней крутизны, а также на равнинных участках.



Попеременный двухшажный ход

Цикл этого хода состоит из двух скользящих шагов, при выполнении которых лыжник делает два попеременных отталкивания руками. Каждый скользящий шаг разделен на два периода скольжения лыжи, когда лыжник скользит на ней, и неподвижного положения лыжи (период стояния), когда вслед за скольжением происходит остановка лыжи перед отталкиванием. Далее следует второй скользящий шаг, но уже на другой лыже. В каждом скользящем шаге лыжник выполняет ряд действий-элементов, которые разделены на пять фаз. Первые три – в период скольжения и две последующие – в периоде стояния лыжи.

Катание на лыжах. Тренировка изучаемого лыжного хода. Осваивание лыжной трассы, развитие скоростных и силовых качеств. Соблюдение дистанции, обгон участников.

Тема: Изучение техники передвижения попеременного двухшажного хода.

Разминка перед началом занятия (тренировки).

Фазовая структура попеременного двухшажного хода. Периоды. Фазы. Граничные моменты фаз. Скольжения.

I – свободное однопарное скольжение. Окончание отталкивания ногой (отрыв лыжи от снега).

II – скольжение с выпрямлением опорной ноги. Скольжение. Постановка палки на снег.

III – скольжение с подседанием. Начало сгибания опорной ноги в коленном суставе.

IV – отталкивание с выпрямлением толчковой ноги. Отталкивания. Остановка лыжи (стояния лыжи).

V – отталкивание с выпрямлением толчковой ноги. Разгибание толчковой ноги в коленном суставе.

При первоначальном обучении технике попеременного двухшажного хода необходимо решить вначале общие задачи, способствующие в дальнейшем более качественному овладению отдельными действиями, фазами, связками элементов и передвижения в полной координации.

Решение этих задач осуществляется путем подбора и освоения подводящих упражнений, выполняемых на месте и в движении, с палками и без палок. Проведение тренировки.

Катание на лыжах. Тренировка изучаемого лыжного хода. Осваивание лыжной трассы, развитие скоростных и силовых качеств. Соблюдение дистанции, обгон участников.

Последовательность обучения попеременному двухшажному ходу.

Задача 1. Создать представление о технике попеременного двухшажного хода. 1. Краткий рассказ о ходе. Рассказ не более 5 мин. 2. Показ попеременного двухшажного хода. Показать сбоку, используя различную скорость передвижения. 3. Объяснение техники исполнения. Объяснение техники исполнения давать в сочетании с показом, уделяя особое внимание раскрытию закономерностей движения. 4. Опробование – прохождение занимающимися учебной площадки попеременным двухшажным ходом. Наблюдать за выполнением движений. Выявить общие ошибки, характерные для всех занимающихся.

Катание на лыжах. Тренировка изучаемого лыжного хода. Осваивание лыжной трассы, развитие скоростных и силовых качеств. Соблюдение дистанции, обгон участников.

Тема: Изучение техники передвижения попеременного двухшажного хода.

Разминка перед началом занятия (тренировки).

Задача 2. Овладеть основами скользящего шага

1. Многократное выполнение стойки (посадки) лыжника на месте – слегка

наклонить туловище и согнуть ноги в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, опустить немного согнутые руки вперед-вниз. Изучение толчка ногой и переноса веса тела с лыжи на лыжу.

При выполнении упражнений обратить внимание на степень сгибания ног, положение туловища, головы, распределение веса тела, положение таза над опорой. Руки работают параллельно друг другу вдоль туловища.

Избегать вертикальных покачиваний.

Катание на лыжах. Тренировка изучаемого лыжного хода. Осваивание лыжной трассы, развитие скоростных и силовых качеств. Соблюдение дистанции, обгон участников.

Тема: Изучение техники передвижения попеременного двухшажного хода.

Разминка перед началом занятия (тренировки).

2. Передвижение скользящим шагом

(без палок, держа их за середину, заложив руки за спину) под уклон и на равнине с сохранением одноопорного скольжения

3. Продолжительное скольжение на

одной и той же лыже за счет многократного отталкивания другой

Обратить внимание на полный перенос веса тела на толчковую ногу, ее сгибание и выполнение сильного толчка по направлению вперед-вверх,

заканчивающегося полным выпрямлением ноги в коленном, тазобедренном

и голеностопном суставах; важно обратить внимание на мах и мягкую постановку свободной ноги вперед и загрузку ее весом тела после окончания толчка

Катание на лыжах. Тренировка изучаемого лыжного хода. Осваивание лыжной трассы, развитие скоростных и силовых качеств. Соблюдение дистанции, обгон участников.

Тема: Изучение техники передвижения попеременного двухшажного хода.

Разминка перед началом занятия (тренировки).

Задача 3. Изучить ход в целом

Отрабатывать согласованность движений ног и рук в граничных моментах скользящего шага:

1. Передвижение скользящим шагом с палками, взятыми за середину
2. Передвижение попеременным двухшажным ходом с акцентом: на маховый вынос руки и ноги; согласованное отталкивание рукой и ногой; на подседание и отталкивание ногой.

При выполнении упражнений обратить внимание на осуществление контроля и самоконтроля за своими действиями.

Давать дополнительные объяснения с целью устранения ошибок в цикле хода

Катание на лыжах. Тренировка изучаемого лыжного хода. Осваивание лыжной трассы, развитие скоростных и силовых качеств. Соблюдение дистанции, обгон участников.

Тема: Изучение техники передвижения попеременного двухшажного хода.

Разминка перед началом занятия (тренировки).

Совершенствование техники попеременного двухшажного хода

1. Передвижение попеременным двухшажным ходом с различной скоростью на учебной лыжне
2. То же по пересеченной местности
3. Проведение игр на лыжах и участие в соревнованиях

Обратить внимание на вариативность техники в зависимости от состояния лыжни и рельефа местности/

Катание на лыжах. Тренировка изучаемого лыжного хода. Осваивание лыжн.ой трассы, развитие скоростных и силовых качеств. Соблюдение дистанции, обгон участников.

Тема: Изучение техники передвижения попеременного двухшажного хода.
Разминка перед началом занятия (тренировки).

Изучить ход в целом

Отрабатывать согласованность движений ног и рук в граничных моментах скользящего шага:

1. Передвижение скользящим шагом с палками, взятыми за середину.
2. Передвижение попеременным двухшажным ходом с акцентом: на маховый вынос руки и ноги; согласованное отталкивание рукой и ногой; на подседание и отталкивание ногой.

При выполнении упражнений обратить внимание на осуществление контроля и самоконтроля за своими действиями. Давать дополнительные объяснения с целью устранения ошибок в цикле хода.

Катание на лыжах. Тренировка изучаемого лыжного хода. Осваивание лыжной трассы, развитие скоростных и силовых качеств. Соблюдение дистанции, обгон участников.

Тема: Изучение техники передвижения попеременного двухшажного хода.

Разминка перед началом занятия (тренировки).

Задача 4. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.

1. Передвижение попеременным двухшажным ходом с различной скоростью
2. То же по пересеченной местности в соревнованиях.
3. Проведение игр на лыжах и участие на учебной лыжне.

Обратить внимание на вариативность техники в зависимости от состояния лыжни и рельефа местности. При изучении попеременного двухшажного хода наиболее часто допускают ошибки в отталкивании и маховых движениях ногой, а также в отталкивании рукой.

Основные ошибки в отталкивании и маховых движениях ногой:

- незаконченный толчок ногой (при завершении толчка нога остается согнутой);
- передвижение на полусогнутых или прямых ногах (слишком глубокое или, наоборот, недостаточное подседание);
- двухопорное скольжение.

Ошибка может быть вызвана двумя причинами: ранней загрузкой маховой ноги в связи с неверно усвоенным движением или плохо развитым чувством равновесия, что приводит к быстрому опусканию лыжи на снег и ее загрузке.

Для устранения этой ошибки применяются упражнения для развития равновесия и переносу веса тела с лыжи на лыжу.

Основные ошибки в отталкивании рукой:

- слабое начало толчка (вялая постановка палки на опору);
- чрезмерное сгибание или, наоборот, напряженное выпрямление в локтевом суставе при выносе палки вперед;
- незавершенное отталкивание рукой;
- излишнее поднятие руки вверх при выносе палки вперед.

Для устранения этих ошибок можно применить имитационные упражнения на месте и различные упражнения с акцентом на момент постановки палки на снег и толчками ей. Причиной неправильной работы рук может быть неправильно подобранные палки и неверная подгонка петли у палки (слишком длинная или короткая петля приводит к изменению хвата рукоятки палки).

При совершенствовании попеременного двухшажного хода в целом необходимо обратить внимание на правильное сочетание работы рук и ног. При выносе палки вперед не следует поднимать высоко руку, кисть должна проходить на уровне глаз. После окончания толчка лыжей не следует высоко поднимать и сильно сгибать

ногу в колене. Закрепляя технику движений хода, следует выполнять следующие требования:

а) мягко загружать скользящую лыжу в начале свободного скольжения, для этого не ставить ее на снег ударом и не делать слишком длинный выпад;

б) стараться выполнять махи рукой и ногой стремительно, для

этого движения нужно начинать энергично, не сгибать руки и ноги во время махов;

в) палку ставить с наклоном ударом о снег с последующим навалом на нее. Занятия лучше проводить на учебном круге с пологими подъемами и спусками.

Катание на лыжах. Тренировка изучаемого лыжного хода. Осваивание лыжной трассы, развитие скоростных и силовых качеств. Соблюдение дистанции, обгон участников.

Рубежный контроль. Проведение итогового контроля. Демонстрация техники.
6.1. Передвижения попеременного двухшажного хода со скоростью на дистанции на - 1 км

В процессе овладения основными двигательными действиями попеременного двухшажного хода наиболее часто встречаются следующие **ошибки**.

В движениях руками:

- чрезмерное сгибание или напряженное выпрямление в локтевых суставах при выносе палок вперед;
- поднимание рук вверх значительно выше головы;
- широкая постановка палок на снег и °проваливание³ туловища между руками в момент толчка;
- короткое незаконченное отталкивание палками (руки доходят до бедра);
- отбрасывание рук с палками после толчка вверх.

В движении туловищем:

- незначительная амплитуда колебания туловища, что снижает эффективность его участия в отталкивании руками;
- преждевременное выпрямление до окончания и сразу после завершения отталкивания палками;
- проваливание туловища между палками в начале отталкивания.

В движении ногами:

- сгибание ног в коленях (приседание) в начале отталкивания палками и резкое их выпрямление после него;
- прямые напряженные ноги при отталкивании руками.

При устранении ошибок необходимо использовать имитационные и подводящие упражнения, выполняя их на месте, затем в движении, закрепляя правильный навык. Целесообразно давать задания в облегченных условиях (под уклон), контролируя положение рук, туловища и ног. Причины возникновения ошибок могут быть связаны с недостаточным уровнем развития силы мышц плечевого пояса, неправильно подобранным инвентарем.

6.2. Изучение техники передвижения одновременного бесшажного хода. Разучивание скольжения при одновременном бесшажном ходе, изучение техники постановки рук, одновременная работа рук и ног.

Занятие 1

Тема: Изучение техники передвижения. Одновременный бесшажный ход.

Разминка перед началом занятия (тренировки).

Одновременный бесшажный ход (рис. 2) применяется при движении по равнине и на пологих спусках по накатанной лыжне с хорошей опорой для палок.

Одновременный бесшажный ход.

Цикл хода состоит из свободного скольжения на двух лыжах и одновременного отталкивания руками.

В структуре этого хода выделяют две фазы: скольжение без отталкивания руками и скольжение с отталкиванием руками.

Фазовая структура одновременного бесшажного хода.

Период Фазы Граничные моменты фаз:

I – Непрерывное скольжение на двух лыжах, скольжение без отталкивания руками.

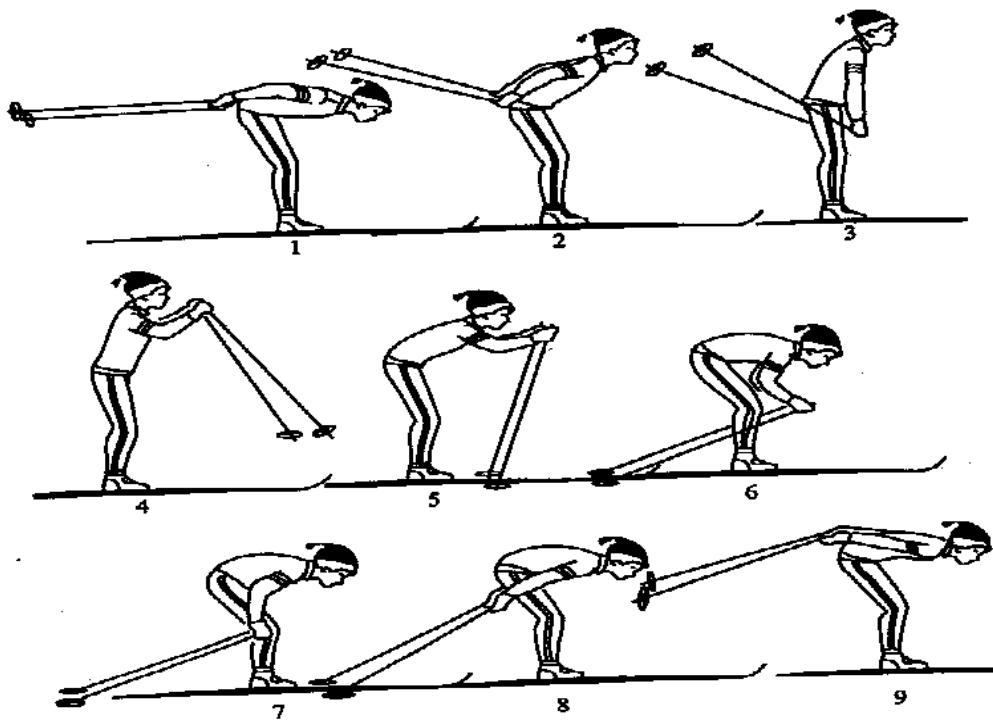
II - Непрерывное скольжение на двух лыжах. Отрыв палок от снега скольжение на двух лыжах.

