



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)

Физическая культура и 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) «Физическая культура и 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

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

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

Протокол № 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)	6
1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля).....	9
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ	16
Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю)	23
КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	23
Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических занятий по дисциплине (модулю)	34
КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	34
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	43

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. Основы физической культуры и здорового образа жизни	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Изучить понятия «Физическая культура, физическое воспитание, физическая подготовленность, двигательная подготовленность, профессионально-прикладная подготовка, спорт, средства физической культуры, методы физической культуры, компоненты физической культуры»
Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры	Раскрыть содержание понятий «организм, физиологические функции человеческого организма, физической развитие, физическая работоспособность, гипоксия, умственная работоспособность, утомление, биологические ритмы, внешняя среда».
Тема 1.3. Основы здорового образа жизни	Понятия «Здоровый образ жизни, критерии здоровья, образ жизни, самооценка, адаптация, регенерация, экология, генетика»
Тема 1.4. Физическая тренировка в обеспечении здоровья	Понятия «тренировка, кровообращение, дыхание, нервная система, обмен веществ и энергии, устойчивость, тренированность».
РАЗДЕЛ 2. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	
Тема 2.1. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности	Сформировать представление о труде студента, о его психофизической работоспособности в течение обучения, узнать о средствах физической культуры, о методах физической культуры, а также изучить средства профилактики различных патологических нарушений в состоянии здоровья, средства коррекции.
Тема 2.2. Общая физическая и специальная подготовка	Изучить средства физического воспитания, методы физического воспитания, узнать о физических качествах, психических качествах, темп и интенсивность нагрузок, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.
Тема 2.3. Современные оздоровительные технологии. Особенности организации студенческого спорта	Изучить современные оздоровительные технологии – <ol style="list-style-type: none"> 1. Аэробика. Виды аэробики. 2. Фитнес-гимнастика, ее разновидности, соревнования. 3. Фитбол-аэробика. 4. Атлетическая гимнастика. Система бодибилдинга, пауэрлифтинга. 5. Система калланетика, боди-флекс. 6. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Оздоровительная направленность. 7. Йога. Виды йоги. Значимость занятий. 8. Функциональный тренинг, гиревой спорт
Тема 2.4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Двигательная активность, мотивация, формы занятий, содержание занятий, гигиена занятий, определение нагрузки, самоконтроль, дневник самоконтроля.

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 выступление 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. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Вопросы для самоподготовки:

1. Дать определение понятий: «Физическая культура, двигательная подготовленность, спорт».
2. Физическое воспитание, физическое совершенствование
3. Физическая подготовленность и физическая подготовка.
4. Профессионально-прикладная подготовка. Средства и методы.
5. Средства физической культуры и методы физической культуры в система базового физического воспитания.
6. Компоненты (разновидности, виды, подвиды) физической культуры.

Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры.

Вопросы для самоподготовки:

1. Понятие «организм и физиологические функции человеческого организма».
2. Физической развитие и физическая работоспособность.
3. Гипоксия.
4. Умственная работоспособность, утомление, переутомление, перенапряжение.
5. Биологические ритмы, влияние внешней среды на организм.

Тема 1.3. Основы здорового образа жизни.

Вопросы для самоподготовки:

1. Понятия «Здоровый образ жизни, критерии здоровья».
2. Образ жизни. Уровни здоровья. Виды здоровья
3. Самооценка возможностей организма, адаптация, регенерация.
4. Влияние экологии и наследственных факторов на образ жизни.

Тема 1.4. Физическая тренировка в обеспечении здоровья.

Вопросы для самоподготовки:

1. Система тренировки.

2. Система кровообращения, дыхательная система человека, нервная система, обмен веществ и энергия при занятиях ФК и спортом.
3. Особенности устойчивости организма к разному уровню тренированности занимающихся.

РАЗДЕЛ 2. ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.

Тема 2.1. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности.

Вопросы для самоподготовки:

1. Трудовая деятельность студента.
2. Психофизическая работоспособность
3. Средства и методы физической культуры.
4. Средства профилактики различных патологических нарушений в состоянии здоровья, средства коррекции нарушений с помощью оптимальной двигательной активности.

Тема 2.2. Общая физическая и специальная подготовка.

Вопросы для самоподготовки:

1. Средства и методы физического воспитания.
2. Физические качества и физические способности, их отличие.
3. Психические качества личности. Самоопределение.
4. Темп и интенсивность нагрузок.
5. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

Тема 2.3. Современные оздоровительные технологии. Особенности организации студенческого спорта.

Вопросы для самоподготовки:

1. Аэробика. Виды аэробики.
2. Фитнес-гимнастика, ее разновидности, соревнования.
3. Фитбол-аэробика.
4. Атлетическая гимнастика. Система бодибилдинга, пауэрлифтинга.
5. Система калланетика, боди-флекс.
6. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Оздоровительная направленность.
7. Йога. Виды йоги. Значимость занятий.
8. Функциональный тренинг, гиревой спорт.

Тема 2.4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Вопросы для самоподготовки:

1. Двигательная активность.
2. Мотивации к занятиям ФК и спортом.
3. Формы проведения занятий по ФК и спорту.
4. Структурное содержание занятий.
5. Гигиена мест занятий.
6. Определение нагрузки.
7. Контроль в физическом воспитании и самоконтроль.

1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля)¹

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Что такое физическая культура.

- Термин «физическая культура» появился в Англии, но не нашел широкого употребления на Западе и в настоящее время практически исчез из обихода. В нашей стране, напротив, получил свое признание во всех высоких инстанциях и прочно вошел в научный и практический лексикон.
- Физическая культура это деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей. Она развивает организм гармонично и сохраняет отличное физическое состояние на долгие годы. Физкультура является частью общей культуры человека, а также частью культуры общества и представляет собой совокупность - ценностей, знаний и норм, которые используются обществом для развития физических и интеллектуальных способностей человека.

Физическое воспитание

вид физической культуры, педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности, целенаправленное формирование двигательных умений и навыков и развитие физических качеств человека.

Включает:

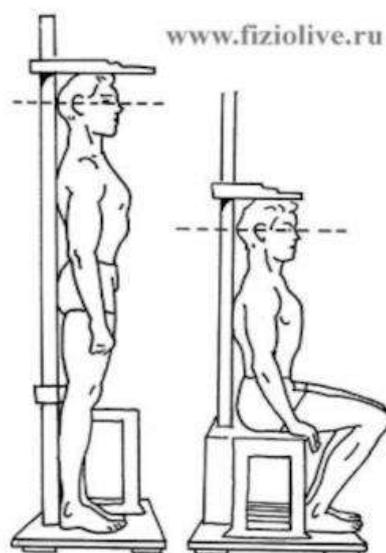
- **Физическое образование** – процесс формирования дв. умений и навыков, передача спец. ФК знаний.
- **Развитие физических качеств** процесс развития качеств посредством нормированных нагрузок.

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



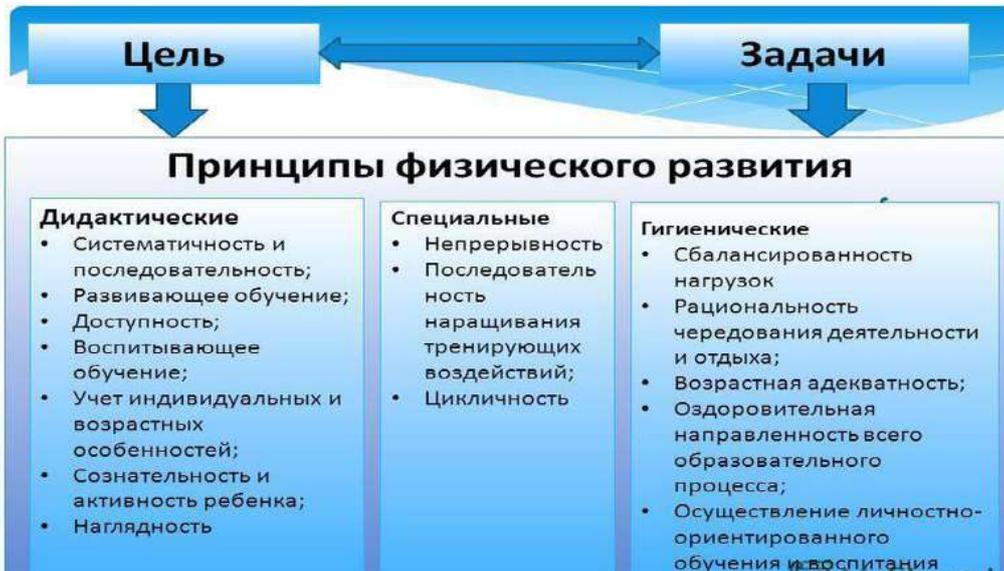
ИЗМЕРЕНИЕ ДЛИНЫ ТЕЛА

- Длину тела измеряют ростомером. Измерение длины тела стоя при помощи ростомера производят следующим образом: исследуемый становится на площадку ростомера спиной к стойке со шкалой и касается ее тремя точками — пятками, ягодицами и межлопаточным пространством. Голова не должна касаться ростомера, а должна быть слегка наклонена вперед, чтобы верхний край наружного слухового прохода и наружный угол глазницы располагались на одной горизонтальной линии. Измеряющий становится сбоку от исследуемого и опускает на его голову планшетку, скользящую по сантиметровой шкале. Отчет проводят по нижнему краю планшетки. Нужно следить, чтобы исследуемый стоял без напряжения; у женщин с высокой прической волосы при измерении должны быть распущены. Измерение длины тела в положении сидя проводят тем же ростомером, имеющим откидную скамеечку, закрепленную на расстоянии 40 см от пола. Измерение проводят следующим образом: исследуемый глубже садится на скамейку спиной к стойке ростомера, касаясь ее крестцом и межлопаточным пространством, бедра должны быть горизонтальными. Если ноги короткие, под них подкладывают деревянные опоры соответствующей высоты. Положение головы такое же, как при измерении роста стоя.



Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ – закономерный процесс становления и изменения форм и функций организма человека, развивающийся под влиянием условий жизни, в частности физического воспитания человека; его характеристиками являются: показатели здоровья, телосложения, развития физических качеств. Физическое развитие – процесс естественный и во многом обусловлен генетически, однако существенное влияние на физическое развитие человека оказывают социально-экономические, климатические условия, а также физическое воспитание.



11) Обхват плеча.

Измеряется строго горизонтально, верхний край сантиметровой ленты касается задних углов подмышечных впадин и замыкается перпендикулярно оси плеча.



Влияние на некоторые органы



- Физические упражнения благотворно влияют на деятельность дыхательной системы, способствуя увеличению жизненной емкости легких, более продуктивному использованию кислорода из вдыхаемого воздуха.

Систематические занятия оказывают позитивное влияние на костно-мышечную систему организма человека. Например, легкоатлетические упражнения вызывают утолщение костной ткани, усиление ее прочности, обеспечивают большую подвижность суставов, эластичность и прочность связочного аппарата.

- Благодаря разрастанию мышечных волокон улучшается их кровоснабжение.

Тема 1.3. Основы здорового образа жизни.

Как рассчитать индекс массы тела (ИМТ)?

Есть простая формула: показатель массы тела в килограммах следует разделить на показатель роста в метрах, возведенный в квадрат:

$$ИМТ = \frac{\text{вес (кг)}}{(\text{рост (м)})^2}$$

Например, вес человека = 85 кг, рост = 164 см. В этом случае ИМТ = 85 : (1,64 x 1,64) = 31,6.