III – скольжение с отталкиванием руками. Постановка палок на снег.

Техника одновременного бесшажного хода довольно проста.

Обучение проводится целостным методом.

Катание на лыжах. Тренировка изучаемого лыжного хода. Осваивание лыжной трассы, развитие скоростных и силовых качеств. Соблюдение дистанции, обгон участников.



Техника передвижения. Одновременный бесшажный ход

Тема: Изучение техники передвижения. Одновременный бесшажный ход
Разминка перед началом занятия (тренировки).

Показать сбоку, используя различную скорость передвижения.

Продолжение обучения. Последовательность обучения одновременному бесшажному ходу.

Задача 1. Создать представление о технике одновременного бесшажного хода

1. Краткий рассказ о ходе Рассказ не более 5 мин.
2. Показ одновременного бесшажного хода.

Показать сбоку, используя различную скорость передвижения.

3. Объяснение техники исполнения Объяснение техники исполнения хода давать в сочетании с показом, обращая внимание на медленное выпрямление туловища при прокате, вынос рук вперед и постановку палок на снег

4. Опробование – прохождение занимающимися учебной площадки одновременным бесшажным ходом

Наблюдать за выполнением движений. Выявить общие ошибки, характерные для всех занимающихся

Катание на лыжах. Тренировка изучаемого лыжного хода. Осваивание лыжной трасы, развитие скоростных и силовых качеств. Соблюдение дистанции, обгон участников.

Тема: Изучение техники передвижения. Одновременный бесшажный ход

Разминка перед началом занятия (тренировки).

Показать сбоку, используя различную скорость передвижения.

Продолжение обучения.

3. Объяснение техники исполнения Объяснение техники исполнения хода давать в сочетании с показом, обращая внимание на медленное выпрямление туловища при прокате, вынос рук вперед и постановку палок на снег.

4. Опробование – прохождение занимающимися учебной площадки одновременным бесшажным ходом

Наблюдать за выполнением движений. Выявить общие ошибки, характерные для всех занимающихся.

Показать сбоку, используя различную скорость передвижения.

Катание на лыжах. Тренировка изучаемого лыжного хода. Осваивание лыжной трасы, развитие скоростных и силовых качеств. Соблюдение дистанции, обгон участников.

Тема: Изучение техники передвижения. Одновременный бесшажный ход.

Разминка перед началом занятия (тренировки).

Продолжение занятий.

Задача 2. Обучить отдельным элементам одновременного бесшажного хода

1. Имитация хода на месте (без палок) – одновременное отталкивание руками с энергичным наклоном туловища

При выполнении упражнений обратить внимание на вынос рук, положение туловища, головы, распределение веса тела. Не допускать приседаний. Следить за последовательностью в работе туловища и рук.

Избегать вертикальных покачиваний.

Наблюдать за выполнением движений. Выявить общие ошибки, характерные для всех занимающихся.

Показать сбоку, используя различную скорость передвижения.

Катание на лыжах. Тренировка изучаемого лыжного хода. Осваивание лыжной трассы, развитие скоростных и силовых качеств. Соблюдение дистанции, обгон участников.

Тема: Изучение техники передвижения. Одновременный бесшажный ход.

Разминка перед началом занятия (тренировки).

Показать сбоку, используя различную скорость передвижения.

Продолжение обучения.

Задача 3. Обучить технике хода в целом

Добиваться согласованности в движениях

1. Передвижение одновременным бесшажным ходом под уклон
2. Прохождение отрезков 30–50 м одновременным бесшажным ходом при минимальной частоте отталкивания.

Избегать вертикальных покачиваний.

Наблюдать за выполнением движений. Выявить общие ошибки, характерные для всех занимающихся.

Показать сбоку, используя различную скорость передвижения.

Катание на лыжах. Тренировка изучаемого лыжного хода. Осваивание лыжной трассы, развитие скоростных и силовых качеств. Соблюдение дистанции, обгон участников.

Тема: Изучение техники передвижения. Одновременный бесшажный ход.

Разминка перед началом занятия (тренировки).

Продолжение занятий.

Задача 4. Обучить технике хода в целом.

Добиваться согласованности в движениях.

1. Передвижение одновременным бесшажным ходом под уклон.
2. Прохождение отрезков 30–50 м одновременным бесшажным ходом при минимальной частоте отталкивания.

Избегать вертикальных покачиваний.

Наблюдать за выполнением движений. Выявить общие ошибки, характерные для всех занимающихся.

Показать сбоку, используя различную скорость передвижения.

Катание на лыжах. Тренировка изучаемого лыжного хода. Осваивание лыжной трасы, развитие скоростных и силовых качеств. Соблюдение дистанции, обгон участников.

Тема: Изучение техники передвижения. Одновременный бесшажный ход

Разминка перед началом занятия (тренировки).

Продолжение занятий.

Задача 5. Овладеть основами скользящего шага.

1. Многократное выполнение стойки (посадки) лыжника на месте – слегка наклонить туловище и согнуть ноги в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, опустить немного согнутые руки вперед-вниз.

Изучение толчка ногой и переноса веса тела с лыжи на лыжу.

При выполнении упражнений обратить внимание на степень сгибания ног, положение туловища, головы, распределение веса тела, положение таза над опорой. Руки работают параллельно друг другу вдоль туловища.

Избегать вертикальных покачиваний.

Наблюдать за выполнением движений. Выявить общие ошибки, характерные для всех занимающихся.

Показать сбоку, используя различную скорость передвижения.

Катание на лыжах. Тренировка изучаемого лыжного хода. Осваивание лыжной трасы, развитие скоростных и силовых качеств. Соблюдение дистанции, обгон участников.

Тема: Изучение техники передвижения. Одновременный бесшажный ход

Разминка перед началом занятия (тренировки).

Продолжение занятий.

Задача 6. Овладеть основами скользящего шага.

2. Передвижение скользящим шагом (без палок, держа их за середину, заложив руки за спину) под уклон и на равнине с сохранением одноопорного скольжения
3. Продолжительное скольжение на одной и той же лыже за счет многократного отталкивания другой.

Обратить внимание на полный перенос веса тела на толчковую ногу, ее сгибание и выполнение сильного толчка по направлению вперед-вверх, заканчивающегося полным выпрямлением ноги в коленном, тазобедренном и голеностопном суставах; важно обратить внимание на мах и мягкую постановку свободной ноги вперед и загрузку ее весом тела после окончания толчка.

Избегать вертикальных покачиваний.

Наблюдать за выполнением движений. Выявить общие ошибки, характерные для всех занимающихся.

Показать сбоку, используя различную скорость передвижения.

Катание на лыжах. Тренировка изучаемого лыжного хода. Осваивание лыжной трассы, развитие скоростных и силовых качеств. Соблюдение дистанции, обгон участников.

Тема: Изучение техники передвижения. Одновременный бесшажный ход

Разминка перед началом занятия (тренировки).

Продолжение занятий.

Задача 7. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.

1. Передвижение одновременным бесшажным ходом в различных условиях (под уклон, на равнине, в сочетании с другими ходами)
2. Проведение эстафет изучаемым ходом.

Обратить внимание на полный перенос веса тела на толчковую ногу, ее сгибание и выполнение сильного толчка по направлению вперед-вверх, заканчивающегося полным выпрямлением ноги в коленном, тазобедренном и голеностопном суставах; важно обратить внимание на мах и мягкую постановку свободной ноги вперед и загрузку ее весом тела после окончания толчка.

Избегать вертикальных покачиваний.

Наблюдать за выполнением движений. Выявить общие ошибки, характерные для всех занимающихся.

Показать сбоку, используя различную скорость передвижения

Катание на лыжах. Тренировка изучаемого лыжного хода. Осваивание лыжной трасы, развитие скоростных и силовых качеств. Соблюдение дистанции, обгон участников.

Рубежный контроль. Проведение итогового контроля. **Проведение итогового контроля.**

Демонстрация техники.

6.2 Передвижения одновременного бесшажного хода со скоростью на дистанции на - 1 км

В процессе овладения основными двигательными действиями одновременного бесшажного хода наиболее часто встречаются следующие **ошибки.**

В движениях руками:

- чрезмерное сгибание или напряженное выпрямление в локтевых суставах при выносе палок вперед;
- поднятие рук вверх значительно выше головы;
- широкая постановка палок на снег и °проваливание³ туловища между руками в момент толчка;
- короткое незаконченное отталкивание палками (руки доходят до бедра);
- отбрасывание рук с палками после толчка вверх.

В движении туловищем:

- незначительная амплитуда колебания туловища, что снижает эффективность его участия в отталкивании руками;
- преждевременное выпрямление до окончания и сразу после завершения отталкивания палками;
- проваливание туловища между палками в начале отталкивания.

В движении ногами:

- сгибание ног в коленях (приседание) в начале отталкивания палками и резкое их выпрямление после него;

- прямые напряженные ноги при отталкивании руками.

При устранении ошибок необходимо использовать имитационные и подводящие упражнения, выполняя их на месте, затем в движении, закрепляя правильный навык. Целесообразно давать задания в облегченных условиях (под уклон), контролируя положение рук, туловища и ног.

Причины возникновения ошибок могут быть связаны с недостаточным уровнем развития силы мышц плечевого пояса, неправильно подобранным инвентарем.

Контрольные оценивающие показатели физкультурно-спортивной направленности у студентов. Лыжная подготовка.

№ п/п	Контрольные нормативы			
		1	3	5
6. Лыжная подготовка* С уклоном и без	Демонстрация техники 6.1 Передвижения попеременного двухшажного хода на 1 км С уклоном и без	с небольшим нарушением демонстрации и техники 6 мин 6 мин	без нарушения демонстрации техники 5 мин	Без нарушения демонстрации и+демонстрация других сложных подводящих ускорению движений 4 мин 4 мин

Требования к выполнению практического задания: выполнить студентами требования указанные преподавателем, продемонстрировать технику изучаемых лыжных ходов, сдать предварительные нормативы.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Методические материалы актуализированы	Протокол заседания кафедры № 08 от «31» января 2024 года	<u>01.09.2024</u>



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

УТВЕРЖДАЮ
заведующий кафедрой физической культуры,
спорта и здорового образа жизни

Э.А. Аленуров

02 февраля 2024 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Маркетинг в сфере физической культуры и спорта

Направление подготовки

«Физическая культура»

Направленность

«Физкультурное образование»

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

Форма обучения

Очная, заочная

Москва, 2024 г.

Методические материалы по дисциплине (модулю) «Маркетинг в сфере физической культуры и спорта» разработаны на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 19.09.2017 № 940, с изменениями от 08.02.2021 № 1456, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программе *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01. Физическая культура (далее – «ОПОП»).

Методические материалы по дисциплине (модулю) разработаны рабочей группой в составе: кандидата педагогических наук, доцента Латушкиной Е.Н.

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

Протокол № 08 от «31» января 2024 г.

Заведующий кафедрой
Кандидат социологических
наук, доцент



Э.А. Аленуров

(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)	5
1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля).....	8
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ	41
Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю)	48
КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	48
Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических занятий по дисциплине (модулю)	60
КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	60
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	65

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.
- 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.

В лекциях можно использовать наглядные материалы, а также подготовить для проведения лекции презентацию, которую можно органично интегрировать во все вышеупомянутые типы лекций в качестве формы визуальной поддержки.

В то же время лекцию-презентацию возможно выделить и в качестве самостоятельной формы. Лекция-презентация должна отражать суть основных и (или) проблемных вопросов лекции, на которые особо следует обратить внимание обучающихся. В условиях применения активного метода проведения занятий презентация представляется весьма удачным способом

донесения информации до слушателей. Единственное, на что следует обратить внимание при подготовке слайдов – это их оформление и текст. Слайд не должен быть перегружен картинками и лишней информацией, которая будет отвлекать от основного аспекта того или иного вопроса лекции. Во время лекции можно задавать вопросы аудитории в отношении того или иного слайда, тем самым еще больше вовлекая обучающихся в проблематику.

Краткое содержание лекционных занятий

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала
РАЗДЕЛ 1. СУЩНОСТЬ МАРКЕТИНГА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.	
Тема 1.1. Сущность маркетинга в сфере физической культуры и спорта.	формирование у обучающихся знаний о понятийном аппарате дисциплины «Маркетинг в сфере физической культуры и спорта», функциях маркетинга и направления их реализации в физической культуре и спорте как сфере услуг, умений работать с регламентирующими документами для выполнения организационно-методических и управленческих функций в своей профессиональной деятельности.
РАЗДЕЛ 2. ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ПОЛИТИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ. КАЧЕСТВО И КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ УСЛУГ.	
Тема 2.1. Производственная политика физкультурно-спортивных организаций. Качество и конкурентоспособность физкультурно-спортивных услуг.	развитие и обучающихся готовности к проектной деятельности по разработке физкультурно-спортивных услуг с учетом педагогических и материально-технических возможностей и условий их реализации физкультурно-спортивными организациями, к оценке качества и конкурентоспособности физкультурно-спортивных услуг и организаций.
РАЗДЕЛ 3. ЦЕНООБРАЗОВАНИЕ В СИСТЕМЕ МАРКЕТИНГА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ УСЛУГ.	
Тема 3.1. Ценообразование в системе маркетинга физкультурно-спортивных услуг.	формирование у обучающихся знаний о ценовой политике в маркетинге, способах и методах формирования цены на физкультурно-спортивные услуги.

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

Практические 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 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 руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

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

Возможные формы проведения практических занятий:

- 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.
- 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.
- 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.

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

**РАЗДЕЛ 1. СУЩНОСТЬ МАРКЕТИНГА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА.**

Тема 1.1. Сущность маркетинга в сфере физической культуры и спорта.

Вопросы для самоподготовки:

1. Понятие и основополагающие цели маркетинга в сфере физической культуры и спорта
2. Основная задача маркетинга в физкультурно-спортивной деятельности
3. Объекты маркетинга в сфере физической культуры и спорта
4. Субъекты маркетинговых отношений в физической культуре и спорте как сфере услуг
5. Основные направления и особенности маркетинговой деятельности в физической культуре и спорте как сфере услуг
6. Основные функции маркетинга и направления их реализации в физической культуре и спорте как сфере услуг
7. Принципы маркетинга в физкультурно-спортивной деятельности

**РАЗДЕЛ 2. ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ПОЛИТИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЙ. КАЧЕСТВО И КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНЫХ УСЛУГ.**

**Тема 2.1. Производственная политика физкультурно-спортивных организаций. Качество
и конкурентоспособность физкультурно-спортивных услуг.**

Вопросы для самоподготовки:

1. Понятие и отличительные маркетинговые характеристики физкультурно-спортивных услуг
2. Физкультурно-спортивные услуги как товар
3. Слагаемые физкультурно-спортивной услуги
4. Коммерческие характеристики услуг спортивных организаций
5. Проблемное содержание маркетинговой деятельности, связанной с проектированием и организацией производства физкультурно-спортивных услуг
6. Разработка замысла физкультурно-спортивных услуг
7. Формирование и оптимизация ассортимента основных, сопутствующих и дополнительных услуг отрасли «Физическая культура и спорт»
8. Формирование и оптимизация характеристик услуг, предоставляемых физкультурно-спортивными организациями
9. Жизненный цикл физкультурно-спортивной услуги и характеристика его стадий
10. Рыночное позиционирование физкультурно-спортивных услуг
11. Понятие и аспекты качества услуг
12. Основные показатели качества физкультурно-спортивных услуг. Методика оценки качества физкультурно-спортивных услуг в рамках маркетинга
13. Понятие, уровни, виды и особенности конкуренции на рынке отрасли «Физическая культура и спорт»
14. Ведущие типы конкурентных стратегий, реализуемых физкультурно-спортивными организациями
15. Основные факторы конкурентоспособности физкультурно-спортивных услуг
16. Методика оценки конкурентоспособности физкультурно-спортивных услуг в рамках маркетинга

**РАЗДЕЛ 3. ЦЕНООБРАЗОВАНИЕ В СИСТЕМЕ МАРКЕТИНГА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНЫХ УСЛУГ.**

Тема 3.1. Ценообразование в системе маркетинга физкультурно-спортивных услуг.

Вопросы для самоподготовки:

1. Цена: понятие, основные функции, маркетинговое значение
2. Ценовая политика в маркетинге: сущность и этапы ее формирования
3. Факторы, влияющие на ценообразование
4. Цели, стратегии и задачи ценовой политики физкультурно-спортивных организаций
5. Методы и процедуры формирования базовой цены на физкультурно-спортивные услуги
6. Основные методы адаптации цен на физкультурно-спортивные услуги к условиям рынка

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

РАЗДЕЛ 1. СУЩНОСТЬ МАРКЕТИНГА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.



Маркетинг в сфере ФКиС является составной частью общего маркетинга. Ориентация на рыночное производство товаров и услуг сферы ФКиС предполагает более высокую степень организации, технического оснащения, профессиональной подготовки.

Маркетинг не может быть создан одномоментно, он формируется постепенно. Для сферы ФКиС он начинается не столько с изучения рынка, сколько с формирования структуры услуг, рекламы, политики цен.

Программы маркетинга имеют различное назначение. Это может быть программа, определяющая деятельность отдельного производителя товаров и услуг ФКиС на рынке.

С каждым годом физическая активность и спорт все в большей степени проникают в повседневную жизнь людей повсеместно возрастает количество спортивных клубов и организаций, увеличивается число людей, приобщающихся к спорту, растет количество и качество спортивных средств массовой информации. В условиях глобализации экономических отношений, свободы передвижения людей и обмена информацией, постоянно увеличивается число спортивных болельщиков, присутствующих на соревнованиях лично, наблюдающих за ними по телевидению, слушающих радиотрансляции или обращающихся к компьютерным сетям. Ныне во многих странах сформировался спортивный стиль в одежде и образе жизни. На потребности людей соответствующим образом реагирует рынок: фирмы-производители спортивных товаров и услуг расширяют ассортимент

Высокий спрос на спортивные товары и услуги предъявляют и профессиональные спортсмены, тренеры, клубные и иные физкультурно-спортивные организации. Эта часть потребительского спроса весьма специфична своими повышенными требованиями к качеству спортивной продукции, удобству и надежности ее эксплуатации.

Складывающиеся на современных спортивных рынках тенденции вместе с массовым спросом обеспечивают производителям спортивной продукции и услуг огромные прибыли, за обладание которыми идет жесткая конкурентная борьба. Конкуренция проявляется во всех компонентах бизнеса, дает о себе знать при любом промахе или ошибке в рекламе, в научно-исследовательских разработках, в ценообразовании, в прогнозировании и формировании спроса, в сбыте продукции.

Выиграть конкурентную борьбу в условиях постоянного противостояния с соперничающими фирмами-производителями и спортивными организациями можно лишь прибегнув к маркетингу, который представляет собой комплекс наук прикладного характера о рынке и рыночных взаимосвязях. В более точной формулировке маркетинг (от англ. Marketing

Спортивный маркетинг представляет собой составную часть общего маркетинга, имеющего свои специфические черты и особенности. В частности, в поле зрения спортивного маркетинга попадают такие особые объекты и отношения, как болельщики, спонсоры, купля-продажа спортсменов, массовый спорт, спортивный бизнес, здоровый образ жизни и многое другое.

Спортивный маркетинг как наука и практический инструментальный стал формироваться к середине XX в., когда производство и потребление спортивных товаров и услуг значительно расширились, а соперничество за клиентуру и сбыт обострилось. Борьба за потребителя в этот период достигает такой стадии, когда обеспечить своему товару сбыт производитель мог только благодаря маркетинговым мероприятиям. Покупатели за счет расширения выбора предоставляемых им услуг стали более разборчивыми и требовательными, именно они начали диктовать производителям свои условия, а не наоборот. Таким образом, ко второй половине XX в. многие фирмы-производители и профессиональные спортивные организации отчетливо осознают тот факт, что потребители предприятия, болельщики спортклуба - один из фундаментальных компонентов успешного бизнеса, для их привлечения и удержания маркетинг просто необходим.

Основная цель любого коммерческого предприятия или профессиональной спортивной организации, работающих в условиях рынка - получение прибыли. Как максимизировать прибыль и что для этого следует предпринять это краеугольные вопросы всякого бизнеса. Из экономической теории известно, что прибыль представляет собой разницу между ценой продажи продукта и издержками производства. Из приведенного выражения следует, что для максимизации прибыли следует либо повышать цену продукта, либо снижать издержки его производства. Однако здесь имеются два весьма существенных обстоятельства: во-первых, конкуренция не позволяет сколько-нибудь значительно повышать цены (если только речь не идет о совершенно новом товаре, у которого нет близких аналогов); во-вторых, снижать издержки фирма-производитель (или продавец) может только до определенного предела, ниже которого предприятие не может работать с прибылью.

Сказанное, конечно, не означает, что производственная фирма или спортивная организация не должны заботиться об адекватной системе ценообразования или о снижении издержек. Однако в современной экономике с ее огромными рынками сбыта и самыми разнообразными потребностями существуют и иные пути максимизации прибыли. Например, общую прибыль стадион может увеличить не за счет высоких цен на входные билеты, а за счет увеличения количества продаж (то есть, за счет оборота). Кроме того, сбыт спортивной продукции можно увеличить за счет интенсивной рекламы, повышения качества товаров и услуг, а также за счет предоставления потребителю усовершенствованного изделия с новыми свойствами, с более совершенным дизайном, с более длительными гарантиями, более модного или престижного.

Однако механическое воплощение в жизнь мероприятий по увеличению интенсивности рекламы или повышению качества продукта не решает задачи максимизации прибыли. Понятно, что дополнительная реклама и меры по улучшению качества товара или услуги требуют весьма существенных капиталовложений, которые могут оказаться неадекватно большими по сравнению с получаемой прибылью. Иными словами, буквальное следование, казалось бы, правильным принципам может привести спортивную организацию к убыткам и банкротству.

Как же избежать подобного неблагоприятного сценария? К сожалению, универсального правила здесь не существует. Имеются лишь наработанные теорией и практикой маркетинга известные алгоритмы, в которые в каждом конкретном случае следует вносить определенную дозу творчества и эксперимента.

Спортивный маркетинг – это непрерывный поиск возможностей комплексного решения как непосредственных, так и косвенных задач потребителей спорта, компаний, работающих в спортивной сфере, и других физических лиц и организаций, связанных со спортом, в условиях изменчивой и непредсказуемой среды, характерной для самого понятия «спорт»

Условия для эффективного осуществления спортивного маркетинга

- **Высокий уровень денежных доходов населения**
- **Наличие у граждан достаточно обширного фонда свободного времени**
- **Возрастание цен на посещение медицинских учреждений и медикаменты**
- **Наличие развитой инфраструктуры спорта, высококвалифицированных специалистов**
- **Наличие у представителей бизнеса и СМИ реального интереса к деловому сотрудничеству со спортивной организацией, т.е. высокий уровень качества услуг спорта**

Субъекты спортивного маркетинга

- **потребители услуг спорта (первичные, вторичные);**
- **производители услуг;**
- **посреднические структуры;**
- **государство в лице органов государственного управления физической культурой и спортом;**
- **специалисты-маркетологи**

Основные объекты спортивного маркетинга

- спортивные товары
- услуги спорта
- спортивные организации, учреждения
- персоналии
- территории
- идеи

Принципы спортивного маркетинга

- Принцип суверенитета потребителя
- Принцип реальности
- Принцип соответствия стратегическим целям организации
- Принцип комплексности
- Принцип социальной ориентации

основные функции спортивного маркетинга

- *информационная - использование специальных технологий для получения необходимой информации о рынке сбыта и выработки массива информации для потребителей;*
- *адаптационная - методы маркетинга позволяют более эффективно проникать и действовать на рынке;*
- *оптимизационная — оптимизация использования ресурсов фирмы, повышение эффективности деятельности за счет влияния на организацию и управления производством;*
- *стимулирующая - быстрое приведение в соответствие текущих целей организации в зависимости от факторов внешней среды (конкуренты, состояние рынка);*
- *гуманистическая - соблюдение основополагающих принципов гуманизма (учет потребностей потребителя, охрана окружающей среды и т.д.)*

- **Маркетинговое управление (маркетинг менеджмент) - это анализ, планирование, реализация и контроль мероприятий, направленных на первостепенное изучение рынка и потребителей для выполнения определенных задач физкультурно-спортивной организации**

алгоритм управления маркетинговой деятельностью спортивной организации



Процесс формирования стратегии маркетинга в спорте

- Исследование рынка
- Формулировка миссии спортивной организации
- Формулировка целей спортивной организации
- Определение маркетинговых целей спортивной организации
- Оценка ресурсов и возможностей спортивной организации
- Формирование предварительного (базового) варианта стратегии маркетинговой деятельности
- Принятие решения о выборе наиболее приемлемых вариантов разрешения каждой конкретной проблемы
- Окончательное формирование стратегии и детализированное описание вариантов в маркетинговом плане

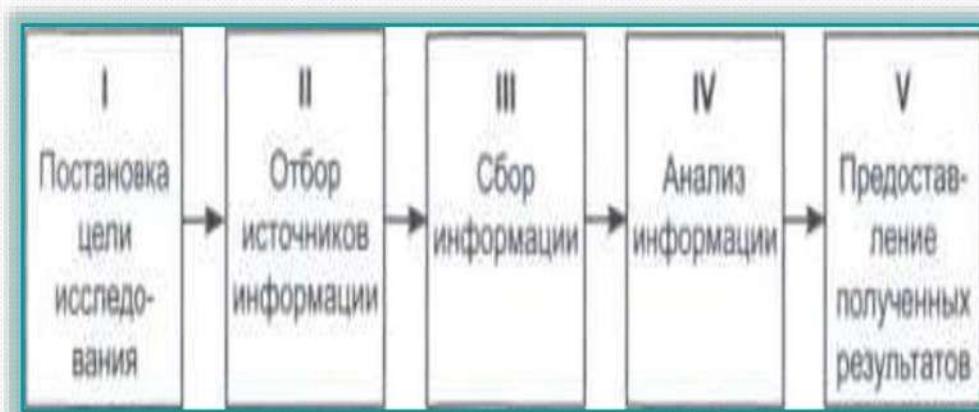
структура маркетингового плана спортивной организации

- **Общая стратегия маркетинга**
- **Товарная политика**
- **Ценообразование и стимулирование сбыта**
- **Реклама и продвижение услуг**
- **Система распределения и тактика продаж**