В соответствии с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения разработана следующая интерпретация показателей ИМТ:

Индекс массы тела	Соответствие норме
До 18,5	недостаток веса
18,5–25	норма
25–30	избыточная масса
30–35	ожирение первой степени
35–40	ожирение второй степени
40 и более	ожирение третьей степени



$$ИМТ = \frac{\text{вес(кг)}}{\text{рост(м)} \times \text{рост(м)}}$$



ИМТ	Что показывает ИМТ
менее 16	Значительный дефицит массы тела
16 - 18,5	Недостаток массы тела
18,5 - 25	Норма веса
25 - 30	Излишек массы тела (лишний вес)
30 - 35	Начальная степень ожирения
35 - 40	Средняя степень ожирения
более 40	Ожирение высокой степени

Как вычислить свой индекс массы тела

Тема 1.4. Физическая тренировка в обеспечении здоровья.

Индекс массы тела																										
		Вес, кг																								
		45	48	51	54	57	60	63	66	69	72	75	78	81	84	87	90	93	96	99	102	105	108	111	114	117
Рост, см	150	20,0	21,3	22,7	24,0	25,3	26,7	28,0	29,3	30,7	32,0	33,3	34,7	36,0	37,3	38,7	40,0	41,3	42,7	44,0	45,3	46,7	48,0	49,3	50,7	52,0
	152	19,5	20,8	22,1	23,4	24,7	26,0	27,3	28,6	29,9	31,2	32,5	33,8	35,1	36,4	37,7	39,0	40,3	41,6	42,8	44,1	45,4	46,7	48,0	49,3	50,6
	154	19,0	20,2	21,5	22,8	24,0	25,3	26,6	27,8	29,1	30,4	31,6	32,9	34,2	35,4	36,7	37,9	39,2	40,5	41,7	43,0	44,3	45,5	46,8	48,1	49,3
	156	18,5	19,7	21,0	22,2	23,4	24,7	25,9	27,1	28,4	29,6	30,8	32,1	33,3	34,5	35,7	37,0	38,2	39,4	40,7	41,9	43,1	44,4	45,6	46,8	48,1
	158	18,0	19,2	20,4	21,6	22,8	24,0	25,2	26,4	27,6	28,8	30,0	31,2	32,4	33,6	34,9	36,1	37,3	38,5	39,7	40,9	42,1	43,3	44,5	45,7	46,9
	160	17,6	18,8	19,9	21,1	22,3	23,4	24,6	25,8	27,0	28,1	29,3	30,5	31,6	32,8	34,0	35,2	36,3	37,5	38,7	39,8	41,0	42,2	43,4	44,5	45,7
	162	17,1	18,3	19,4	20,6	21,7	22,9	24,0	25,1	26,3	27,4	28,6	29,7	30,9	32,0	33,2	34,3	35,4	36,6	37,7	38,9	40,0	41,2	42,3	43,4	44,6
	164	16,7	17,8	19,0	20,1	21,2	22,3	23,4	24,5	25,7	26,8	27,9	29,0	30,1	31,2	32,3	33,5	34,6	35,7	36,8	37,9	39,0	40,2	41,3	42,4	43,5
	166	16,3	17,4	18,5	19,6	20,7	21,8	22,9	24,0	25,0	26,1	27,2	28,3	29,4	30,5	31,6	32,7	33,7	34,8	35,9	37,0	38,1	39,2	40,3	41,4	42,5
	168	15,9	17,0	18,1	19,1	20,2	21,3	22,3	23,4	24,4	25,5	26,6	27,6	28,7	29,8	30,8	31,9	33,0	34,0	35,1	36,1	37,2	38,3	39,3	40,4	41,5
	170	15,6	16,6	17,6	18,7	19,7	20,8	21,8	22,8	23,9	24,9	26,0	27,0	28,0	29,1	30,1	31,1	32,2	33,2	34,3	35,3	36,3	37,4	38,4	39,4	40,5
	172	15,2	16,2	17,2	18,3	19,3	20,3	21,3	22,3	23,3	24,3	25,4	26,4	27,4	28,4	29,4	30,4	31,4	32,4	33,5	34,5	35,5	36,5	37,5	38,5	39,5
	174	14,9	15,9	16,8	17,8	18,8	19,8	20,8	21,8	22,8	23,8	24,8	25,8	26,8	27,7	28,7	29,7	30,7	31,7	32,7	33,7	34,7	35,7	36,7	37,7	38,6
	176	14,5	15,5	16,5	17,4	18,4	19,4	20,3	21,3	22,3	23,2	24,2	25,2	26,1	27,1	28,1	29,1	30,0	31,0	32,0	32,9	33,9	34,9	35,8	36,8	37,8
	178	14,2	15,1	16,1	17,0	18,0	18,9	19,9	20,8	21,8	22,7	23,7	24,6	25,6	26,5	27,5	28,4	29,4	30,3	31,2	32,2	33,1	34,1	35,0	36,0	36,9
	180	13,9	14,8	15,7	16,7	17,6	18,5	19,4	20,4	21,3	22,2	23,1	24,1	25,0	25,9	26,9	27,8	28,7	29,6	30,6	31,5	32,4	33,3	34,3	35,2	36,1
	182	13,6	14,5	15,4	16,3	17,2	18,1	19,0	19,9	20,8	21,7	22,6	23,5	24,5	25,4	26,3	27,2	28,1	29,0	29,9	30,8	31,7	32,6	33,5	34,4	35,3
	184	13,3	14,2	15,1	16,0	16,8	17,7	18,6	19,5	20,4	21,3	22,2	23,0	23,9	24,8	25,7	26,6	27,5	28,4	29,2	30,1	31,0	31,9	32,8	33,7	34,6
	186	13,0	13,9	14,7	15,6	16,5	17,3	18,2	19,1	19,9	20,8	21,7	22,5	23,4	24,3	25,1	26,0	26,9	27,7	28,6	29,5	30,4	31,2	32,1	33,0	33,8
	188	12,7	13,6	14,4	15,3	16,1	17,0	17,8	18,7	19,5	20,4	21,2	22,1	22,9	23,8	24,6	25,5	26,3	27,2	28,0	28,9	29,7	30,6	31,4	32,3	33,1
190	12,5	13,3	14,1	15,0	15,8	16,6	17,5	18,3	19,1	19,9	20,8	21,6	22,4	23,3	24,1	24,9	25,8	26,6	27,4	28,3	29,1	29,9	30,7	31,6	32,4	
192	12,2	13,0	13,8	14,6	15,5	16,3	17,1	17,9	18,7	19,5	20,3	21,2	22,0	22,8	23,6	24,4	25,2	26,0	26,9	27,7	28,5	29,3	30,1	30,9	31,7	
194	12,0	12,8	13,6	14,3	15,1	15,9	16,7	17,5	18,3	19,1	19,9	20,7	21,5	22,3	23,1	23,9	24,7	25,5	26,3	27,1	27,9	28,7	29,5	30,3	31,1	
196	11,7	12,5	13,3	14,1	14,8	15,6	16,4	17,2	18,0	18,7	19,5	20,3	21,1	21,9	22,6	23,4	24,2	25,0	25,8	26,6	27,3	28,1	28,9	29,7	30,5	
198	11,5	12,2	13,0	13,8	14,5	15,3	16,1	16,8	17,6	18,4	19,1	19,9	20,7	21,4	22,2	23,0	23,7	24,5	25,3	26,0	26,8	27,5	28,3	29,1	29,8	
200	11,3	12,0	12,8	13,5	14,3	15,0	15,8	16,5	17,3	18,0	18,8	19,5	20,3	21,0	21,8	22,5	23,3	24,0	24,8	25,5	26,3	27,0	27,8	28,5	29,3	
Дефицит массы тела												Нормальный вес						Предожирение								

РАЗДЕЛ 2. ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.

Тема 2.1. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности.

1 ЗАНЯТИЕ. ОРТОСТАТИЧЕСКАЯ ПРОБА.

Цель работы: научиться проводить оценку функционального состояния сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

Приборы и оборудование: секундомер

Ход работы: полученные результаты занести в тетрадь и написать выводы по каждому испытуемому.

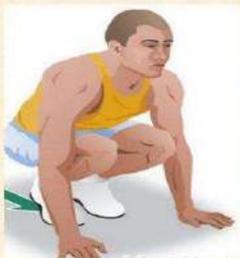
2.Ортостатическая проба

Ортостатическая проба:

- ✓ отдохнуть лёжа – 5 мин.;
- ✓ измерить пульс – 1 мин.;
- ✓ встать;
- ✓ подсчёт пульса – 1 мин.;
- ✓ после этого высчитывается разность пульса в положении лёжа и стоя.

Критерии:

- ✓ менее 12 сокращений - хорошая реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку;
- ✓ 18-20 - удовлетворительная;
- ✓ 19-25 - плохая;
- ✓ более 25 - очень плохая.



Если, разница больше 25 сокращений, значит организм не справляется с предлагаемой нагрузкой, то есть имеется остаточное утомление.

Тема 2.2. Общая физическая и специальная подготовка.

Форма практического задания: расчетное практическое задание

Метод исследования функционального состояния дыхательной системы: проба Штанге и проба Генчи.

Цель работы: научиться исследовать функциональное состояние дыхательной системы.

Приборы и оборудование: секундомер.

Ход работы: использовать критерии оценки задержки дыхания на вдохе и выдохе (таблица 3), занести в таблицу 4.

Проба *Штанге* предполагает задержку дыхания на вдохе.

Техника выполнения: В положении сидя производится глубокий, но не максимальный вдох.

Проба *Генчи* предполагает задержку дыхания на выдохе.

Техника выполнения: В положении сидя производится глубокий, но не максимальный выдох.

В момент задержки дыхания нос заживается пальцами.

Тестирование проводится в группе из трех человек.

Таблица 3 - Время задержки дыхания на вдохе и выдохе

Показатель	Время задержки дыхания, секунды		
	Испытуемый 1	Испытуемый 2	Испытуемый 3
Проба Штанге			
Проба Генчи			

Оценочные средства

Таблица 4 - Критерии оценки задержки дыхания на вдохе и выдохе

Проба Штанге		Проба Генчи		Оценка
Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	
90 сек.	80 сек.	45 сек.	35 сек.	Отлично
80-89 сек	70-79 сек.	40-44 сек	30-34 сек.	Хорошо
50-79 сек.	40-69 сек.	30-39 сек.	20-29 сек.	Удовлетворительно
Менее 50 сек.	Менее 40 сек.	Менее 30 сек.	Менее 20 сек.	Неудовлетворительно

Результаты и их обсуждение

Выводы

Рекомендации

Тема 2.3. Современные оздоровительные технологии. Особенности организации студенческого спорта.

Цель работы: научиться проводить оценку функционального состояния сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

Приборы и оборудование: секундомер

Ход работы: полученные результаты занести в тетрадь и написать выводы по каждому испытуемому.

Ортостатическая проба или проба с изменением положения тела предназначена для проведения оценки функционального состояния сердечно-сосудистой и нервной систем. Она отражает устойчивость вегетативной нервной системы (ВНС) к различным факторам и проявляется в изменении частоты сердечных сокращений (ЧСС). Среди неблагоприятных факторов можно назвать атмосферное давление и его перепады, эмоциональное состояние, утомление, перетренированность и др.