Факторы маркетинговой среды спортивной организации



Этапы маркетингового исследования



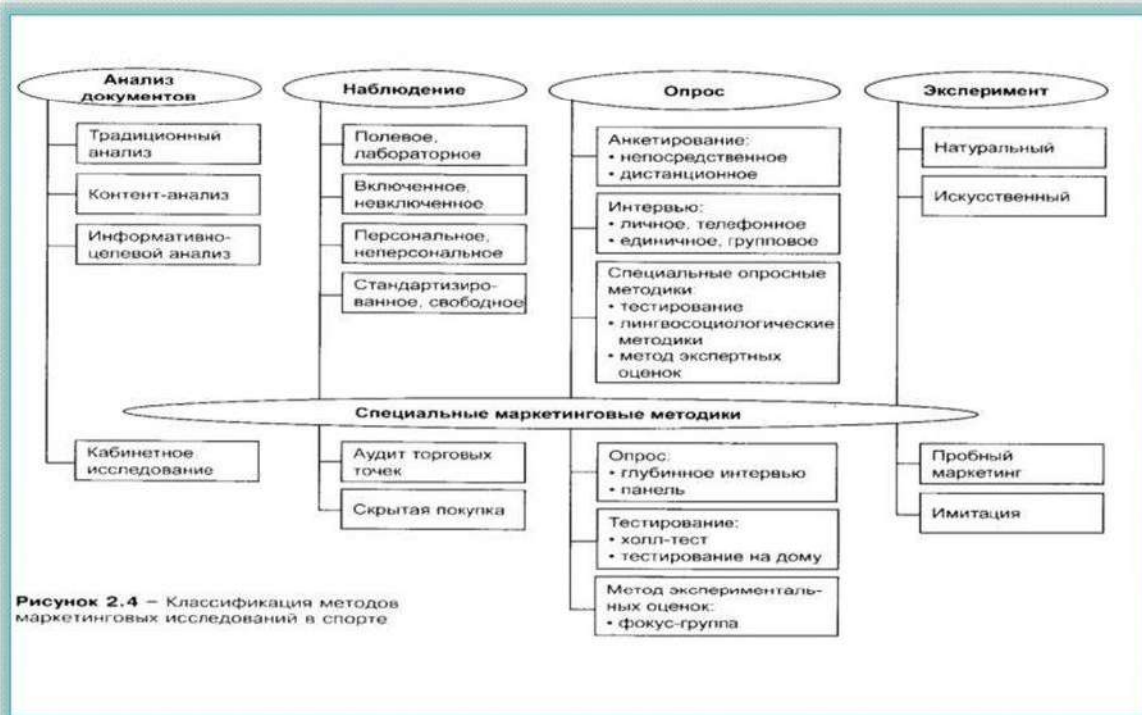


Рисунок 2.4 – Классификация методов маркетинговых исследований в спорте

УРОВЕНЬ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ТОВАРА ВКЛЮЧАЕТ:

- × **изучение рынка** (специализации рынка и его географического положения, емкости рынка);
- × **исследование конкурентов** (основных конкурентов, торговых марок товаров конкурентов, особенности товаров конкурентов, вида и особенностей упаковки товаров конкурентов, форм и методов сбытовой деятельности, рекламных материалов конкурентов);
- × **изучение потребностей покупателя** (возможных покупателей с учетом сегментации рынка, типичных направлений и способов использования товара покупателями, мотивов покупки данного товара, факторов формирования покупательских предпочтений, неудовлетворенных потребностей товарами данного вида);
- × **определение параметров оценки товара** (технических, эргономических и др.). На основе изучения рынка и требований покупателей выбирается продукция, по которой будет проводиться анализ или формулируются требования к будущему товару, а далее определяется перечень параметров, подлежащих оценке;
- × систематизацию факторов конкурентоспособности товаров;
- × **определение подходов** к количественной оценке конкурентоспособности товаров.

Блок-схема анализа конкурентоспособности продукции





Межотраслевую конкуренцию физкультурно-спортивным организациям составляют прежде всего организации-производители других (не физкультурно-спортивных) социально-культурных услуг. В такой роли выступают музыкальные и художественные школы, театральные студии, школы народных ремесел, научные кружки и т. п., позволяющие удовлетворить аналогичные высшие потребности, что и занятия физическими упражнениями и спортом (например, потребности в общении, достижениях, успехе, уважении, самовыражении и др.). Данные организации не выходят непосредственно на рынок физкультурно-спортивных услуг, но, претендуя на свободное время и бюджет потребителя, своими успехами существенно снижают спрос на упомянутые услуги.

На внутриотраслевом уровне конкурентами выступают физкультурно-спортивные организации, например спортивные комплексы, физкультурно-оздоровительные центры, дворцы спорта, фитнес-клубы, детско-юношеские клубы физической подготовки и т. п. Между перечисленными организациями наблюдается три вида конкуренции: функциональная, видовая и маркетинговая.

Функциональная конкуренция является следствием того, что любую потребность в принципе можно удовлетворить различными способами. Так, потребность в движении, укреплении здоровья или физическом совершенствовании может быть удовлетворена посредством занятий в фитнес-клубе, плавательном бассейне, ледовом дворце, аквапарке, спортивно-оздоровительном центре, теннисном клубе и т. п. Эти организации выступают в качестве функциональных конкурентов и соперничают между собой в области привлечения большего числа клиентов.

Видовая конкуренция характеризует наличие услуг одного назначения и близких друг к другу по многим параметрам, но отличающихся каким-то существенным свойством или свойствами. Видовыми конкурентами являются: во-первых, различные физкультурно-спортивные организации (такие, как центры олимпийской подготовки, детско-юношеские спортивные школы, спортивные клубы, секции, функционирующие в учебных заведениях и на предприятиях и т. п.), предоставляющие услуги по одному и тому же виду спорта, например футболу, и, во-вторых, идентичные спорторганизации (например, ДЮСШ), предоставляющие услуги по разным видам спорта. Признаками, позволяющими рассматривать эти организации как видовых конкурентов, могут быть различия в программах и методиках обучения и тренировки, в обеспеченности высококвалифицированными тренерами, количестве и качестве спортивных сооружений, оборудования, инвентаря и т. п.

Маркетинговая конкуренция возникает в случае малосущественных отличий между услугами, предоставляемыми различными физкультурно-спортивными организациями, или при полной идентичности услуг. Можно отметить проявление маркетинговой конкуренции между аналогичными спортивными комплексами, расположенными в разных районах города, культивирующими одинаковые виды спорта и использующими идентичные или во многом схожие программы, методики обучения и тренировки, оборудование и привлекающими специалистов одной квалификации.

Рассмотрим перспективы реализации конкурентных стратегий на основе качества физкультурно-спортивных услуг. В пользу продуктивности использования такого типа стратегий свидетельствует тот факт, что для современного рынка характерна устойчивая тенденция к повышению неценовых форм конкуренции, особенно конкуренции качества. Более половины отечественных покупателей предпочитают цене качество. При этом в отличие от рынка материальных товаров повышение качества физкультурно-спортивных услуг может не требовать значительных инвестиционных затрат, а внедрение инноваций в процесс предоставления услуг может быть осуществлено в достаточно короткие сроки. Например, вообще не потребует дополнительных капиталовложений совершенствование услуг за счет применения разнообразных, интересных и нестандартных упражнений (в том числе из других видов спорта), музыкального сопровождения занятий, совершенствования деятельности тренера (проявления внимания и доброжелательности к клиентам, качественного показа упражнений, индивидуального подхода к занимающимся) и т. п. Привлечение высококвалифицированных тренеров и обновление спектра культивируемых видов спорта потребуют дополнительных инвестиций, но их величина, как правило, значительно ниже, чем объем затрат, требуемых для повышения качества материальных товаров в производственной сфере.

Кроме того, перспективы конкуренции зависят от количества факторов, по которым она может вестись.

Физкультурно-спортивные услуги многофакторны как никакие другие социально-культурные услуги. Так, перечень характеристик насчитывает (в зависимости от вида двигательной активности и спорта) от 34 до 50 позиций, каждая из которых может рассматриваться как фактор конкурентоспособности, а при умелом маневрировании ими в рыночном пространстве и во времени - как конкурентное преимущество самой физкультурно-спортивной организации и реализуемых ею услуг.

Несмотря на перечисленные и иные доводы в пользу применения рассматриваемого типа конкурентных стратегий, нельзя не отметить, что у него есть и свои ограничения. Так, в силу специфических особенностей услуг, в числе которых Ф. Котлер называет их нематериальность и неосвязаемость, потенциальный клиент физкультурно-спортивной организации, находясь на этапе первоначального рыночного выбора, не может объективно оценить качество приобретаемой услуги и вынужден верить продавцу на слово. Кроме того, со временем, по мере развития и насыщения рынка отрасли "Физическая культура и спорт" соответствующими услугами, которые будут близки или практически идентичны по качеству и цене, характер конкуренции неизбежно сместится в сторону конкурентной борьбы между имиджами спорторганизаций и их услуг.

В этой связи обратимся к рассмотрению стратегий создания конкурентных преимуществ на базе имиджа физкультурно-спортивных организаций и производимых ими услуг. Устойчиво позитивный имидж выступает как стимул к первоначальному выбору услуги, как основной мотив к предпочтению данной конкретной организации перед конкурентами. В пользу этого утверждения свидетельствуют результаты проведенных нами опросов 1036 систематических пользователей услуг массового спорта, среди которых были учащиеся и представители взрослого населения. В ходе опросов было выявлено, что в 62,9 % случаев одним из факторов, обусловивших окончательное принятие решения о становлении клиентом избранной физкультурно-спортивной организации, стал узнаваемый позитивный имидж данной организации, ее тренерско-преподавательского коллектива и предоставляемых услуг.

Согласно Е. В. Песоцкой имидж определяется как "...совокупность всех представлений, знаний, опыта, желаний, чувств, связанных с определенным предметом (явлением). Его отличие от понятия "представление", которое также состоит из информационной, эмоциональной и мотивационной составляющих, заключается в целостном восприятии объекта". Имидж объединяет в себе все представления, наиболее существенные применительно к занятиям избранным видом спорта в конкретной физкультурно-спортивной организации.

Рынок каждой спортивной организации — это определенное социальное пространство, в котором занимающиеся, а значит, и многие из их окружения, широко осведомлены о деятельности организации, так как получают дополнительную информацию в ходе прямых контактов с представителями педагогического коллектива, административно-управленческого аппарата и обслуживающего персонала организации. Эта информация, касающаяся производства и потребления физкультурно-спортивных услуг, проста и понятна любому пользователю, а скорость ее распространения в социальной среде чрезвычайно высока. Именно поэтому факторы, способствующие повышению имиджа, оцениваются рынком в короткие сроки, и, наоборот, если клиент замечает какие-либо недостатки в услугах физкультурно-спортивной организации, он распространяет в потребительской среде и негативную информацию, не уступающую в скорости проникновения информации, благоприятной для данной организации. Кроме того, имидж чрезвычайно устойчив, и если организация не работает над созданием позитивного имиджа, то он формируется стихийно, а иногда и под влиянием так называемых черных PR-технологий и в этом случае не соответствует тому образу, который организация хотела бы иметь.

Престижный имидж позволяет физкультурно-спортивной организации получить явные преимущества перед конкурентами, например:

- повысить уровень популярности, привлекательности и, следовательно, рыночной востребованности предлагаемых услуг, что приведет к увеличению рыночной доли и создаст дополнительные возможности для роста экономических успехов организации;
- снизить совокупные расходы на проведение рекламных и PR-кампаний в целях позиционирования спортивной организации и ее услуг;
- занять устойчивое лидирующее положение относительно ближайших конкурентов, имеющих более низкий имиджевый рейтинг;
- повысить уровень корпоративной культуры и сплоченность коллектива физкультурно-спортивной организации благодаря созданию монолитной команды, членов которой объединяет репутация организации, чувство гордости и ответственности за результаты труда и причастности к общему делу.

Создание позитивного имиджа физкультурно-спортивной организации и управление им в условиях рыночных отношений и взаимодействий — это сложная методологическая проблема, которая еще ждет своих исследователей. Однако уже сейчас в специальной литературе появляются результаты исследований, свидетельствующие о том, что имидж поддается измерению и количественной оценке. Так, Н. Андерсон предлагает использовать следующую модель системной оценки реакций индивида, представляющих его оценку имиджа организации:

$$R = \sum_{i=1}^n W_i \times K_i \quad (1)$$

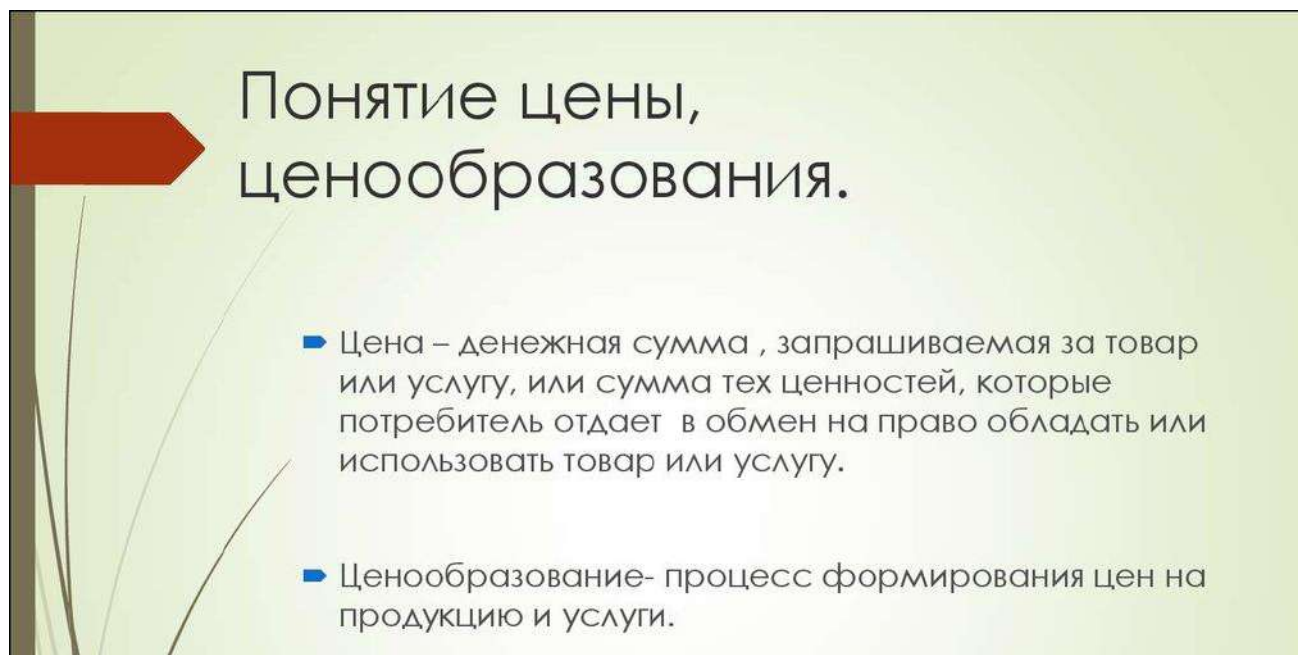
где R - реакция индивида, представляющая его оценку имиджа организации, задаваемого n компонентами (стимулами);

W - "вес" каждого компонента имиджа организации, интерпретируемый как его важность и значимость для респондента;

K - шкальное значение i -го компонента имиджа.

Наполнение этой формулы конкретными показателями, учитывающими специфику функционирования физкультурно-спортивных организаций, и разработка на этой основе программ формирования и повышения имиджа упомянутых организаций и их услуг представляет собой предмет наших дальнейших научных изысканий.

РАЗДЕЛ 3. ЦЕНООБРАЗОВАНИЕ В СИСТЕМЕ МАРКЕТИНГА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ УСЛУГ.



Понятие цены,
ценообразования.

- ▶ Цена – денежная сумма , запрашиваемая за товар или услугу, или сумма тех ценностей, которые потребитель отдает в обмен на право обладать или использовать товар или услугу.
- ▶ Ценообразование- процесс формирования цен на продукцию и услуги.



Факторы ценообразования

■ ВНУТРЕННИЕ


1. Маркетинговые цели компании
2. Затраты
3. Организация ценообразования
4. Производственный потенциал фирмы
5. Финансовый потенциал фирмы

○ ВНЕШНИЕ

1. Тип рынка
2. Спрос
3. Уровень конкуренции
4. Др.факторы внешней среды (законодательство, посредники, экономические условия и пр.)

Этапы ценообразования





1 этап: Постановка задачи ценообразования

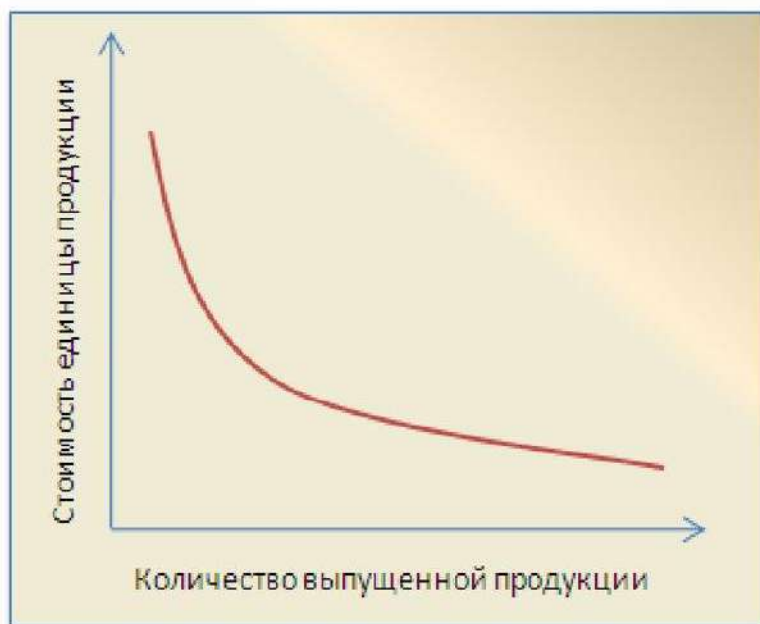
- ▶ Обеспечение выживаемости предприятия
- ▶ Максимизация текущей прибыли
- ▶ Завоевание лидерства по показателям доли рынка
- ▶ Выход на лидирующие позиции по цене/качеству товара




Издержки

- ▶ Постоянные издержки (накладные расходы) – затраты, которые остаются неизменными вне зависимости от объема от производства и выручки от реализации.
- ▶ Переменные издержки - затраты, которые зависят от объема производства
- ▶ Полные издержки (валовые) – сумма переменных и постоянных издержек
- ▶ Средние издержки –затраты на единицу продукции для данного объема производства (= полные издержки / кол-во произведенных изделий)

Кривая опыта (кривая обучения)





Кривая опыта

- В основе кривой опыта лежит идея, заключающаяся в том, что в компаниях проходит процесс обучения, в ходе которого по мере роста производства понижаются затраты на единицу выпускаемой продукции. Происходят следующие процессы:
 - При многократном выполнении повторяющихся задач затраты снижаются, поскольку сотрудники приобретают навыки выполнения этих задач.
 - Менеджеры находят более экономичные способы выполнения работ, а это позволяет сократить затраты.
 - Автоматизируются процессы и т.д.



4 ЭТАП: АНАЛИЗ ЦЕН И ТОВАРОВ КОНКУРЕНТОВ

1. Если предложение компании отличается от предложения основного конкурента в лучшую сторону, устанавливаемая цена на товар может превышать цену компании-конкурента.
2. Компания решает, какую цену ей устанавливать.

5 этап: Выбор метода ценообразования



Ценообразование методом «издержки плюс надбавки»

$$\text{Себестоимость ед. продукции} = \text{Переменные издержки} + \frac{\text{Постоянные издержки}}{\text{Объем продаж}}$$

$$\text{Цена с надбавкой} = \frac{\text{Себестоимость ед. продукции}}{(1 - \text{Плановая норма прибыли})}$$

- ▶ Данный метод заключается в начислении к себестоимости товара стандартной надбавки.
- ▶ Не учитывает: текущий уровень спроса, воспринимаемую ценность товара, условия конкуренции

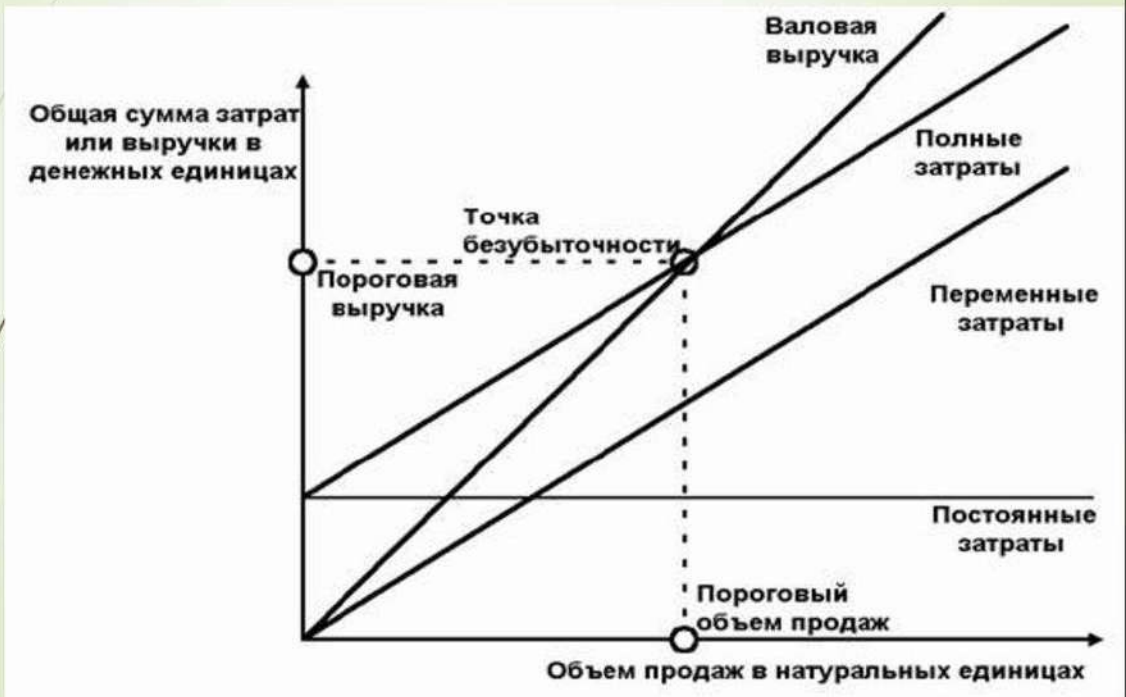
Ценообразование на основе ценовой нормы прибыли

- При данном методе ценообразования определяется цена, обеспечивающая фирме заданную рентабельность инвестиций (return on investment, ROI)

$$\text{Цена} = \text{Себестоимость ед. продукции} + \frac{(\text{Целевая норма прибыли} \times \text{Инвестированный капитал})}{\text{Объем продаж}}$$


$$\text{Точка безубыточности} = \frac{\text{Постоянные издержки}}{\text{Цена} - \text{Переменные издержки}}$$

ТОЧКА БЕЗУБЫТОЧНОСТИ - ТАКАЯ ВЫРУЧКА И ТАКОЙ ОБЪЕМ ПРОИЗВОДСТВА, КОТОРЫЕ ОБЕСПЕЧИВАЮТ ФИРМЕ ПОКРЫТИЕ ВСЕХ ЕЕ ЗАТРАТ И НУЛЕВУЮ ПРИБЫЛЬ



Ценообразование на основе текущего уровня цен

- При ценообразовании на основе текущего уровня цен компания отталкивается от цен основного конкурента, а не собственных издержек или спроса.



Аукционное ценообразование

■ Три типа аукционов:

1. Английский аукцион (торги по возрастающей) предполагает наличие одного продавца и множества покупателей -
2. Голландский аукцион (торги по убывающей)
3. Аукцион без оглашения заявок- каждый из потенциальных поставщиков может сделать только одну заявку и не знает, что предлагают другие.



6 ЭТАП: УСТАНОВЛЕНИЕ ОКОНЧАТЕЛЬНЫХ ЦЕН

- ▶ Создать собственную систему скидок для покупателей
- ▶ Определить механизм корректировки цен в будущем с учётом стадий жизненного цикла товара и инфляционных процессов
- ▶ Разработать ответные шаги по устранению отрицательных последствий для предприятия государственного регулирования цен, если затрагиваются интересы предприятия



Ценовые стратегии

1. ПО УРОВНЮ ЦЕН НА НОВЫЕ ТОВАРЫ

- Стратегия «снятия сливок»
- Стратегия «цены проникновения»
- Стратегия среднерыночных цен ценовой стратегии

2. ПО СТЕПЕНИ ИЗМЕНЕНИЯ ЦЕНЫ

- Стратегия «стабильных цен»
- Стратегия «скользящей падающей цены», или «исчерпания»
- Стратегия «роста проникающей цены»



ЦЕНОВЫЕ СТРАТЕГИИ

3. ПО ОТНОШЕНИЮ К КОНКУРЕНТАМ

- ▶ Стратегия «преимущественной цены»
- ▶ Стратегия «следования за конкурентом»

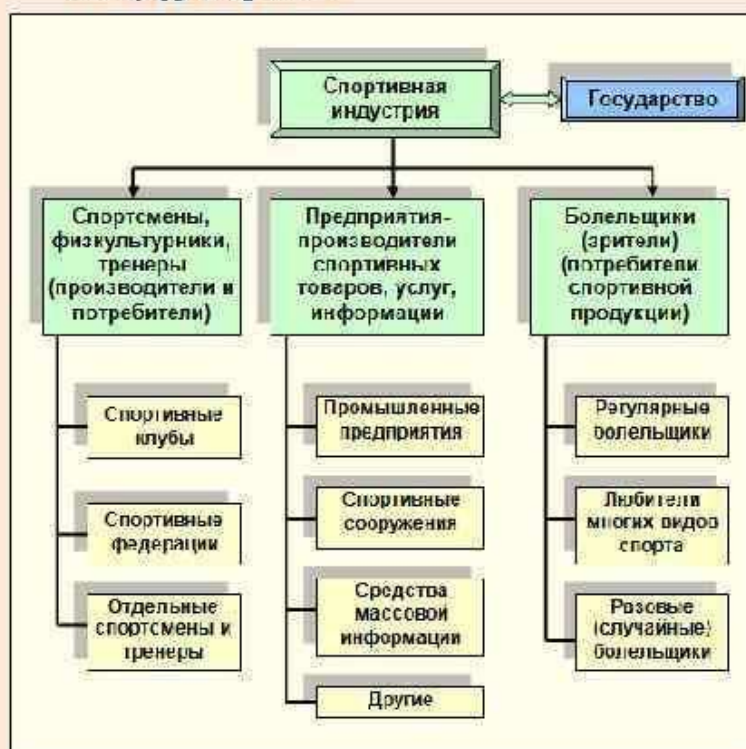
4. ПО ПРИНЦИПУ ТОВАРНОЙ И ПОКУПАТЕЛЬСКОЙ ДИФФЕРЕНЦИАЦИИ

- ▶ Стратегия «дифференциации цен в рамках взаимосвязанных товаров»
- ▶ Стратегия «ценовых линий»
- ▶ Стратегия «ценовой дискриминации»

Классификация физкультурно-оздоровительных услуг



Основные группы участников спортивной индустрии



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

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекционных, 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 лекционному занятию 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 практическому занятию.

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

Предварительная подготовка к практическому занятию 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 практического занятия включает:

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

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 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 (модулю). 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 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 лекционных или практических 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 кейс-задания

Кейс-задание – это учебная конкретная ситуация, специально разрабатываемая на основе фактического материала с целью последующего разбора. В ходе разбора ситуации студент учится проводить анализ и принимать управленческие решения. Особенностью кейс-задания является отсутствие однозначного решения проблемы.

Структура отчета по кейс-заданию:

1. Титульный лист.
2. Оглавление.
3. Введение. Во введении дать краткую характеристику рассматриваемой ситуации (объем 1 – 2 с).
4. Основная часть. Предложить и аргументировать основные предлагаемые управленческие решения в рассматриваемой ситуации. Рассмотреть альтернативные варианты и провести их сопоставление (объем 4 – 6 с).
5. Заключение. Сделать общие выводы по ситуации (объем 1 – 2 с).

Требования к оформлению отчета о выполнении кейс-задания

Отчет выполняется в виде электронного документа в формате doc (docx). Обязательно наличие титульного листа. Общий объем отчета составляет 1 800 – 2 800 слов, не включая титульный лист и оглавление. Размер шрифта 14 Пт, интервал - 1,5, шрифт Times New Roman.

Критерии оценки выполнения кейс-задания

- умение провести разбор ситуации;
- уровень аргументации, способность отстаивать свою точку зрения;
- способность принимать управленческие решения;
- качество оформления отчета.

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 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 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.

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

КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта.