Отклик сердечно-сосудистой системы на изменение положения тела проявляется в выполнении упражнений на силовые способности...

Алгоритм выполнения задания

Ортостатическую пробу лучше проводить утром перед зарядкой или в другое время дня до еды. **Основное правило:** проводить пробу в одни и те же часы суток. Проба предусматривает изучение реакции сердечно-сосудистой системы при изменении положения тела обследуемого от горизонтального к вертикальному, путем активного вставания и в процессе пребывания в вертикальном положении (ортостаза). Реакция на вставание изучается посредством регистрации ЧСС².

Задание выполняется в группе, состоящей из трех человек.

Один из испытуемых находится в положении лежа в состоянии покоя в течение 5-7 минут. На последней минуте измеряется ЧСС с помощью пальпаторного метода, далее надо встать и отдохнуть стоя одну минуту и подсчитать пульс в положении стоя за 1 минуту.

По разнице между частотой пульса лежа и стоя судят о реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку при изменении положения тела. Это позволяет оценивать функциональное состояние регуляторных механизмов и дает некоторое представление о тренированности организма.

Полученные результаты обрабатываются и интерпретируются.

Разница *от 0 до 12 ударов* свидетельствует о хорошей физической тренированности *18-25 ударов* - показатель отсутствия физической тренированности. Разница *более 25 ударов* свидетельствует о переутомлении или заболевании, в таких случаях следует обратиться к врачу.

За норму принято значение 20 ударов в минуту.

Выводы

- 1.
- 2.

Тема 2.4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Цель работы: научиться оценивать уровень физической работоспособности. Проведение пробы **Гарвардский СТЕП-ТЕСТ.**

Приборы и оборудование: секундомер.

Ход работы: Тестирование проводится в группе из трех человек. Один тестируется, другой осуществляет подсчет восхождений, третий фиксирует показания пульса по секундомеру, результаты тестирования и вычислений заносятся в табл. 5, полученные показатели испытуемых сравнить с критериями оценки физической работоспособности по гарвардскому степ-тесту по таблице 6, написать выводы и рекомендации.

Продолжительность физической нагрузки – 5 минут.

Физическая нагрузка: подъём на ступеньку высотой 43-50 см.

Скорость выполнения задания: 30 подъемов в минуту.

Техника выполнения – подъём на ступеньку и опускание на пол производится с одной и той же ноги. На ступеньке положение вертикальное с выпрямленными ногами.

Физическое упражнение выполняется под метроном с темпом 120 уд./мин.

Через пять минут после выполнения упражнения (30 восхождений) испытуемый отдыхает одну минуту в положении сидя.

Измеряемые показатели:

1) ЧСС:

- через минуту после физической нагрузки в положении сидя (А);
- через две минуты после физической нагрузки в положении сидя (В);
- через три минуты после физической нагрузки в положении сидя (С).

2) Индекс гарвардского степ-теста (ИГСТ) вычисляются по формуле:

$$\text{ИГСТ} = \frac{300 * 100}{(A + B + C)} * 2$$

Таблица 5 - Изменение частоты сердечных сокращений после пятиминутной физической нагрузки

Время снятия показаний пульсоксиметра, минуты	ЧСС, уд./мин.		
	Испытуемый 1	Испытуемый 2	Испытуемый 3
через минуту после выполнения упражнения			
через две минуты после выполнения упражнения			
через три минуты после выполнения упражнения			
ИГСТ			

Оценочные средства

Таблица 6 - Критерии оценки физической работоспособности по гарвардскому степ-тесту

Критерий	Оценка
менее 55	Слабая
55-64	Ниже средней
65-79	Средняя
80-89	Хорошая
90 и более	Отличная

Результаты и их обсуждение

Выводы

Рекомендации

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 и лабораторных занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

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

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

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

Подготовка к 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 реферата

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Алгоритм работы над рефератом

1. Выбор темы

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

В названии реферата следует поставить четкие рамки рассмотрения темы;

Желательно избегать слишком длинных названий;

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

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

3. Основные требования к введению:

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

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

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

Объем введения составляет две страницы текста.

4. Требования к основной части реферата:

Основная часть содержит материал, отобранный для рассмотрения проблемы;

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

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

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

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

Объем основной части составляет около 10 страниц.

5. Требования к заключению:

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

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

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

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

Критерии оценки реферата

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

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

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

Методические материалы по выполнению практического задания

При выполнении практического задания обучающийся придерживается следующего алгоритма:

1. Записать дату, тему и цель задания;

2. Ознакомиться с правилами и условия выполнения практического задания;

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

4. Выполнить работу по предложенному алгоритму действий;

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

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

Критерии оценки практического задания:

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

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

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

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

Для оценки решения ситуационной задачи (аналитического задания):

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

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

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

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

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение 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. Физическая культура и спорт.

2. Тема 1.4. Физическая тренировка в обеспечении здоровья.

3. *Цели занятия: сформировать представление о понятиях* - «Физическая культура, двигательная подготовленность, спорт», «физическое воспитание, физическое совершенствование, физическая подготовленность и физическая подготовка, профессионально-прикладная подготовка».

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Изучить понятия «Физическая культура, физическое воспитание, физическая подготовленность, двигательная подготовленность, профессионально-прикладная подготовка, спорт»	Беседа, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Основы физической культуры и здорового образа жизни.

1. Тема лекционного занятия.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ



Понятие «культура» можно определить как степень раскрытия потенциальных возможностей личности в различных областях деятельности. Культура представлена в результатах материальной и духовной деятельности человека, который познает культуру, создает новые ценности, необходимые для развития культуры последующих поколений.

Физическая культура – часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств: гигиенических мероприятий, естественных сил природы, различных систем физических упражнений, спорта.

Физическое воспитание

Включенное в систему образования и воспитания, начиная с дошкольных учреждений, оно характеризует основу физической подготовленности людей – приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей. Его важными элементами являются «школа» движений – система гимнастических упражнений и правила их выполнения, с помощью которых у ребенка формируются умения дифференцированно управлять движениями, способность координировать их в разных сочетаниях, система упражнений для рационального использования сил при перемещениях в пространстве (основные способы ходьбы, бега, плавания, бега на коньках, на лыжах и др.), при преодолении препятствий, в метаниях, в поднимании и переноске тяжестей; «школа» мяча (игра в волейбол, баскетбол, гандбол, футбол, теннис и др.).

Физическое развитие

Это биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др.).

**Физическая
ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ**

- Физическая подготовленность — это результат физической подготовки, достигнутый при выполнении двигательных действий, необходимых для освоения или выполнения человеком профессиональной или спортивной деятельности.
- Оптимальная физическая подготовленность называется физической готовностью.



Общая двигательная подготовка

- включает в себя выполнение различных физических упражнений, расширяющих двигательную сферу младших школьников и имеющих положительный перенос на формирование умений, связанных с овладением элементами техники спортивных игр. К ним относятся различные упражнения с предметами, в равновесии, различные прыжки.

Базовая физическая культура служит фундаментом для специализированных видов подготовки (профессионально-прикладной, спортивной и т.п.).

На базовой физической культуре, т.е. на общей физической подготовке, основывается и процесс физического воспитания во всех образовательных учебных заведениях.

Спорт и туризм. Следует обратить особое внимание на составляющие физической культуры, которые при определенных условиях выступают и как самостоятельные заметные общественные явления культурной жизни, и как самостоятельные сферы человеческой деятельности. Это, прежде всего спорт и туризм.

Сегодня *спорт* — это часть физической культуры, посредством которой человек стремится расширить физические и психические границы своих возможностей. Соревновательная деятельность является отличительной чертой спорта от других занятий физическими упражнениями.

Спорт — составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека.

Следует отметить, что в настоящее время принято подразделять общее понятие «спорт» на массовый спорт и спорт высших достижений («большой спорт»). *Массовый спорт* — занятия отдельными видами спорта или

физическими упражнениями в разнообразных соревновательных формах с целью активного отдыха, укрепления здоровья, повышения работоспособности и достижения физического совершенства. Эти задачи совпадают как с общей целевой направленностью физической культуры, так и с рядом положений базовой физической культуры.

Вместе с тем существует так называемый «большой спорт», который по своей направленности все дальше уходит от задач физической культуры. Спорт высших достижений уже сейчас может рассматриваться как самостоятельная сфера человеческой деятельности, где спорт проявляется и как профессиональный труд спортсменов, и как зрелище, и как крупный бизнес и т.д. (более подробно этот вопрос будет рассматриваться в гл. 7).

Туризм — существенная составляющая физической культуры. Активные виды туризма (пеший, вело - водный и др.) являются действенными физическими упражнениями, очень часто имеющими не только оздоровительный, спортивный, но и профессионально-прикладной характер. В то же время существуют и коммерческие виды туризма, которые в большей мере решают задачи познавательного характера и в меньшей степени связаны (или вообще не связаны) с физическими упражнениями и нагрузками оздоровительного характера.

Профессионально-прикладная физическая подготовка связана с процессом профилированного (направленного) использования средств физической культуры и спорта для подготовки к будущей профессии. К этому компоненту физической культуры условно можно отнести и производственную физическую культуру, связанную с оптимизацией трудовых процессов в различных профессиональных сферах труда (повышение и восстановление профессиональной работоспособности, профилактика профессиональных заболеваний и травматизма). В эту же составляющую физической культуры можно включить и специальную физическую подготовку военнослужащих, которая профилируется в соответствии с особенностями службы в различных родах войск.

Физическое совершенство

Это исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни. Конкретные признаки и показатели физического совершенства определяются реальными запросами и условиями жизни общества на каждом историческом этапе и поэтому меняются по мере развития общества.

Взаимодействие с аудиторией (проблемные ситуации, эвристическая беседа.)

1. Физическая культура и спорт.

2. Тема 2.1. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности.

3. Цели занятия: сформировать представление о понятиях - «Средства физического воспитания, физические качества, физические способности, интенсивность нагрузок», определить особенности функциональных сдвигов организма при выполнении различных видов двигательной работы».

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Изучить понятия «Средства физического воспитания, физические качества, физические способности, интенсивность нагрузок», определить особенности функциональных сдвигов организма при выполнении различных видов двигательной работы»	Беседа, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

2. Тема 2.1. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности.

Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности

Основное средство физической культуры – физические упражнения. Существует физиологическая классификация упражнений, в которой вся многообразная мышечная деятельность объединена в отдельные группы упражнений по физиологическим признакам.

Устойчивость организма к неблагоприятным факторам зависит от врожденных и приобретенных свойств. Она весьма подвижна и поддается тренировке как средствами мышечных нагрузок, так и различными внешними воздействиями (температурными колебаниями, недостатком или избытком кислорода, углекислого газа). Отмечено, например, что физическая тренировка путем совершенствования физиологических механизмов повышает устойчивость к перегреванию, переохлаждению, гипоксии, действию некоторых токсических веществ, снижает заболеваемость и повышает работоспособность. Тренированные лыжники при охлаждении их тела до 35°C сохраняют высокую работоспособность. Если нетренированные люди не в состоянии выполнять работу при подъеме их температуры до 37-38°C, то тренированные успешно справляются с нагрузкой даже тогда, когда температура их тела достигает 39°C и более.