**2. ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ПОЛИТИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЙ. КАЧЕСТВО И КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНЫХ УСЛУГ.**

3. Цели занятия: развитие и обучающихся готовности к проектной деятельности по разработке физкультурно-спортивных услуг с учетом педагогических и материально-технических возможностей и условий их реализации физкультурно-спортивными организациями, к оценке качества и конкурентоспособности физкультурно-спортивных услуг и организаций.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Проблемное содержание маркетинговой деятельности, связанной с проектированием и организацией производства физкультурно-спортивных услуг. Разработка замысла физкультурно-спортивных услуг. Ведущие типы конкурентных стратегий, реализуемых физкультурно-спортивными организациями. Основные факторы конкурентоспособности физкультурно-спортивных услуг. Методика оценки конкурентоспособности физкультурно-спортивных услуг в рамках маркетинга	Беседа, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Маркетинг в сфере физической культуры и спорта.

1. Тема лекционного занятия.

Оценивая *роль и значение маркетинговых исследований*, специалисты указывают на то, что исследования рынка:

- являются основой для принятия маркетинговых решений (Е. Дихтль, Х. Хёршген¹);
- служат орудием конкурентной борьбы (П.Р. Диксон²);
- представляют собой отправной пункт формирования стратегии маркетинга (А.П. Панкрухин³);
- являются частью информационной системы управления предприятием (Е.П. Голубков⁴);
- могут рассматриваться как функция управления предприятием в условиях рынка (А.И. Ковалёв, В.В. Войленко⁵);
- сложились в самостоятельное научно-практическое направление (И.К. Белявский⁶).

Предпосылками развития маркетинговых исследований в сфере физической культуры и спорта выступают:

- утверждение маркетинга (как коммерческого, так и некоммерческого) в физкультурно-спортивной деятельности;
- стремление физкультурно-спортивных организаций к расширению сбыта своих услуг и получению экономической выгоды, что обуславливает необходимость изучения рыночной среды и освоения маркетинговых технологий;
- возникновение и рост конкуренции между спортивными организациями и, как следствие, возрастание потребности в срочной и системной информации о состоянии рынка для принятия адекватных маркетинговых решений;
- развитие информационных и коммуникационных технологий и рост их использования производителями и потребителями физкультурно-спортивных услуг;
- рост динамичности рыночной среды отрасли «Физическая культура и спорт»⁷, требующий интенсификации маркетинговых усилий⁸;

• дифференциация спроса и предложения на рынке физкультурно-спортивных услуг¹ и, соответственно, необходимость более точных маркетинговых решений.

1.2. Понятие и основная цель маркетинговых исследований

Наиболее распространены следующие определения маркетинговых исследований (рис. 1.1).

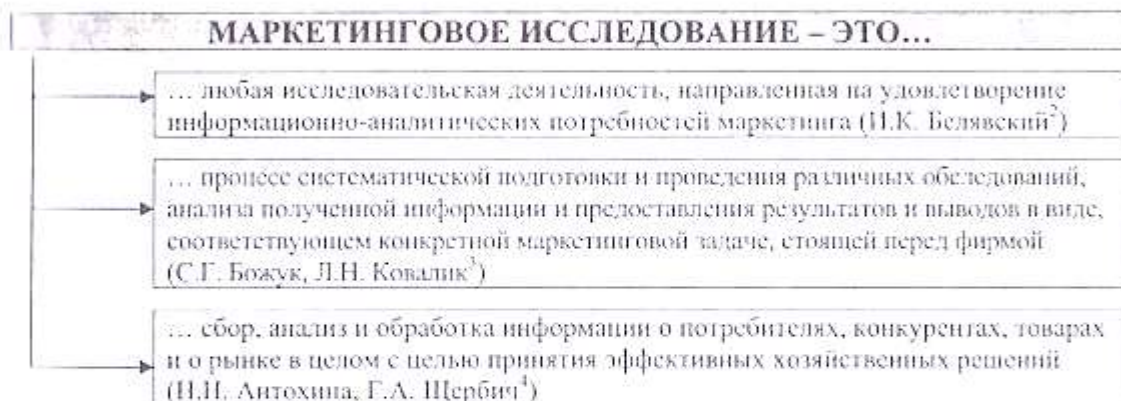


Рис. 1.1. Основные подходы к определению понятия «маркетинговые исследования»

Основной *целью* маркетинговых исследований следует назвать создание информационно-аналитической базы для принятия эффективных маркетинговых решений и уменьшения степени неопределенности, связанной с ними⁵.

1.3. Основные направления и задачи маркетинговых исследований в физической культуре и спорте как сфере услуг

Основными *направлениями* маркетинговых исследований в физкультурно-спортивной деятельности выступают (рис. 1.2):

- внешняя и внутренняя среда физкультурно-спортивной организации;
- потребители и их покупательское поведение на рынке физкультурно-спортивных услуг;
- конкурентная среда;
- услуги отрасли «Физическая культура и спорт»;
- ценообразование;
- маркетинговые коммуникации;
- эффективность маркетинговой деятельности физкультурно-спортивной организации.



Рис. 1.2. Основные направления маркетинговых исследований в физической культуре и спорте как сфере услуг

Если отталкиваться от классификации, приведенной на рис. 1.2, то ведущие направления маркетинговых исследований можно охарактеризовать посредством перечня следующих *вопросов*:

- На какого клиента ориентироваться, кто составит контингент потребителей?

- Каково местонахождение потенциальных и реальных клиентов?
- Каковы их запросы, потребности, предпочтения и возможности?
- Какое покупательское поведение они демонстрируют?
- Каково мнение клиентов о нашей спортивной организации и её услугах?
- Как привлечь и удержать целевых потребителей?
- Какие услуги производить и предлагать на рынке? Какого качества?

Сколько?

- Кто будет их оказывать? Где? В какие сроки?
- По какой цене и на каких условиях?

- Что представляют собой наши ближайшие конкуренты?
- Каковы их цели, намерения и возможности? Каковы их сильные и слабые стороны? Как они реагируют на изменения рыночной ситуации?
- Насколько эффективно в нашей организации используются маркетинг и его возможности?

Конкретные *задачи* маркетингового исследования весьма разнообразны, поэтому составить их исчерпывающий список не представляется возможным. Приведём лишь основные из них:

- ♦ анализ внешней среды физкультурно-спортивной организации:
 - оценка общей социально-экономической и политической ситуации: уровня политической стабильности и экономического развития региона, темпов инфляции, величины доходов, покупательской способности и уровня образования населения, требований моды и т.п.;
 - исследование основных направлений и перспектив развития мирового и отечественного физкультурно-спортивного (олимпийского, паралимпийского) движения, рынка отрасли «Физическая культура и спорт», его индустрии и нормативно-правовой базы. Анализ влияния факторов внешней среды на деятельность спортивной организации и её результаты;
 - анализ и оценка конъюнктуры и ёмкости рынка, прогнозирование спроса на различные виды физкультурно-спортивных услуг;
 - ♦ анализ внутренней среды спортивной организации:
 - оценка финансовых, материально-технических, кадровых, инновационных, временных и других возможностей, профессиональной готовности коллектива организации к работе с целевыми группами клиентов;
 - оценка рыночного потенциала и уровня конкурентоспособности собственной организации;
 - ♦ изучение потребителей:
 - анализ образа и стиля жизни, структуры потребностей различных категорий и групп населения в занятиях физическими упражнениями и спортом;
 - изучение требований, запросов и пожеланий клиентов к деятельности спортивной организации и её услугам;
 - исследование структуры спроса на физкультурно-спортивные услуги, анализ факторов, оказывающих влияние на уровень спроса;
 - исследование мотивов и стимулов к покупке физкультурно-спортивных услуг;
 - выявление особенностей и предпочитаемых форм процесса приобретения физкультурно-спортивных услуг;
 - исследование источников и способов получения потребителями рыночной информации;
 - изучение реакции потребителей на новые или модифицированные услуги (пакеты услуг);
 - выявление реальных и потенциальных клиентов организации;
 - сегментирование рынка, представленного фактическими и потенциальными клиентами физкультурно-спортивной организации;

- ◆ изучение конкурентной среды:
 - анализ положения, потенциала, сильных и слабых сторон, а также перспектив развития ближайших конкурентов – физкультурно-спортивных организаций и сооружений с точки зрения их финансовых, материально-технических, технологических, кадровых и иных возможностей, ассортимента, качества и уровня востребованности предлагаемых ими физкультурно-спортивных, сопутствующих и дополнительных услуг, характеристик обслуживаемых клиентов, применяемых стратегий и методов менеджмента, ценообразования, сбыта, коммуникаций;
 - сопоставление (позиционирование) возможностей и ресурсов собственной организации, параметров её услуг с аналогичными характеристиками организаций и услуг конкурентов, в первую очередь, по интересующим сегментам рынка;
 - ◆ информационно-аналитическое обеспечение процесса проектирования и организации производства физкультурно-спортивных услуг, связанного:
 - с разработкой замысла физкультурно-спортивных услуг и перечня их коммерческих характеристик;
 - с формированием и оптимизацией ассортимента предлагаемых услуг по широте, глубине, высоте и соответствию требованиям целевых клиентов;
 - с регулированием жизненного цикла физкультурно-спортивных услуг;
 - с выбором способов рыночного позиционирования и перепозиционирования различных типов (пакетов) услуг спортивной организации;
 - с разработкой услуг-новинок;
 - ◆ оценка услуг, предлагаемых физкультурно-спортивной организацией:
 - изучение ассортимента услуг и сдвигов в его структуре;
 - оценка качества предлагаемых услуг;
 - оценка конкурентоспособности предоставляемых услуг, определение их конкурентных преимуществ;
 - ◆ информационно-аналитическое обеспечение ценообразования и адаптации цен к условиям рынка;
 - учёт и анализ издержек и прибыли;
 - ◆ изучение возможностей привлечения дополнительных бюджетных и внебюджетных средств финансирования, получения беспроцентных и льготных кредитов, льготного налогообложения и др.;
 - ◆ информационно-аналитическое обеспечение коммуникативной политики физкультурно-спортивной организации, связанное:
 - с разработкой стратегии и конкретных мероприятий в области маркетинговых коммуникаций;
 - с оценкой коммуникативной и экономической (торговой) эффективности коммуникативных акций, изучением реакции клиентов на мероприятия стимулирования сбыта физкультурно-спортивных услуг;
 - ◆ информационно-аналитическое обеспечение разработки маркетинговой стратегии спортивной организации;
 - ◆ оценка эффективности маркетинговой деятельности в физкультурной организации

1.4. Типологии и классификация маркетинговых исследований в физической культуре и спорте как сфере услуг

Несмотря на то, что единой общепризнанной типологии маркетинговых исследований не существует, специалисты классифицируют исследования рынка по целям, задачам, методам, плану и периодичности их проведения, по видам собираемой информации и уровню её охвата, по форме организации и источникам финансирования исследовательской работы и т.д. (табл. 1.1).

Таблица 1.1

Ведущие критерии классификации и соответствующие им виды маркетинговых исследований (сводные данные¹)

Критерий классификации	Виды исследований
Цель проведения исследования	Прикладные Фундаментальные
Виды исследования	Разведочные (поисковые, зондажные) Описательные (дескриптивные) Аналитические (казуальные)
Постановка проблемы исследования	Исследования для определения проблемы Исследования для решения проблемы
Виды исследования	Поисковые Итоговые
Периодичность проведения исследования	Одноразовые Периодические Непрерывные
Метод сбора данных	Кабинетные (лабораторные) Внекабинетные (полевые)
Вид собираемой информации	Количественные Качественные
Уровень охвата информации	Сплошные Выборочные
Форма организации исследования	Выполняемые постоянными группами Выполняемые временными коллективами
Источник финансирования исследования	Инициативные Заказные Омнибусные

По целям проведения различают прикладные и фундаментальные исследования.

Прикладное исследование нацелено на решение конкретной практической проблемы, например, на оценку экономической эффективности проведённых коммуникативных акций.

Фундаментальное исследование нацелено на получение новой научной информации, а не на решение конкретной практической задачи.

В зависимости от поставленной задачи маркетинговые исследования подразделяются на разведочные (поисковые, зондажные, «прикладные»), описательные (дескриптивные) и аналитические (казуальные).

Разведочное исследование проводится с целью сбора предварительной информации и применяется в случаях:

- когда предмет исследования мало или вообще не изучен,
- когда требуется получение оперативных данных,
- когда планируется масштабное исследование и необходимо уточнить или скорректировать его гипотезу, задачи, инструментарий, объём и тип выборки, выявить трудности его проведения и т.п.

Разведочное исследование представляет собой наиболее простой вид маркетинговых исследований, поскольку охватывает небольшие обследуемые совокупности, основывается на упрощённой программе и сжатом методическом инструментарии (сюда относятся анкета, бланк интервью, карточка фиксации результатов наблюдений и т.п.).

Описательное исследование – это более сложный вид маркетингового исследования. Предполагает получение эмпирических данных, дающих относительно целостное представление об изучаемом явлении, его структурных компонентах. Проводится по полной, подробно разработанной программе и на базе методически апробированного инструментария.

Аналитическое исследование – самое глубокое и масштабное маркетинговое исследование. Его цель – не только описание структурных элементов изучаемого явления (например, сегментов рынка), но и выяснение причин, обуславливающих именно такое состояние предмета исследования.

В зависимости от постановки проблемы выделяют маркетинговые исследования для определения проблемы и маркетинговые исследования для решения проблемы.

Исследования для определения проблемы предпринимаются, чтобы помочь идентифицировать проблемы, которые возникли или могут возникнуть перед спортивной организацией. К числу таких исследований можно отнести сопоставление возможностей и ресурсов собственной организации и параметров её услуг с аналогичными характеристиками организаций и услуг конкурентов или поиск причин оттока клиентов в конкурирующие организации.

Исследования для решения проблемы проводятся с целью поиска решения конкретных маркетинговых проблем. Примером может служить исследование, посвящённое разработке системы мер по повышению качества сопутствующих и дополнительных услуг спортивной организации.

В зависимости от плана исследования маркетинговые исследования подразделяются на поисковые и итоговые.