У людей, которые систематически и активно занимаются физическими упражнениями, повышается психическая, умственная и эмоциональная устойчивость при выполнении напряженной умственной или физической деятельности.

К числу основных физических (или двигательных) качеств, обеспечивающих высокий уровень физической работоспособности человека, относят силу, быстроту и выносливость, которые проявляются в определенных соотношениях в зависимости от условий выполнения той или иной двигательной деятельности, ее характера, специфики, продолжительности, мощности и интенсивности. К названным физическим качествам следует добавить гибкость и ловкость, которые во многом

определяют успешность выполнения некоторых видов физических упражнений. Многообразие и специфичность воздействия упражнений на организм человека можно понять, ознакомившись с физиологической классификацией физических упражнений (с точки зрения спортивных физиологов). В основу ее положены определенные физиологические классификационные признаки, которые присущи всем видам мышечной деятельности, входящим в конкретную группу. Так, по характеру мышечных сокращений работа мышц может носить статический или динамический характер. Деятельность мышц в условиях сохранения неподвижного положения тела или его звеньев, а также упражнение мышц при удержании какого-либо груза без его перемещения характеризуется как статическая работа (статическое усилие). Статическими усилиями характеризуется поддержание разнообразных поз тела, а усилия мышц при динамической работе связаны с перемещениями тела или его звеньев в пространстве.

Значительная группа физических упражнений выполняется в строго постоянных (стандартных) условиях как на тренировках, так и на соревнованиях; двигательные акты при этом производятся в определенной последовательности. В рамках определенной стандартности движений и условий их выполнения совершенствуется выполнение конкретных движений с проявлением силы, быстроты, выносливости, высокой координации при их выполнении.

Есть также большая группа физических упражнений, особенность которых в нестандартности, непостоянстве условий их выполнения, в меняющейся ситуации, требующей мгновенной двигательной реакции (единоборства, спортивные игры). Две большие группы физических упражнений, связанные со стандартностью или нестандартностью движений, в свою очередь, делятся на упражнения (движения) циклического характера (ходьба, бег, плавание, гребля, передвижения на коньках, лыжах, велосипеде и т.п.) и упражнения ациклического характера (упражнения без обязательной слитной повторяемости определенных циклов, имеющих четко выраженные начало и завершение движения: прыжки, метания, гимнастические и акробатические элементы, поднятие тяжестей. Общее для движений циклического характера состоит в том, что все они представляют работу постоянной и переменной мощности с различной продолжительностью.

Многообразный характер движений не всегда позволяет точно определить мощность выполненной работы (т.е. количество работы в единицу времени, связанное с силой мышечных сокращений, их частотой и амплитудой), в таких случаях используется термин «интенсивность». Предельная продолжительность работы зависит от ее мощности, интенсивности и объема, а характер выполнения работы связан с процессом утомления в организме. Если мощность работы велика, то длительность ее мала вследствие быстро наступающего утомления, и наоборот. При работе циклического характера спортивные физиологи различают зону максимальной мощности (продолжительность работы не превышает 20-30 с, причем утомление и снижение работоспособности большей частью наступает уже через 10-15 с); субмаксимальной (от 20-30 до 3-5 с); большой (от 3-5 до 30-50 мин) и умеренной (продолжительность 50 мин и более).

Особенности функциональных сдвигов организма при выполнении различных видов циклической работы в различных зонах мощности определяет спортивный результат. Так, например, основной характерной чертой работы в зоне максимальной мощности является то, что деятельность мышц протекает в бескислородных (анаэробных) условиях. Мощность работы настолько велика, что организм не в состоянии обеспечить ее совершение за счет кислородных (аэробных) процессов. Если бы такая мощность достигалась за счет кислородных реакций, то органы кровообращения и дыхания должны были обеспечить доставку к мышцам свыше 40 л кислорода в 1 мин. Но даже у высококвалифицированного спортсмена при полном усилении функции дыхания и кровообращения потребление кислорода может только приближаться к указанной цифре.

В течение же первых 10-20 с работы потребление кислорода в пересчете на 1 мин достигает лишь 1-2 л. Поэтому работа максимальной мощности выполняется «в долг», который ликвидируется после окончания мышечной деятельности. Процессы дыхания и кровообращения во время работы максимальной мощности не успевают усилиться до уровня, обеспечивающего нужное количество кислорода, чтобы дать энергию работающим мышцам. Во время спринтерского бега делается лишь несколько поверхностных дыханий, а иногда такой бег совершается при полной задержке дыхания. При этом афферентные и эфферентные отделы нервной системы функционируют с максимальным напряжением, вызывая достаточно быстрое утомление клеток центральной нервной системы. Причина утомления самих мышц связана со значительным накоплением продуктов анаэробного обмена и истощением энергетических веществ в них. Главная масса энергии, освобождающаяся при работе максимальной мощности, образуется за счет энергии распада АТФ и КФ. Кислородный долг, ликвидируемый в период восстановления после выполненной работы, используется на окислительный ресинтез (восстановление) этих веществ.

Снижение мощности и увеличение продолжительности работы связано с тем, что помимо анаэробных реакций энергообеспечения мышечной деятельности разворачиваются также и процессы аэробного энергообразования. Это увеличивает (вплоть до полного удовлетворения потребности) поступление кислорода к работающим мышцам. Так, при выполнении работы в зоне относительно умеренной мощности (бег на длинные и сверхдлинные дистанции) – уровень потребления кислорода может достигать примерно 85% максимально возможного. При этом часть потребляемого кислорода используется на окислительный ресинтез АТФ, КФ и углеводов. При длительной (иногда многочасовой) работе умеренной мощности углеводные запасы организма (гликоген) значительно уменьшаются, что приводит к снижению содержания глюкозы в крови, отрицательно сказываясь на деятельности нервных центров, мышц и других работающих органов. Чтобы восполнить израсходованные углеводные запасы организма в процессе длительных забегов и проплывов, предусматривается специальное питание растворами сахара, глюкозы, соками.

Ациклические движения не обладают слитной повторяемостью циклов и представляют собою стереотипно следующие фазы движений с четким завершением. Чтобы выполнить их, необходимо проявить силу, быстроту, высокую координацию движений (движения силового и скоростно-силового характера). Успешность выполнения этих упражнений связана с проявлением либо максимальной силы, либо скорости, либо сочетания того и другого и зависит от необходимого уровня функциональной готовности систем организма в целом.

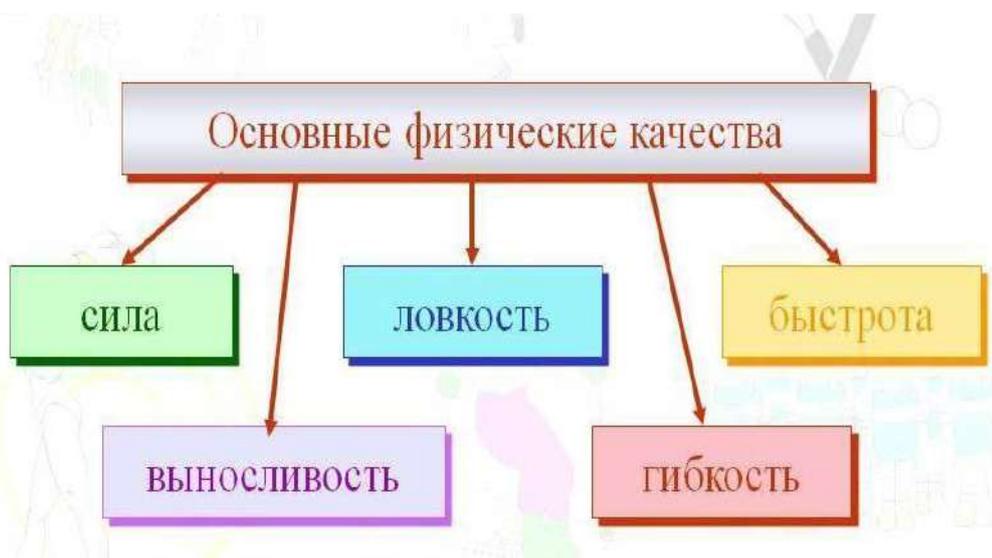
К средствам физической культуры относятся не только физические упражнения, но и оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода), гигиенические факторы (режим труда, сна, питания, санитарно-гигиенические условия). Использование оздоровительных сил природы способствует укреплению и активизации защитных сил организма, стимулирует обмен веществ и деятельность физиологических систем и отдельных органов. Чтобы повысить уровень физической и умственной работоспособности, необходимо бывать на свежем воздухе, отказаться от вредных привычек, проявлять двигательную активность, заниматься закаливанием. Систематические занятия физическими упражнениями в условиях напряженной учебной деятельности снимают нервно-психические напряжения, а систематическая мышечная деятельность повышает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма при напряженной учебной работе.



Классификация физических упражнений

Классификация физических упражнений

- **По цели:** общеукрепляющие и специальные
- **По объёму мышечной массы:** локальные, региональные, глобальные.
- **По интенсивности:** малой, умеренной, большой, субмаксимальной, максимальной.
- **По форме движения:** циклические, ациклические, смешанные.
- **По механизмам энергообеспечения:** аэробные, анаэробные.



Физические способности

ФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ - это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность её выполнения.

физические способности

- силовые,
- скоростные,
- выносливость,
- гибкость,
- ловкость (координационные способности)



Основные закономерности формирования физических способностей

- *В формировании физических способностей человека большое значение имеют:*
- **врожденные и**
- **средовые факторы**
- **двигательная активность, требующая их проявления и определенного режима выполнения**



Сенситивные периоды развития физических качеств – периоды максимального роста того или иного физического качества.

Данные периоды необходимо учитывать в спорте и физическом воспитании школьников, т.к. упущенные периоды в развитии физического качества (а именно не подкрепленный воздействием физических упражнений определенной направленности) может ограничить возможность совершенствования данного физического качества в спорте или оптимально развить его в соответствии с индивидуальным развитием организма (что и преследует физическое воспитание).



Общая методика развития физических качеств

- ‡ Постановка педагогической задачи
- ‡ Отбор наиболее эффективных физических упражнений
- ‡ Определение места упражнений в отдельном занятии
- ‡ Определение продолжительности периода развития определенного физического качества
- ‡ Определение общей величины тренировочных нагрузок и их динамики в соответствии с законами адаптации

Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.)

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

КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. **Физическая культура и спорт.**

2. **Тема практического занятия: ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

3. **Цели занятия:** научиться проводить соматометрическое обследование

4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	научиться проводить соматометрическое обследование	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, упражнения).

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

Введение.

Приборы и оборудование: ростомер, весы, сантиметровая лента

Ход работы: полученные результаты занесите в таблицу 1

Таблица 1 - Соматометрические методы

Признаки		Семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Длина тела, см	сидя								
	стоя								
Масса тела, кг									
Окружность грудной клетки, см	Пауза								
	Вдох								
	Выдох								
	Размах								
Окружность, см	плеча	Напряж.							
		Расслаб.							
	Предплечье								
	Талии								
	Бёдер								
	Бедра								
	Голени								
Запястья									

1. Научиться измерять окружность плеча.



2. Научиться измерять окружность запястья.



Требования к выполнению практического задания:

Необходимо посмотреть следующий видеоролик по ссылке

[\(25\) Антропометрические замеры с помощью измерительной ленты - YouTube](#)

2. Тема практического занятия.