Поисковое исследование проводится с целью обеспечения понимания проблемы, стоящей перед исследователем; чаще всего оно предполагает ис-

пользование методов экспертных оценок, сбора вторичной маркетинговой информации.

Итоговое исследование проводится для определения, оценки и выбора наилучшего варианта действий, который можно использовать в данной ситуации. Примером может служить исследование, посвящённое выработке ценовой стратегии физкультурно-спортивной организации.

В зависимости от периодичности проведения различают одноразовые, периодические и непрерывные исследования.

Одноразовое исследование проводится при решении конкретной проблемы, например, выборе способа рыночного позиционирования программы занятий новым видом двигательной активности или спорта.

Периодическое исследование представляет собой маркетинговое исследование, повторяющееся через определённый промежуток времени. К периодическим исследованиям относят:

- панельные исследования, которые проводятся с группой одних и тех же респондентов (например, постоянных деловых партнеров физкультурно-спортивной организации) и

- трекинговые исследования, которые охватывают каждый раз новую группу респондентов (например, вновь принятых членов спортивного клуба).

Непрерывное исследование – это маркетинговое исследование, которое проводится постоянно. Непрерывные исследования чаще всего проводятся в режиме мониторинга (например, качества и конкурентоспособности предоставляемых услуг, уровня удовлетворённости клиентов и т.п.).

В зависимости от метода сбора данных выделяют кабинетные (лабораторные) и внекабинетные (полевые) исследования.

Кабинетные исследования проводятся с использованием вторичной (то есть собранной ранее и, как правило, опубликованной) информации.

Внекабинетные исследования предполагают сбор эмпирической информации с использованием опросов, наблюдений, экспериментов и т.п., то есть в полевых условиях.

В зависимости от вида собираемой информации различают количественные и качественные маркетинговые исследования.

Количественное исследование основано на сборе информации с последующим её представлением в количественной форме. К числу таких исследований можно отнести измерение уровня рентабельности коммуникативных акций или расчёт издержек производства услуги-новинки.

Качественное исследование предполагает оперирование качественными показателями. Примером качественных исследований может служить определение требований и пожеланий потребителей к услугам физкультурно-спортивной организации.

В зависимости от уровня охвата информации маркетинговые исследования бывают сплошными и выборочными.

Сплошные исследования предполагают охват всех возможных объектов информации в естественных условиях. К числу сплошных исследований можно отнести опрос всех фактических клиентов спортивной организации.

Выборочные исследования предусматривают работу не с генеральной совокупностью (всей исследуемой группой), а с выборкой – частью генеральной

совокупности, соответствующей ей по рассматриваемым параметрам. В качестве примера выборочного исследования можно указать телефонные опросы родителей юных спортсменов в случае, когда опрашивается каждый 10-й респондент из адресно-телефонной книги спортивной организации.

По форме организации маркетинговые исследования проводятся либо *постоянными группами* (состоящими, например, из штатных сотрудников службы маркетинга спортивной организации), либо *временными коллективами*, привлекаемыми для реализации отдельных исследовательских проектов (сюда можно отнести привлечение профессиональных маркетологов на условиях договора на оказание возмездных услуг).

В зависимости от источника финансирования различают инициативные, заказные и омнибусные исследования.

Инициативное исследование представляет собой маркетинговое исследование, которое выполняется за свой счёт, в том числе в расчёте на то, что на результаты этих исследований найдутся покупатели.

Заказное исследование – это исследование, оплачиваемое конкретным заказчиком.

Омнибусное исследование – это маркетинговое исследование, оплачиваемое группой заказчиков. Его инициатором может выступить маркетинговое агентство, предлагающее своим постоянным клиентам объединиться ради взаимовыгодной экономии средств.

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

1. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта.

2. РАЗДЕЛ 1. СУЩНОСТЬ МАРКЕТИНГА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. Тема. 1.1. Сущность и основные понятия маркетинга в сфере физической культуры и спорта.

3. Цели занятия: изучить основные понятия маркетинга в сфере физической культуры и спорта.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	<i>дисциплина «Маркетинг в сфере физической культуры и спорта», функции и направления маркетинга физической культуры и спорта, регламентирующие документы, организационно-методические и управленческие функции в профессиональной деятельности.</i>	Беседа, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Физическая культура и спорт как сфера оказания услуг.

Физическая культура в маркетинге рассматривается как материальная и духовная среда бытия человека в качестве социального существа.

С экономической точки зрения физическую культуру и спорт правомерно рассматривать как отрасль производственной сферы, вид деятельности по оказанию услуг. Организации и учреждения различных форм

собственности и ведомственной принадлежности оказывают услуги по организации и проведению занятий физическими упражнениями, спортивных зрелищ и соревнований и т.п.

Под услугой понимается любая деятельность или благо, которую одна сторона может предложить другой.

Услуги физической культуры и спорта обладают рядом отличительных характеристик.

1. Неосвязаемость услуги означает, что она не может быть продемонстрирована, т.е. до покупки услугу невозможно увидеть, попробовать на вкус, потрогать, услышать.

В виду отсутствия осязаемых характеристик услуги степень неопределённости её приобретения увеличивается. Чтобы её сократить, покупатели ищут “сигналы” качества услуги. Свои выводы относительно качества они делают исходя из места предоставления услуги, персонала, цены, оборудования и технических средств предоставления услуги, которые они могут видеть. Таким образом, производители услуг должны стремиться повысить степень осязаемости услуги.

При этом следует учитывать, что потребители больше прислушиваются к оценке услуги другими людьми, нежели к рекламным сообщениям, оплаченным поставщиком услуг. Поэтому производитель услуги должен поддерживать позитивное мнение о своих услугах, активно осуществлять. Поставщики услуг должны быть хорошо подготовлены к успешному публичному рилэйшенз.

2. Неотделимость услуги означает, что услугу нельзя отделить от источника её предоставления. Качество конечного продукта – услуги зависит как от производителя, так и от покупателя. Например, способность преподавателя достичь взаимопонимания со студентами влияет на результаты обучения.

Характерной особенностью неотделимости услуг является присутствие и некоторое участие в процессе их предоставления других потребителей. Их поведение может определять степень удовлетворения услугой отдельных людей. Например, большое скопление людей в тренажёрном зале или массажном кабинете может негативно сказаться на атмосфере комфорта. Исходя из этого, одной из задач менеджмента является создание условий, при которых клиенты, вовлечённые в процесс потребления услуги, не препятствовали бы получению качественной услуги другим присутствующим покупателям.

3. Непостоянство качества.

Качество услуги зависит от того, кто, когда, где и как её предоставляет. Как таковое качество услуги очень трудно поддаётся контролю. Качество услуги, предоставляемое даже одним и тем же служащим, варьируется в зависимости от его физической формы и настроения во время общения с потребителем услуги.

Улучшению качества услуг способствует тщательный отбор и постоянное обучение персонала. Кроме того, можно повысить мотивацию служащих путём применения стимулов, непосредственно связанных с качеством услуг.

Постоянство качества можно добиться путём введения детально расписанных и стандартизированных рабочих процедур.

4. Недолговечность.

Недолговечность услуги означает, что услугу нельзя хранить с целью последующей продажи или использования. Например, пропущенная студентом лекция для него не будет повторена.

Недолговечность услуги не представляет особых проблем, если спрос на неё довольно устойчивый. Однако, если спрос подвержен колебаниям, возникают проблемы. Организации сферы услуг могут использовать несколько стратегий устранения несоответствия между спросом и предложением. Назначение различных цен в разное время суток поможет сместить некоторую долю спроса с пиковых периодов на периоды меньшей загрузки. Справиться с возросшим спросом помогает система резервирования. Например, расписание занятий в тренажёрном зале. Можно привлечь временных работников. И, наконец, организация может планировать своё расширение.

5. Отсутствие владения.

В отличие от физических товаров, услуги не являются чьей-либо собственностью. Потребитель услуги, часто, имеет к ней доступ на протяжении ограниченного промежутка времени. Например, студент при обучении в аудитории или тренировки в спортивном зале.

Учитывая эту характеристику, организации, предлагающие услуги должны стремиться к укреплению своего имиджа и привлекательности производимых услуг.

Основные субъекты маркетинга услуг физической культуры и спорта.

Основными участниками рыночных, а, следовательно, и маркетинговых отношений в сфере физической культуры и спорта являются: потребители услуг физической культуры и спорта; производители услуг физической культуры и спорта; посреднические структуры; государство; специалисты–маркетологи.

Центральным субъектом маркетинга является **личность**. Именно личность является единственным конечным потребителем услуг физической культуры и спорта. Она приобретает услуги для удовлетворения собственных потребностей в познании, в двигательной активности, в общении, в самовыражении достижения высоких спортивных результатов и т.п.

Личность осуществляет самостоятельный выбор спортивных дисциплин для своих занятий, уровня достижений в избранном виде спорта, места, форм и режима потребления услуг. В большинстве случаев личность самостоятельно оплачивает покупку услуг физической культуры и спорта.

В процессе реализации личностного выбора встречаются, налаживают отношения и функционируют все остальные субъекты маркетинга услуг физической культуры и спорта.

Однако надо учесть, что большое число потребителей услуг физической культуры и спорта составляют дети, которые находятся на иждивении семьи. Таким образом, семья также косвенно выступает в качестве субъекта маркетинга услуг физической культуры и спорта.

Семья участвует в формировании мотивов и стимулов к занятиям физической культурой и спортом. Самостоятельно анализирует рынок услуг, а именно место оказания услуг, ассортимент, качество, сервис, цену, персонал, требования к потребителям. Согласовывает условия оказания и потребления услуг, размер и порядок их оплаты, информирует детей о предъявляемых к ним требованиях. Устанавливает свои требования к качеству услуг физической культуры и спорта с позиции соблюдения интересов ребёнка. Участвует в формировании цены, в том числе возможности получения скидок и льгот. Формирует общественное мнение о спортивной организации и её услугах (public relations).

К косвенным (промежуточным) потребителям услуг физической культуры и спорта также относятся фирмы, предприятия, организации и учреждения различных форм собственности и ведомственной принадлежности, приобретающие данные услуги для использования в своей деятельности.

Чтобы не было разночтения, определимся, что понимается под «фирмой» «предприятием» «организацией» «учреждением».

Фирма – хозяйственный субъект, который производит товары или оказывает услуги с целью удовлетворения общественных потребностей.

Фирма может представлять собой достаточно сложную систему, объединяющую материальные и людские ресурсы, и может состоять из одной или нескольких хозяйственных единиц.

Фирмы могут быть коммерческими и некоммерческими. Хозяйственную единицу коммерческой фирмы называют предприятием, а хозяйственную единицу некоммерческой фирмы – организацией.

Все коммерческие и большинство некоммерческих фирм занимаются предпринимательской деятельностью, т.е. деятельностью ориентированной на получение дохода в размерах, не только покрывающих текущие издержки производства товаров или услуг, но и обеспечивающих некоторый дополнительный доход – прибыль.

Главное отличие между коммерческими и некоммерческими фирмами состоит в том, что первые основной целью своей деятельности ставят получение прибыли. Некоммерческие фирмы, называемые организацией, осуществляют предпринимательскую деятельность не столько для получения прибыли, сколько для того, чтобы достичь целей, ради которых они созданы.

Исходя из этого, под **предприятиями физической культуры и спорта** следует понимать коммерческие структуры - хозяйствующие субъекты, обладающие статусом юридического лица, которые оказывают услуги физической культуры и спорта с целью получения прибыли. Под **организациями физической культуры и спорта** будем понимать некоммерческие структуры, которые не имеют извлечение прибыли в качестве главной цели своей деятельности.

К некоммерческим организациям относятся спортивные клубы, а также спортивные секции и группы, созданные на базе общеобразовательных школ, высших учебных заведений, предприятий различных форм собственности.

К коммерческим предприятиям относятся профессиональные спортивные клубы, оздоровительные и рекреационные центры и т.п.

К некоммерческим организациям относятся также **учреждения физической культуры и спорта** – виды государственных организаций либо аппараты общественных организаций, которые создаются для выполнения определённого рода деятельности и финансируются из бюджета либо за счёт средств общественной организации.

К косвенным (промежуточным) потребителям услуг физической культуры и спорта относятся.

1. Фирмы, предприятия, организации, учреждения, не имеющие отношения к физической культуре и спорту и приобретающие услуги для своих сотрудников и членов их семей.

2. Предприятия, организации, учреждения, непосредственно осуществляющие учебно-спортивную и спортивно-массовую работу с населением.

3. Местные органы управления физической культурой и спортом.

Маркетинговые функции косвенных (промежуточных) потребителей услуг физической культуры и спорта таковы. Формирование спроса на данные услуги и предъявление его на рынке. Анализ рынка услуг физической культуры и спорта различных предприятий и организаций, предоставляющих данные услуги. Организация прямых контактов с производителями услуг физической культуры и спорта. Оказание информационно – посреднических услуг потенциальным и реальным клиентам, с одной стороны, и производителям услуг – с другой, включая согласование с ними условий оказания и потребления услуг, размеров, порядка и источников финансирования. Установление требований к качеству услуг с позиции профессиональных требований, участие в оценке качества данных услуг. Участие в формировании цены на услуги физической культуры и спорта в процессе переговоров с их производителями. Распределение услуг между конечными потребителями. Полная или частичная оплата или иные формы компенсации за оказание услуг физической культуры и спорта.

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 занятий по дисциплине
(модулю)**

КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта.

**2. Тема практического занятия: РАЗДЕЛ 2. ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ПОЛИТИКА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ. КАЧЕСТВО И
КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ УСЛУГ.**

3. Цели занятия: развитие и обучающихся готовности к проектной деятельности по разработке физкультурно-спортивных услуг с учетом педагогических и материально-технических возможностей и условий их реализации физкультурно-спортивными организациями, к оценке качества и конкурентоспособности физкультурно-спортивных услуг и организаций.

4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	<p>Понятие и отличительные маркетинговые характеристики физкультурно-спортивных услуг. Физкультурно-спортивные услуги как товар. Слагаемые физкультурно-спортивной услуги. Коммерческие характеристики услуг спортивных организаций. Проблемное содержание маркетинговой деятельности, связанной с проектированием и организацией производства физкультурно-спортивных услуг. Разработка замысла физкультурно-спортивных услуг. Формирование и оптимизация ассортимента основных, сопутствующих и дополнительных услуг отрасли «Физическая культура и спорт». Формирование и оптимизация характеристик услуг, предоставляемых физкультурно-спортивными организациями. Жизненный цикл физкультурно-спортивной услуги и характеристика его стадий. Рыночное позиционирование физкультурно-спортивных услуг.</p> <p>Понятие и аспекты качества услуг. Основные показатели качества физкультурно-спортивных услуг. Методика оценки качества физкультурно-спортивных услуг в рамках маркетинга.</p> <p>Понятие, уровни, виды и особенности конкуренции на рынке отрасли «Физическая культура и спорт». Ведущие типы конкурентных стратегий, реализуемых физкультурно-спортивными организациями. Основные факторы конкурентоспособности физкультурно-спортивных услуг. Методика оценки конкурентоспособности физкультурно-спортивных услуг в рамках маркетинга.</p>	<p>объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, выполнение заданий, словесный, наглядные пособия).</p>

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

Задачи на занятие:

Форма практического занятия: расчетная работа.

Темы расчетных работ:

1. Какая реклама будет использована спортивным клубом для зрелищности и массовости проводимого соревнования, например разработка стиля, гимна, эмблемы, сайта и т. д.?

2. Какой спонсорский вклад будет использован с целью эффективного проведения соревнования (расписать по каждому пункту). Сюда входят, например: организация мероприятия (аренда помещения, инвентарь, проживание участников, питание); оплата работы технического персонала; оплата работы спортивного персонала; развлекательная программа; страхование участников); оплата работы менеджмента.

3. Распределить в процентном отношении на что будет потрачены финансовые средства спонсором и прибыль от мероприятия спортивному клубу.

4. Написать общий вывод по полученной прибыли спортивным клубом и популярность спонсора по проведенному соревнованию.

Требования к выполнению практического задания:

Выбрать одну тему расчетной работы и написать ответ.

2. Тема практического занятия.

Маркетинг в сфере физической культуры и спорта. РАЗДЕЛ 3. ЦЕНООБРАЗОВАНИЕ В СИСТЕМЕ МАРКЕТИНГА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ УСЛУГ.

Вопросы к обсуждению:

Цена: понятие, основные функции, маркетинговое значение.

Ценовая политика в маркетинге: сущность и этапы ее формирования. Факторы, влияющие на ценообразование.

Цели, стратегии и задачи ценовой политики физкультурно-спортивных организаций.

Методы и процедуры формирования базовой цены на физкультурно-спортивные услуги.

Основные методы адаптации цен на физкультурно-спортивные услуги к условиям рынка.

Практические задания:

Задачи на занятие:

тестовое задание на тему: «Ценообразование в системе маркетинга физкультурно-спортивных услуг».

Оборудование: ручка, тетрадь, компьютер.

Темы тестирования:

1. Маркетинговое исследование – это:

1) исследование и получение подробной информации о состоянии рынка для выявления конкурентоспособности фирмы

+2) определение неудовлетворенных потребностей при помощи продуктов фирмы

3) составление перечня товаров, имеющих на рынке

4) анализ данных с целью выявления проблем фирмы

2. Какая информация относится к первичным данным?

+1) информация, собранная впервые с какой-либо конкретной целью

2) информация, полученная из СМИ

3) предварительная информация, полученная в ходе исследований

4) данные, предоставленные фирмой

3. Кто является респондентом?

1) лицо, несущее ответственность за проведение маркетинговых исследований

2) заказчик маркетинговых исследований

+3) лицо, предоставляющее необходимую информацию в процессе маркетинговых исследований

4) нет верного ответа

4. Основная цель маркетинговых исследований:

1) получение необходимой информации о конкурентах

2) составление целостного представления о маркетинге, как о процессе

+3) составление информационно-аналитической основы с целью принятия маркетинговых решений

4) нет верного ответа

5. Для чего в маркетинговых исследованиях необходима конфиденциальность?

- +1) для обеспечения прав респондентов
- 2) для получения наиболее подробных данных
- 3) конфиденциальность является обязательным условием маркетинговых исследований
- 4) все ответы верны

6. Что является товарным знаком?

- 1) логотип на упаковке
- +2) название фирмы или товара
- 3) фото товара
- 4) цифры, указанные на штрих-коде

7. Какие бывают методы маркетинговых исследований:

- 1) опросы
- 2) эксперименты
- 3) наблюдение
- +4) все ответы верны

8. В каком случае возникает необходимость проведения маркетинговых исследований?

- +1) в случае, когда выявлено, что комплекс маркетинга не соответствует рыночным условиям
- 2) при наличии необходимой информации, но невозможности ее применения
- 3) отсутствии необходимых ресурсов для проведения исследований
- 4) в случае утраты актуальности имеющейся информации

9. Метод сбора данных, предусматривающий использование ассоциативных тестов:

- 1) опрос
- 2) аналитический
- 3) наблюдение
- +4) проекционный

10. Что является целью исследования при помощи фокус-групп?

- 1) проведение тестирования среди потребителей для изучения отношения к рекламе
- 2) изучение предпочтений респондентов
- 3) изучение мотивов к покупке определенной группы товаров
- +4) нет верного ответа

11. К каким исследованиям относятся проекционные методы?

- +1) качественным
- 2) описательным
- 3) количественным
- 4) информационным

12. Что в маркетинге относится к вторичным данным?

- 1) полученная из посторонних источников информация
- 2) перепроверенная информация
- +3) информация, полученная из внешних источников, первоначально собранная с другими целями
- 4) второстепенная или дополнительная информация

13. В каких случаях наблюдение считается единственным возможным методом сбора данных?

- 1) в случае, когда респонденты отказываются от сотрудничества
- +2) в случае необходимости изучения неосознанного поведения людей
- 3) во избежание субъективности оценки поведения
- 4) все ответы верны

14. По каким показателям определяется конкурентоспособность продукта?

- 1) сроками хранения продукта
- 2) только качества
- 3) только цены
- +4) нет верного ответа

15. На какое количество основных этапов можно разделить маркетинговое исследование?

- 1) 2
- +2) 4
- 3) 6
- 4) 8

16. Что является основой в количественном маркетинговом исследовании?

- 1) наблюдение
- 2) фокус-группы
- 3) анкетирование
- +4) опрос

17. Что не изучают в качественном маркетинговом исследовании?

- 1) факторы, влияющие на предпочтения
- +2) скорость обращения финансов
- 3) поведение различных групп потребителей
- 4) нет верного ответа

18. Исследование отношения к марке товара относится к следующему виду маркетинговых исследований:

- 1) тестирование новых товаров
- 2) изучение рыночных отношений
- +3) изучение потребителей
- 4) подробное изучение каналов распределения

19. Как называются данные, которые были получены по заказу конкретной фирмы, недоступные для широкой публики?

- +1) синдикативная информация
- 2) первичная информация
- 3) вторичная информация
- 4) конфиденциальная информация

20). Что является преимуществом синдикативной маркетинговой информации?

- 1) объективность
- 2) отсутствие проблем в исследовании
- 3) своевременность получения информации
- +4) нет верных ответов

21. Что является отличием вторичной маркетинговой информации от первичной?

- 1) есть возможность проверки причинно-следственных связей между изучаемыми явлениями
- 2) собрана впервые, с конкретной целью
- +3) собрана ранее, с другими целями
- 4) нет отличий

22. Что является преимуществом вторичной маркетинговой информации?

- +1) экономия времени и финансов
- 2) подробное изучение проблемы исследования
- 3) достоверность и объективность
- 4) своевременность получения информации

23. К какому типу относится вопрос, который дает возможность респонденту выразить свое мнение и не содержащий никаких подсказок?

- 1) закрытому
- +2) открытому
- 3) прямому
- 4) косвенному

24. К какому типу относится вопрос в анкете, в котором предусмотрена возможность выбора нескольких вариантов ответов?

- 1) открытому
- 2) закрытому
- +3) альтернативному
- 4) неальтернативному

25. Что является мониторингом в маркетинге?

- +1) системное отслеживание рыночных параметров
- 2) занесение полученных данных в базу
- 3) модель, которая описывает рыночную ситуацию
- 4) все ответы верны

26. Что является маркетинговым анализом?

- +1) оценка, разъяснение и прогноз явлений и процессов рынка, на базе собранной информации
- 2) разложение по отдельным элементам маркетингового цикла в соответствии со структурой маркетинга
- 3) подробное описание действий рыночных процессов
- 4) нет верного ответа

27. Что представляет собой статистический анализ в маркетинговом исследовании?

- 1) обработка цифровых данных с целью получения маркетинговых характеристик
- +2) составление выводов на базе количественного исследования рыночных процессов, который осуществлен при помощи специфических статистических методов
- 3) использование корреляционно-регрессионного метода с целью выявления причинно-следственных связей
- 4) нет верного ответа

28. К категории "экономный покупатель" относится покупатель:

- 1) который ориентируется на товары с низкой стоимостью
- 2) который откладывает деньги для совершения покупки

- +3) который приобретает товары в небольшом количестве
- 4) совершающий покупку с помощью рассрочки или кредита

29. Исследованием операций маркетинга является:

- 1) исследования, которые зафиксированы законодательством
- +2) комплексный подход к исследованию с использованием математических моделей
- 3) процедура исследования, которая рассчитана на многих пользователей
- 4) процедура исследования, которая проводится всеми маркетинговыми фирмами

30). В каком случае применяется экстраполяция тренда?

- +1) при краткосрочных прогнозах
- 2) при долгосрочных прогнозах
- 3) при определении объемов рынка
- 4) при количественных исследованиях рынка

(31) Маркетинговая деятельность в сфере физической культуры и спорта строится на основе таких принципов, как:

- (1) направленность на достижения конечного практического результата
- (2) концентрация производства
- (3) направленность на новые условия хозяйствования
- (4) концентрация научно-исследовательских, организационных усилий на маркетинговую деятельность

(32) Применительно к спортивной организации, концентрация стратегического управления маркетингом представляется в следующем виде:

- (1) анализ рынка и возможностей спортивной организации
- (2) определение целей маркетинга
- (3) внешняя среда спортивного маркетинга, анализ рынка, возможности и ресурсы спортивной организации
- (4) выработка стратегии маркетинга

(33) Управление маркетингом в новых условиях хозяйствования состоит в:

- (1) планировании, кадровой политике, управлении и финансировании маркетинговой деятельности
- (2) финансировании маркетинга
- (3) подготовке кадров, финансирование маркетинговой деятельности
- (4) в подготовке кадров

(34) К основной функции спортивного маркетинга относится:

- (1) анализ потребителей и рыночные исследования
- (2) описание продукции
- (3) наличие продукции
- (4) планирование, анализ потребителей и обеспечение социальной ответственности и управления маркетингом

(35) Назовите основной принцип спортивного маркетинга:

- (1) оповещение потребителя о производстве товара и услуг
- (2) реклама товаров и услуг
- (3) планирование ассортимента товаров и услуг
- (4) организация распространения товаров и услуг

(36) Организационная структура управления – это:

- (1) совокупность работников аппарата управления и их отношения
- (2) совокупность руководящих должностей в аппарате управления
- (3) совокупность наиболее авторитетных управленцев
- (4) совокупность взаимосвязанных звеньев и уровней управления
- (5) иерархия уровней управления в организации

(37) О продуктовой структуре управления можно сказать, что она:

- (1) преследует цель – максимально удовлетворить каждую из нескольких крупных групп потребителей продукции фирмы
- (2) облегчает решение местного законодательства, позволяет учесть обычаи и нужды местных потребителей, упростить связи с ними
- (3) уделяет максимальное влияние производству каждого вида разнообразной продукции - ее качеству, доступности, рентабельности, привлекательности
- (4) используется для реализации крупного проекта, требующего концентрации ресурсов и усилий лучших специалистов фирмы
- (5) соединяет в себе черты различных типов оргструктур управления

(38) Какой из элементов организационной структуры регулирует численность работников аппарата управления спортивной фирмы:

- (1) количество звеньев управления;
- (2) количество уровней управления;
- (3) количество связей управления;
- (4) масштаб управляемости, целесообразный для фирмы.

(39) Для любого бизнесмена определяющим признаком является то, что он:

- (1) является собственником ценных бумаг
- (2) работает ради получения прибыли
- (3) руководит коммерческим предприятием
- (4) берет на себя личную ответственность за совершение сделок
- (5) имеет самостоятельность в ведении хозяйственных операций.
- (6) живет мыслями о своем бизнесе

(40) Процесс принятия решений начинается с:

- (1) формулировки миссии предприятия
- (2) постановки управленческих целей
- (3) выявления проблемы
- (4) определения лица, ответственного за принятие решений
- (5) идентификации функциональной сферы, где принимается решение

(41) Поставщиками физкультурно-оздоровительных услуг являются:

- (1) зрители, болельщики
- (2) спортсмены
- (3) тренеры спортивных школ

(42) Поставщиками физкультурно-оздоровительных услуг не являются:

- (1) представители спортивной науки
- (2) зрители, болельщики
- (3) спортсмены

(43) К физкультурно-оздоровительным услугам относятся:

- (1) организация зарубежных поездок
- (2) производство спортивного инвентаря
- (3) индивидуальные занятия с фитнес-тренером
- (4) ремонт спортивного сооружения

(44) К физкультурно-оздоровительным услугам не относятся:

- (1) спортивные праздники
- (2) организация зарубежных поездок
- (3) производство спортивного инвентаря
- (4) ремонт спортивного сооружения

Требования к выполнению практического задания:

Рекомендуемое количество тестовых вопросов в практическом задании 44, время тестирования 2 академических часа. Вопросы тестов включают в себя один или несколько вариантов правильных ответов.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Методические материалы актуализированы	Протокол заседания кафедры № 08 от «31» января 2024 года	<u>01.09.2024</u>