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Вопросы к обсуждению:

Физическая культура, физическое воспитание, физическая подготовленность, двигательная подготовленность, профессионально-прикладная подготовка, спорт, средства физической культуры, методы физической культуры, компоненты физической культуры.

Практические задания:

Необходимо произвести расчеты по следующим показателям телосложения:

Индекс тучности

$$\text{ИТ} = \text{масса (кг)} / \text{длина тела (см)}$$



Показатель более 0,4 по ИТ
– наличие избыточного веса

1.

- **Формула расчета нормального веса**

$$\text{Нормальный вес тела (кг)} = \frac{\text{Рост (см)} \times \text{Окружность грудной клетки (см)}}{240}$$

- **Показатель упитанности**

$$\text{Вес (кг)} / \text{Рост (дм)}$$

Степень упитанности	Величина показателя
1. Истощение	2,9 – 3,2
2. Слабая упитанность	3,21 – 3,6
3. Норма	3,61 – 4,5
4. Чрезмерный вес	4,51 – 5,4
5. Ожирение	5,41 и больше

2.

ПОКАЗАТЕЛЬ ПРОПОРЦИОНАЛЬНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

- Позволяет судить об относительной длине ног.
- **ПП ФР** = $[(\text{Рост стоя}_{(\text{см})} - \text{Рост сидя}_{(\text{см})}) / \text{Рост стоя}_{(\text{см})}] \times 100 \%$.
- Оценка результатов:
 - менее 87 % – малая длина ног по отношению к длине туловища,
 - 87-92 % – пропорциональное физическое развитие,
 - больше 92 % – относительно большая длина ног.

3.

4. Формула ППФР – $\frac{\text{Рост стоя (см)} - \text{Рост сидя (см)} * 100}{\text{Рост сидя (см)}}$



Методы Индексов

- *Масса – ростовой индекс Кетле (ИК).* Весо-ростовой показатель, определяющий идеальный вес, рассчитывается по формуле:
- **ИК = масса тела (г) / рост (см)**

Норма	Женщины	Мужчины
Тонкокостный тип	325-349 г на см роста	350-374 г на см роста
Нормокостный тип	350-374 г на см роста	375-399 г на см роста
Ширококостный тип	375 г на см роста и >	400 г на см роста и >

5.

Индекс талия/бедро (ИТБ)

$$\text{ИТБ} = \frac{\text{ОТ (см)}}{\text{ОБ (см)}}$$



Значение индекса ИТБ в норме ниже 1.

Если значение больше или равно 1, то это показатель сильного ожирения.

Если значение меньше 0,5-0,4, то это показатель предрасположенности к анорексии.

6.

Индекс тучности (ИТ) $\text{ИТ} = \frac{\text{масса, кг}}{\text{рост, м}^2}$

Индекс Эрисмана (ИЭ) $\text{ИЭ} = \frac{\text{ОГ} - \text{рост, см}}{2}$

Индекс Пинье (ИП) $\text{ИП} = \text{рост, см} - (\text{масса, кг} + \text{ОГ, см})$

Индекс мышечного развития (ИМР) $\text{ИМР} = \frac{\text{масса, кг}}{\text{рост, м}^3}$

Относительная величина силы кисти (ОВСК), $\text{ОВСК} = \frac{\text{динамометрия, кг} \times 100\%}{\text{масса тела, кг}}$

7.

Индекс Эрисмана

- Оценивает степень развития грудной клетки.
- Формула: окружность груди – полурост
- В норме он равен 13,5 -10

8.

МЕТОД ИНДЕКСОВ

Индексы пропорциональности телосложения
Разностный индекс
Определяется путем вычитания:

Длина туловища (рост сидя) - длина ног
(рост стоя - рост сидя).

Среднее значение для мужчин – 9-11 см,
у женщин – 11-12 см или меньше – это
пропорциональное телосложение. Если
значения больше, то телосложение не
пропорциональное. Чем меньше индекс, тем
больше длина ног и наоборот

- 9.
10. Вычислить **Простой туловищный** (разностный) **показатель** (показатель пропорциональности телосложения): $ППТ = \text{рост сидя (см)} * 2 - \text{рост} = 96 * 2 - 171 = 21$ Значение индекса выше нормы (12,5) говорит о том, что **тело** непропорционально.

Гармоничность телосложения

- **Гармоничность телосложения** или **гармоничность пола** определяют по формуле:

$$ГТ (ГС) = A : P \times 100,$$

где ГТ (ГС) – показатель гармоничности строения тела (%), А – окружность грудной клетки в паузе (см), Р – рост (см).

- **Оценка результатов:**

ГТ (ГС) = 50-55 % - гармоничная;

ГТ (ГС) < 50 % - дисгармоничная, слабое развитие;

ГТ (ГС) > 50 % - дисгармоничное, чрезмерное развитие.

11.

ИНДЕКС ПИНЬЕ – показатель крепости телосложения

- $ИП = \text{Рост стоя (см)} - (\text{Масса тела (кг)} + \text{ОГК (см)})$,
- где ОГК – окружность грудной клетки в фазе спокойного выдоха.
- Если ИП больше 30, то человек – астеник, если 10-30 – нормостеник, если меньше 10 – гиперстеник.
- Оценка результатов:
 - менее 10 – крепкое телосложение,
 - 10-20 – хорошее телосложение,
 - 21-25 – среднее телосложение,
 - 26-35 – слабое телосложение,
 - более 36 – очень слабое телосложение

12.

Индекс развития мускулатуры плеча (ИРМП)

$$\text{ИРМП} = ((\text{ОПН} - \text{ОПП}) / \text{ОПП}) * 100$$

ОПН – окружность плеча в напряжении;
ОПП – окружность плеча в покое

Если полученная величина этого соотношения окажется менее 5, то это будет указывать на недостаточное развитие мускулатуры плеча, её ожирение. Если значение измерений находится в пределах 5 – 12 мускулатура развита нормально; если значение измерений выше 12, то это указывает на сильное развитие мускулатуры плеча



13.

Требования к выполнению практического задания:

Произвести подсчеты результатов с помощью калькулятора и математических расчетов.

Раздел 2. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. **Физическая культура и спорт.**

2. **Тема практического занятия:** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

3. **Цели занятия:** написание реферата.

4

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Написание реферата по основам методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, упражнения).

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

Введение.

Перечень тем рефератов:

1. Чем характеризуются понятия: физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое совершенство, физическая рекреация, физическое развитие, физическая подготовка, физическое упражнение;
2. Что отражает понятие «компоненты физической культуры»;
3. Что относится к понятию «массовый спорт» и «спорт высших достижений» и в чем их различие.
4. Чем характеризуется взаимосвязь физической и умственной работоспособности.
5. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность.
6. Внешняя среда и ее влияние на здоровье человека.
7. Гипокинезия и гиподинамия как проблемы современного общества.
8. Чем характеризуется здоровый образ жизни.
9. Алкоголизм и его причины.
10. Курение и его причины.
11. Роль здорового образа жизни в сохранении здоровья.
12. Здоровье в иерархии потребностей человека.
13. Чем характеризуется тренированность.
14. Как можно оценить тренированность.
15. Какие изменения происходят в системе кровообращения под влиянием тренированности.
16. Какие изменения происходят в системе дыхания под влиянием тренированности.
17. Как физическая нагрузка влияет на нервную систему.
18. Физическая культура в системе общечеловеческой культуры.
19. Ценностный компонент базовой физической культуры студента.
20. Деятельностный компонент базовой физической культуры студента.
21. Роль общекультурных компетенций в формировании бакалавра по направлению подготовки Физическая культура.

2. Тема практического занятия. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Вопросы к обсуждению: Здоровьесберегающее и самосохранительное поведение молодежи, Методы борьбы со стрессом. Позитивное мышление как антистрессовый метод. Двигательный потенциал учащейся молодежи.

Написание доклада.

Перечень тем докладов:

1. Цель, задачи, средства, методы, принципы физической культуры и спорта.
2. Здоровьесберегающее и самосохранительное поведение молодежи.
3. Оценка физической работоспособности современной молодежи.
4. Уровень физического развития современной молодежи.
5. Методы борьбы со стрессом. Позитивное мышление как антистрессовый метод.

6. Двигательный потенциал учащейся молодежи.
7. Почему мы должны заниматься физической культурой регулярно.
8. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) студента. Их характеристики.
9. Врачебный и врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой, его цель.
10. Использование упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.

3. Тема практического занятия. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Вопросы к обсуждению: проверка дневника самоконтроля.

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

Цель работы: научиться заполнять показатели самоконтроля физического развития и подготовленности *в течение одной недели.*

Приборы и оборудование: весы

Ход работы: полученные результаты занесите в таблицу 1 (*образец*)

Таблица 1

№ п/п	Показатели самоконтроля	Дата наблюдения и состояние (оценка)		
		05.12.20...	06.12.20...	Общее
1	Самочувствие	хорошее	хорошее	
2	Настроение	хорошее	удовлетворительное	
3	Сон	8 час., хороший	7 час., беспокойный	
4	Аппетит	хороший	пониженный	
5	Активность	хорошая	удовлетворительная	
6	Желание тренироваться	большое	безразличное	
7	Болевые ощущения	нет	в мышцах передней поверхности бедра	
	ЧСС в минуту:			
8	а) после сна, в положении лёжа	60 уд/мин	60 уд/мин	
9	б) через 1 мин после вставания с постели	70 уд/мин	75 уд/мин	
10	в) разница (ортостатическая проба)	10 уд/мин	15 уд/мин	
11	Масса тела	65,1 кг	64,3 кг	
12	Частота дыхания в покое	16 раз/мин	16 раз/мин	
13	Нарушения режима	Нет	Нет	
14	Двигательная активность	12.500 шагов + тренировка 1,5 час.	8000 шагов	

*Результаты и их обсуждение
Выводы*

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)

Физическая культура и спорт в детских оздоровительных лагерях

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) «Физическая культура и спорт в детских оздоровительных лагерях» 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

Методические материалы по дисциплине (модулю) разработаны рабочей группой в составе: кандидата социологических наук, доцента Аленурова Э. А.

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).....	7
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ	48
Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю)	54
КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	54
Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических занятий по дисциплине (модулю)	63
КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	63
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 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. ЗНАЧЕНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДЕТСКОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ.	
Тема 1.1. Основные направления воспитательной работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.	изучить направления, формы и виды воспитательной работы по физической культуре в детских лагерях.
Тема 1.2. Организация спортивно – массовой работы в детском оздоровительном лагере.	овладеть навыками в организации спортивно-массовых мероприятий.
РАЗДЕЛ 2. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ДЕТСКОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ.	
Тема 2.1. Организация физического воспитания в детском оздоровительном лагере.	ознакомится с организацией физического воспитания в детском оздоровительном лагере.
Тема 2.2. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в лагере.	ознакомится с физкультурно-оздоровительной работой в лагере.

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 элемент условности при отражении в нем жизни) и исследовательские (ориентированные на проведение исследовательской деятельности посредством применения метода моделирования). Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения.
- 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. ЗНАЧЕНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДЕТСКОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ.

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

Вопросы для самоподготовки:

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

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

Вопросы для самоподготовки:

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

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

Тема 2.1. Организация физического воспитания в детском оздоровительном лагере.

Вопросы для самоподготовки:

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

Тема 2.2. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в лагере.

Вопросы для самоподготовки:

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

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

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

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

Содержание и направленность физического воспитания в детском оздоровительном лагере.

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

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

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

Направления работы лагеря

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



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

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

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

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

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

Направления работы лагеря:

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

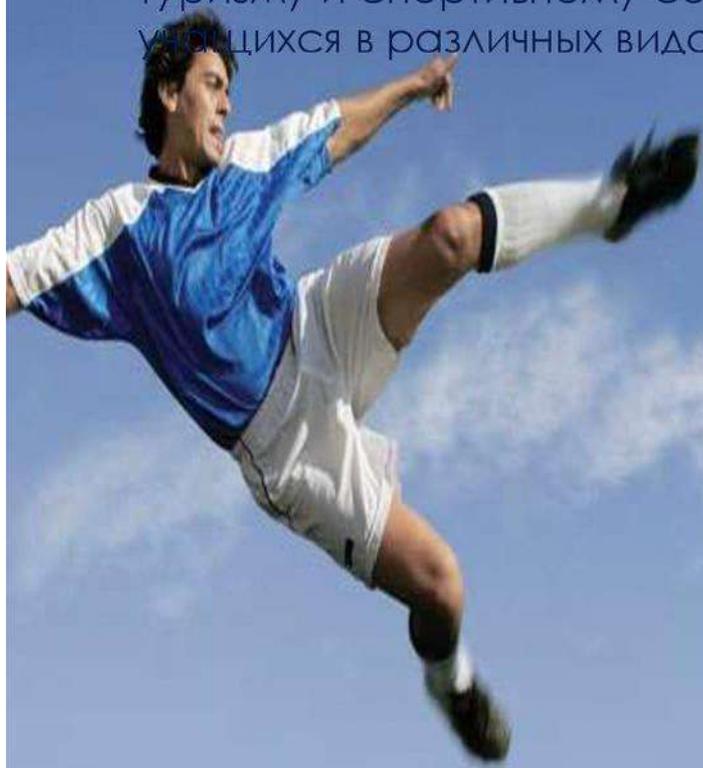
План мероприятий, проводимых в оздоровительном лагере, составлен так, чтобы каждое мероприятие носило всесторонний воспитательный характер, затрагивало все аспекты и направления воспитательной концепции.

Основными задачами направленного использования физической культуры в лагере являются :

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



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



Основные формы и содержание работы:

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

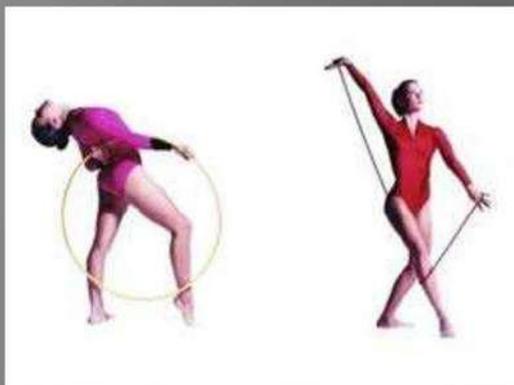


6. Разнообразные физкультурно-оздоровительные мероприятия в парках культуры и отдыха, на детских площадках, лыжных базах, лодочных станциях и в других местах массового отдыха.



Цель:

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



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

Режим дня

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

План работы летнего спортивно-оздоровительного лагеря «Солнышко»

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



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

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

Организация досуга детей



Дни здоровья

Кружок «Подвижные игры»

Группа «ОФП»



Городские соревнования

Секция «Баскетбол»



Областные соревнования

Секция «Гребля на байдарках»

Спортивные соревнования

Спортивные праздники



Досуг детей



Задачи летнего оздоровительного лагеря

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



Спортивно-оздоровительное направление



Ведущие формы деятельности:

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



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

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

Обеспечение безопасности детей при проведении игр, спортивных занятий

Меры предупредительного характера:

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

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА СПОРТПЛОЩАДКЕ

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

БЖД. СанПиН.

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

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

! Каждый несет ответственность за безопасность.

! Отсутствие права на ошибку.

Принципы безопасности:

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

Ответственность. Забота.

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

Ответственность. Забота

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

Основные признаки халатности:

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

Безопасность проводимых мероприятий.

Предлагаемое мероприятие:

- Необходимо?
- Желательно?
- Имеет практическую пользу?

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

- Низкая?
- Средняя?
- Высокая?

Фактор риска:

- Поддается учету?
- Не поддается учету?

Наблюдение и присмотр:

- Соответствует количеству воспитанников?
- Проводится профессионально?

Необходимое оборудование:

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

Спасательное/защитное снаряжение:

- Присутствует?
- Недоступно?

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

- Комплектование групп с учетом возраста:
 - 6-9 лет - не более 25 человек;
 - 10-14 лет - не более 30 человек.
 - 15-18-летние – не более 25 человек (рекомендована отдельная смена)
- Количество взрослых, закрепленных за детьми:
 - 6-9 лет – на каждые 10 чел – один взрослый;
 - 10-14 лет – на каждые 15 чел. – 1 взрослый.
- Организация банных дней: - не реже 1 раза в 7 дней
- Смена постельного белья: по мере загрязнения, но не реже 1 раза в неделю.
- 4.4. Площадь спальных помещений предусматривается из расчета не менее 4 м² на ребенка.
- Во вновь строящихся зданиях вместимость спальни должна быть не более 5 мест.
- Допускается использование двухъярусных кроватей при условии соблюдения нормы площади на одного ребенка и числа проживающих в комнате.

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

- Организация питания детей:

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

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

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

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

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

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБЩИМ МЕРАМ БЕЗОПАСНОСТИ

Каждый работник ДОЛ обязан:

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

ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ

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

ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ

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

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

ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ. ТЕПЛОУДАРОМ.

теплового удара ← **Симптомы** → солнечного удара

Симптомы теплового удара:

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

Симптомы солнечного удара:

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

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

Первая помощь

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

Реанимационные мероприятия.

(Алгоритм проведения.)

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

Действия в случае ЧП.

К разряду ЧП относятся:

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

Если в лагере произошло ЧП, вам необходимо предпринимать:

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

В СЛУЧАЕ ТРАВМЫ

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

Чтобы избежать ..

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

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

2.2. Организация и проведение утренней гимнастики

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

Успешность организации утренней гимнастики зависит от ряда компонентов:

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

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

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

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

Определяя очередность упражнений в комплексе, рекомендуется соблюдать следующие правила.

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

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

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

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

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

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

Хорошим правилом является окончание зарядки следующей кричалкой:

Ведущий: «Здоровье в порядке!»

Все дети: «Спасибо зарядке!»

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

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

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

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

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

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

СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

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

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

[Утренняя зарядка – YouTube](#)

8 мин.

[Утренняя зарядка 7 выпуск – YouTube](#)

14 мин.

2.3. Организация и проведение соревнований по игровым видам спорта

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Существуют три основные системы проведения соревнований по спортивным играм:

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

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

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

7,45 мин.

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

10 мин.

Тема 2.2. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в лагере.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Отряд: _____

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

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

В индивидуальных видах спорта может быть два варианта проведения соревнований.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

ОРГАНИЗАЦИЯ ЛАГЕРНЫХ СПАРТАКИАД.

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

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

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

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

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

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



Принципы организации внеурочной деятельности:

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



Спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности

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

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



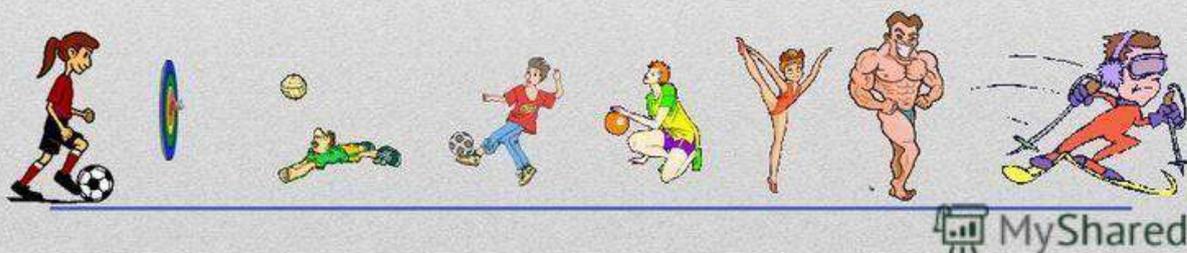
Спортивно – оздоровительное направление:

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



Формы внеучебной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению

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



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

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) 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 реферата

Реферат (от лат. *referre* – сообщать) – краткое изложение в письменном виде или в форме публикации доклада, содержания научного труда (трудов), литературы по теме. Работа

над рефератом условно разделяется на выбор темы, подбор литературы, подготовку и защиту плана; написание теоретической части и всего текста с указанием библиографических данных используемых источников, подготовку доклада, выступление с ним. Тематика рефератов полностью связана с основными вопросами изучаемого курса.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Алгоритм работы над рефератом

1. Выбор темы

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

В названии реферата следует поставить четкие рамки рассмотрения темы;

Желательно избегать слишком длинных названий;

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

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

3. Основные требования к введению:

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

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

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

Объем введения составляет две страницы текста.

4. Требования к основной части реферата:

Основная часть содержит материал, отобранный для рассмотрения проблемы;

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

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

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

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

Объем основной части составляет около 10 страниц.

5. Требования к заключению:

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

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

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

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

Критерии оценки реферата

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

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

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

Методические материалы по выполнению тестирования.

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

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

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

Критерии оценки теста:

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

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

Методические материалы по выполнению 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 указания для подготовки к промежуточной аттестации.

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

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

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

КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. Физическая культура и спорт в детских оздоровительных лагерях.

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

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

4. Структура лекционного занятия.

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

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Физическая культура и спорт в детских оздоровительных лагерях.

1. Тема лекционного занятия.

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

Основные задачи ДОЛ:

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

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

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



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

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

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

[Эфир 20.07.1978 г – YouTube](#)

2 мин.

Обязанности и права инструктора физической культуры в детском оздоровительном лагере.

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

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

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

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

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

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

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

3) однократное грубое нарушение работником трудовых обязанностей;

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

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

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

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

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

Инструктор по физкультуре выполняет следующие обязанности:

1) является материально ответственным лицом за спортивное снаряжение ДОЛ;

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

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

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

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

6) участвует в организации и проведении общих мероприятий ДОЛ;

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

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

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

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

Инструктор по физкультуре имеет право:

1) на защиту профессиональной чести и достоинства;

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

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

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

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

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

Инструктор по физкультуре несет:

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

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

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

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

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

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

- 1) проводит работу вместе с физруками в соответствии с требованиями технической безопасности и правилами поведения на воде;
- 2) обеспечивает полную безопасность жизни и здоровья детей при проведении водных процедур и купания;
- 3) следит за купанием в строго отведенных местах;
- 4) постоянно следит за техническим и санитарно-гигиеническим состоянием мест купания и прилегающих территорий;
- 5) контролирует и регулирует нагрузку, следит за состоянием здоровья детей;
- 6) участвует в спортивных мероприятиях отрядов и всего ДОЛ.

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

УГОЛОВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

СТАТЬЯ 109. Причинение вреда по неосторожности.

Статья 110. Доведение до самоубийства.

Статья 116. Побои.

Статья 117. Истязания.

Статья 125. Оставление в опасности.

Статья 131. Изнасилования.

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

Статья 135. Развратные действия.

Статья 156. Неисполнение обязанностей по воспитанию несовершеннолетних.

Статья 286. Превышение должностных обязанностей.

Статья 293. Халатность.

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

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

КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. Физическая культура и спорт в детских оздоровительных лагерях.

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

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

4.

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

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

Задачи на занятие:

Написание реферата.

Оборудование: ручка, тетрадь, компьютер

Перечень тем рефератов:

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

Требования к выполнению практического задания:

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

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

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

Критерии оценивания:

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

2. Тема практического занятия.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ДЕТСКОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ.

Вопросы к обсуждению:

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

Практические задания:

Задачи на занятие:

Написание реферата.

Оборудование: ручка, тетрадь, компьютер

Перечень тем рефератов:

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

14. Формы физического воспитания в детских оздоровительных лагерях
15. Основные требования к организации и методике работы в детских оздоровительных лагерях
16. Физкультурно-оздоровительная работа в детских оздоровительных лагерях
17. Основные документы планирования и учёта работы по физическому воспитанию в оздоровительном лагере
18. Требования к занятиям в спортивных секциях в детских оздоровительных лагерях
19. Агитационно-пропагандистская работа в детских оздоровительных лагерях
20. Требования к организации и методике физического воспитания в детских оздоровительных лагерях

Требования к выполнению практического задания:

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

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

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

Критерии оценивания:

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

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	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)

**Физическая культура и спорт в организациях дополнительного образования
детей**

Направление подготовки
«Физическая культура»

Направленность
«Физкультурное образование»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ –
ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

Форма обучения
Очная, заочная

Москва, 2024 г.

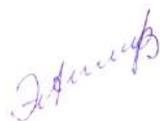
Методические материалы по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт в организациях дополнительного образования детей» разработаны на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки *49.03.01 Физическая культура*, 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

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

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	66
Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю)	72
КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	72
Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических занятий по дисциплине (модулю)	93
КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	93
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	96

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. КОНЦЕПЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.	
Тема 1.1. Физическая культура и спорт в системе дополнительного образования детей: ценности, цели, содержание, формы, измерение результативности.	формирование систематизированных знаний теории физической культуры и спорта, изучить ценности, цели, содержание, формы, измерение результативности в системе дополнительного образования детей.
Тема 1.2. Функции системы дополнительного образования детей в России в сфере физической культуры и спорта.	формирование систематизированных знаний по теории физической культуры и спорта: функции системы дополнительного образования детей в России.
РАЗДЕЛ 2. РАЗВИТИЕ СИСТЕМЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.	
Тема 2.1. Становление системы дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта.	формирование систематизированных знаний теории становления и развития системы дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта.
Тема 2.2. Система дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта в условиях модернизации общего образования.	формирование систематизированных знаний теории системы дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта в условиях модернизации общего образования.

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. КОНЦЕПЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.**

Тема 1.1. Физическая культура и спорт в системе дополнительного образования детей: ценности, цели, содержание, формы, измерение результативности.

Вопросы для самоподготовки:

1. Охарактеризуйте ценностно-мотивационный компонент физической культуры и спорта в системе дополнительного образования.
2. Назовите основные цели физической культуры и спорта в системе дополнительного образования.
3. Охарактеризуйте содержательный компонент физической культуры и спорта в системе дополнительного образования детей.
4. Приведите примеры форм физической культуры и спорта в системе дополнительного образования детей.
5. Каким образом производится измерение результативности физической культуры и спорта в системе дополнительного образования детей.

Тема 1.2. Функции системы дополнительного образования детей в России в сфере физической культуры и спорта.

Вопросы для самоподготовки:

1. Дайте определение «Функция физической культуры».
2. Классификация функций физической культуры в системе дополнительного образования детей.
3. Охарактеризуйте общекультурные функции физической культуры в системе дополнительного образования детей.
4. Охарактеризуйте эстетическую функцию физической культуры в системе дополнительного образования детей.
5. Охарактеризуйте социальную функцию физической культуры в системе дополнительного образования детей.
6. Охарактеризуйте специфические функции физической культуры в системе дополнительного образования детей.
7. Охарактеризуйте специфические образовательные функции физической культуры в системе дополнительного образования детей.
8. Охарактеризуйте специфические прикладные функции физической культуры в системе дополнительного образования детей.
9. Охарактеризуйте специфические спортивные функции физической культуры в системе дополнительного образования детей.
10. Охарактеризуйте специфические рекреативные и оздоровительно-реабилитационные функции физической культуры в системе дополнительного образования детей.
11. Охарактеризуйте частные функции физической культуры в системе дополнительного образования детей.
12. Охарактеризуйте эмоционально-зрелищную функцию спорта в системе дополнительного образования детей.
13. Охарактеризуйте функцию спорта - социальной интеграции и социализации личности в системе дополнительного образования детей.
14. Охарактеризуйте экономическую функцию спорта в системе дополнительного образования детей.
15. Охарактеризуйте соревновательно-эталонную функцию спорта в системе дополнительного образования детей.
16. Охарактеризуйте Эвристическо-достиженческую функцию спорта в системе дополнительного образования детей.
17. Охарактеризуйте функцию спорта - личностно-направленного воспитания, обучения и развития в системе дополнительного образования детей.
18. Охарактеризуйте оздоровительно-рекреативную функцию спорта в системе дополнительного образования детей.
19. Охарактеризуйте коммуникативную функцию спорта в системе дополнительного образования детей.

РАЗДЕЛ 2. РАЗВИТИЕ СИСТЕМЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.

Тема 2.1. Становление системы дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта.

Вопросы для самоподготовки:

1. Проведите историко-генетический анализ становления и развития системы дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта.
2. Каким образом исторически происходило преобразование внешкольной работы и внешкольного воспитания физической культуры и спорта в систему дополнительного образования детей.
3. Охарактеризуйте педагогический потенциал дополнительного образования детей в сфере физической культуры и спорта.
4. В чем заключается специфика дополнительного образования детей по физической культуре и спорту в школе.
5. В чем заключается смысловое значение категории «развитие» в сфере физической культуры и спорте, отличия от близких понятий в системе дополнительного образования детей.
6. Охарактеризуйте уровни учреждений дополнительного образования детей в сфере физической культуры и спорта.
7. В чем заключается специфика организации и основы построения педагогического процесса учреждений дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта.

Тема 2.2. Система дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта в условиях модернизации общего образования.

Вопросы для самоподготовки:

1. Охарактеризуйте концепцию модернизации и основные положения стратегии развития дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта.
2. Какие новые социальные требования предъявляются к дополнительному образованию детей в сфере физической культуры и спорта.
3. Охарактеризуйте основные направления развития дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта.
4. Какие современные информационно-коммуникативные технологии и средства массовой информации используются для решения задач дополнительного образования детей в сфере физической культуры и спорта.
5. Охарактеризуйте педагогические технологии в системе дополнительного образования детей в сфере физической культуры и спорта.
6. В чем заключается специфика дополнительного образования детей в школе в сфере физической культуры и спорта.
7. Охарактеризуйте педагогический потенциал дополнительного образования детей в сфере физической культуры и спорта.
8. Дополнительное образование детей в сфере физической культуры и спорта: тенденции образовательной политики в России.

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

РАЗДЕЛ 1. КОНЦЕПЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.

Тема 1.1. Физическая культура и спорт в системе дополнительного образования детей: ценности, цели, содержание, формы, измерение результативности.



Цели, задачи и функции учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности

Выделяют особенности дополнительного образования, заключающиеся:

- в целенаправленном добровольном использовании ребенком свободного от уроков времени для полноценного развития своих потенциальных возможностей;
- в свободе выбора направлений деятельности, педагога, образовательной программы;
- в возможности менять виды деятельности, коллектив, педагога;
- в творческом характере образовательного процесса, осуществляемого на основе дополнительных образовательных программ;
- в особых взаимоотношениях ребенка и педагога (сотрудничество, сотворчество, индивидуальный подход к ребенку);
- в возможности получить допрофессиональную подготовку.





Как показала практика, обучение детей по новым дополнительным образовательным программам положительно влияет на рост интереса школьников к гуманитарным предметам основной школы, а главное - создает основу допрофессиональной подготовки старшеклассников по ряду направлений художественно-прикладной деятельности.

Социальная функция направлена на удовлетворение:

а) социального спроса (требования социума, формирующиеся на стыке культуры, образования и здоровья населения);

б) родительского спроса (представления о том, что необходимо или что недостает их ребенку: занятость по времени, допрофессиональная подготовка, образование по дополнительным предметам, решение проблем неполной семьи, престижность занятий, здоровье),

в) детского спроса (удовлетворение потребности познавательного или личностного развития, общение, досуг и времяпрепровождение. Детский спрос динамичен, поскольку он меняется в ходе развития ребенка, а также в зависимости от возраста и соответствующего ему типа ведущей деятельности);

г) экономического спроса (возможность заработка (основного, дополнительного, с неполным рабочим днем и т.д. - для взрослых и допрофессиональная подготовка - для детей);

д) правоохрнительного спроса (профилактика девиантного и асоциального, в том числе противоправного, поведения детей).



Функции дополнительного образования в общеобразовательной школе

- **Образовательная** - обучение ребенка по дополнительным образовательным программам, получение им новых знаний;
- **Воспитательная** - обогащение и расширение культурного слоя общеобразовательного учреждения, формирование в школе культурной среды, определение на этой основе четких нравственных ориентиров, ненавязчивое воспитание детей через их приобщение к культуре;
- **Креативная** - создание гибкой системы для реализации индивидуальных творческих интересов личности;
- **Компенсационная** - освоение ребенком новых направлений деятельности, углубляющих и дополняющих основное (базовое) образование и создающих эмоционально значимый для ребенка фон освоения содержания общего образования, предоставление ребенку определенных гарантий достижения успеха в избранных им сферах творческой деятельности;
- **Рекреационная** - организация содержательного досуга как сферы восстановления психо-физических сил ребенка;
- **Проориентационная** - формирование устойчивого интереса к социально значимым видам деятельности, содействие определению жизненных планов ребенка, включая предпрофессиональную ориентацию. При этом школа способствует не только осознанию и дифференциации различных интересов ребенка, но и помогает выбрать учреждение дополнительного образования, где силами специалистов обнаруженные способности могут получить дальнейшее развитие;
- **Интеграционная** - создание единого образовательного пространства школы;
- **Функция социализации** - освоение ребенком социального опыта, приобретение им навыков воспроизводства социальных связей и личностных качеств, необходимых для жизни;
- **Функция самореализации** - самоопределение ребенка в социально и культурно значимых формах жизнедеятельности, проживание им ситуаций успеха, личностное саморазвитие.



Психологическая функция:

а) развивающая (создание образовательной среды, обеспечивающей условия для физического и психического развития детей: реализация детских интересов, приобретение умений и навыков. Ребенок, не имея возможности проявить себя в семейной и в школьной среде, может проявить себя в УДО и в плане развития, и в плане самоутверждения, и в плане самоактуализации);

б) компенсаторная (психологическая компенсация неудач в семье, в школе);

в) релаксационная (возможность отдохнуть от жесткой регламентации поведения в семье и в школе);

г) консультационная (для педагогов, родителей и детей).





Образовательная функция учреждений дополнительного образования

Образовательная функция:

- а) образование по дополнительным предметам, т.е. предметам, дополнительным к стандартному перечню учебных предметов общеобразовательных учреждений. Например, судо- и авиамоделирование, спортивные секции, хореография и т.д. Это могут быть также и «школьные» учебные предметы, если по каким-либо причинам в рядом расположенных школах отсутствуют учителя по этим предметам,
- б) пропедевтика профессионального образования (например, дизайн-студия или детская телестудия);
- в) профессиональное самоопределение;
- г) обучение, которое удовлетворяет познавательный интерес данного ребенка,
- д) социализирующая (общение со сверстниками, самоутверждение, самоопределение, в том числе и возможность попробовать найти себя в разных видах деятельности, обогащение общественным опытом, становление ребенка как личности, приобретение возможности и способности быть не только объектом, но и субъектом социальных воздействий и взаимодействий).





Взаимодействие общеобразовательных школ и учреждений дополнительного образования

Насущная задача педагогических коллективов внешкольные учреждения - создать механизмы, структуры нового качества, нового содержания, бережно относиться ко всему, что наработано и накоплено практикой. Важно помнить, что подросток, старшеклассник приходит не в кружок, а в образовательное учреждение, которое берет на себя ответственность за его развитие.

Сотрудничество и взаимодействие школы и внешкольного учреждения обусловлены обоюдной заинтересованностью; практическая деятельность, которой ребенок занимается во внешкольном учреждении, стимулирует его познавательную активность и требует наличия теоретических знаний, учение в школе предполагает такую деятельность, в процессе которой ученик убеждается в истинности и достоверности теоретических знаний.





Таким образом, дополнительное образование в школе способно решить целый комплекс задач, направленных на гуманизацию всей жизни школы:

- выровнять стартовые возможности развития личности ребенка;
- способствовать выбору его индивидуального образовательного пути;
- обеспечить каждому ученику “ситуацию успеха”;
- содействовать самореализации личности ребенка и педагога.





Система дополнительного образования детей

Система дополнительного образования детей переживает период становления. Не имея государственных требований, обязательных для исполнения, она наделена правами самостоятельного определения смыслов и ценностей своей деятельности, исходя из интересов детей и с учетом специфики свободного времени. Современная система дополнительного образования состоит из: трех областей:

--- территориальной сети учреждений дополнительного образования, которая состоит из специальным образом организованного набора учреждений, обеспечивающих материально-техническое, финансовое обеспечение и доступность дополнительного образования для различных категорий детей;

--- кадров, включающая как самих педагогов дополнительного образования, так и систему их подготовки и переподготовки;

--- содержания деятельности, состоящей из типовых и авторских программ отдельных педагогов и учреждений, призванных удовлетворять потребностям различных категорий детей на различных уровнях (город, округ, район, учреждение).



Процессы и структура дополнительного образования детей

- социального мониторинга — выделение набора критериев и характеристик для определенных групп детей и систему мониторинга для отслеживания проблем этих групп и определения результативности предпринимаемых воздействий;
- программно-методическая — прогноз развития системы и результатов проблем;
- эксперимент — отработку конкретных технологий и программ как управленческого, так и педагогического уровня, в конкретных социальных условиях.





Предметное содержание учебно-воспитательного процесса в учреждении дополнительного образования

Данные три процесса являются необходимым условием для обеспечения целостного состояния всей системы, процесса управления ее функционированием и развитием.

Ценность дополнительного образования детей в том, что оно усиливает вариативную составляющую общего образования и помогает ребятам в профессиональном самоопределении, способствует реализации их сил, знаний, полученных в базовом компоненте - в школе. Ребенок в дополнительном образовании постигает самую главную в жизни вещь ищет смысл жизни и возможность быть. И, конечно, с открытием каждого нового образовательного учреждения дополнительного образования детей расширяется (увеличивается экологическое пространство жизнедеятельности детей) пространство детского благополучия. Когда-то С. Я. Маршак писал: «Труд, окрыленный интересом к делу, легче, а не тяжелее труда, выполняемого по обязанности».

Определение предметного содержания учебно-воспитательного процесса в учреждении дополнительного образования. УДО имеют широкий спектр образовательных, художественно-творческих, культурно-досуговых, технических, спортивных и других учебных, предметных областей. В зависимости от кадровых, материально-технических, финансовых и т.п. возможностей каждое учреждение дополнительного образования определяет свой спектр предлагаемого им предметного содержания дополнительного образования. Определение комплекса требований к педагогу дополнительного образования. Специфика педагогического контингента в УДО отражает как разнообразие, так и отсутствие специального педагогического образования у педагогов, а также специфический характер функционирования (как правило, приуроченное ко второй половине дня, свободной от школьных уроков).

Дополнительное физкультурное образование «Ритмическая гимнастика»



Структура ритмической гимнастики



Вводная часть:

подготовка ЦНС,
эмоциональный настрой,
повышение
восприимчивости к
музыкальному
сопровождению

Основная часть:

достижение
оптимального уровня;
формирование
двигательных умений и
навыков; развитие
двигательных
способностей

Заключительная

часть: плавное
снижение нагрузки,
эмоциональной
активности,
расслабление



Концептуальность

- Для **педагогов дополнительного образования** спортивной направленности участие в проекте - большая помощь в решении проблемы набора детей в спортивные секции,
- Для **учителей физической культуры** открывается возможность комплексного формирования УУД в связи с требованиями ФГОС,
- Для **родителей** важно, что ребёнок увлечён любимым делом, улучшается его физическое здоровье, повышается ответственность и успеваемость по предметам.



Дополнительное образование детей физкультурно-спортивной направленности кому и зачем оно нужно???

<p>1. Дети</p> 	<p>Должно быть интересно!</p> <p>Должно быть полезно!</p> <p>Должно быть важно!</p>	<p>удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом развитии</p> <p>физическое совершенствование, формирование культуры здорового безопасного образа жизни, укрепление здоровья, навык группового взаимодействия</p> <p>личностное и профессиональное самоопределение: Кто я? Зачем? Куда я?</p>	
<p>2. Семья</p> 	<p>Ребенок должен быть здоров!</p> <p>Ребенок должен быть занят в свободное от учебы время!</p> <p>Ребенок должен уметь общаться со сверстниками и взрослыми!</p> <p>Ребенок должен своевременно определиться с выбором профессии!</p> <p>У ребенка нужно своевременно выявить и развить талант!</p>	<p>Возрастная трансформация принципов: ХОЧУ! в МОГУ! в ДОЛЖЕН!</p>	
<p>3. Общество</p> 	<p>Ребенок должен быть воспитан, физически развит и здоров!</p> <p>Ребенок должен быть адаптирован к жизни в обществе</p> <p>Ребенок должен быть профессионально ориентирован</p>	<p>4. Государство</p> 	<p>Физическое развитие и здоровье!</p> <p>Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности</p> <p>Решение кадровой проблемы! Нужно поколение профессионалов с новой ментальностью</p> <p>Формирование личности новой формации, с высоким уровнем патриотизма и национальной идентичности</p>

Дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта

общеразвивающие



предпрофессиональные



С 1 января 2017 года в соответствии со статьей 108 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 13 июля 2015 г. №283-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»») с системе дополнительного образования осуществлен переход на реализацию общеразвивающих и предпрофессиональных программ, в том числе в области физической культуры и спорта.



Дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта

общеразвивающие

предпрофессиональные

Организации	Реализуются в образовательных и иных организациях, и имеющих лицензию на осуществление соответствующих видов деятельности	
Финансы	Осуществляется по разделу 0700 "Образование"	
Кадры	Педагог дополнительного образования Тренер-преподаватель (01.003 проф. стандарт №613н)	
Возраст обучающихся	Без ограничения возраста	Дети до 18 лет
Сроки	Самостоятельно устанавливается организацией, реализующей Программу	Регламентируется Приказом Мин-спорта России №730 и Ф3 №273 ст.75, 84
Уровни/этапы	Разноуровневые программы	
Содержание	Разрабатывается образовательными организациями самостоятельно	Регламентируются федеральными государственными требованиями (Приказ Минспорта России N730)
Результаты	Развитие творческих способностей детей, формирование основ культуры здорового и безопасного образа жизни, выявление спортивно одаренных детей.	Всестороннее развитие личности, адаптация в обществе, профессиональная ориентация, отбор спортивно одаренных детей.
Разряды	Массовые спортивные разряды	

Особенности дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта

Общеразвивающие

Предпрофессиональные

**Место дополнительных общеобразовательных программ
в области физической культуры и спорта**

Общеразвивающие
без ограничения возраста



Предпрофессиональные
до 18 лет



**Особенности дополнительных общеобразовательных программ
в области физической культуры и спорта**

Общеразвивающие
ДОП ФКиС



Предпрофессиональные
ДПП ФКиС



Результаты освоения дополнительных общеобразовательных программ
в области физической культуры и спорта

Общеразвивающие
без ограничения возраста



Предпрофессиональные
до 18 лет



Личностные результаты освоения дополнительной общеобразовательной
программы в области физической культуры и спорта
(универсальные компетенции)



Обновление дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности

Под механизмом обновления общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности необходимо рассматривать регулируемый процесс целенаправленных дополнений и изменений, вносимых в данные программы по следующим причинам



Критерием качества обновления дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта является, прежде всего, соответствие программы требованиям нормативно-правовых актов и инструктивных документов; потребительским требованиям детей и их родителей (законных представителей); удовлетворенность качеством предоставляемых услуг (качеством образования) «внешними заказчиками» родителями и «внутренними заказчиками» работодателями; достижения и результаты, характеризующие уровень освоения программы; а так же очевидный прогресс в совершенствовании культурно-нравственного и физического здоровья обучающихся, содержащий профессиональную ориентацию обучающихся.

Обновление дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности



Тема 1.2. Функции системы дополнительного образования детей в России в сфере физической культуры и спорта.

Технологии дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности

В рамках обнеразвивающих программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта используются следующие технологии, создающие «ситуации успеха» (направленные на увеличение уровня физкультурно-спортивной активности обучающихся):

- здоровьесбережения;
- здоровьесформирования;
- оздоровительной физической подготовки;
- адаптивной физической культуры;
- спортивно-валеологического воспитания;
- обучения основам здорового образа жизни;
- *привлечения к активным занятиям физическими упражнениями и средствами современных видов спорта;*
- *спортивно-ориентированное обучение;*
- *деятельностные технологии обучения (Проектная деятельность);*
- *информационно-коммуникационные технологии;*
- *лично-ориентированное и дифференцированное обучение;*
- *дистанционные образовательные технологии;*
- *формирования индивидуальной профессионально-образовательной траектории развития, в условиях персонального самоопределения сферы будущей профессиональной деятельности.*



Примером ситуации «включения» обучаемого в практическую деятельность отработки знаний, умений и навыков за короткий период, подчиненную профильным приоритетам, т.е. определенному направлению и специфике, может служить реализация дополнительных общеобразовательных программ в рамках профильных смен физкультурно-спортивной направленности в период летних школьных каникул на территории школьных лагерей, загородных детских оздоровительных лагерей и других организаций дополнительного образования.

Личностно-деятельностный подход



Деятельностная технология позволяет обучающегося из пассивного объекта педагогического воздействия превратить в активного субъекта учебно-познавательной деятельности.

Деятельностно-компетентный подход – это подход, реализующий деятельностный характер образования, который ориентируется не на усвоение суммы знаний, а на способность обучающегося применять имеющиеся знания, накапливая новые. Компетентностный подход заключается в том, что заранее задает ситуации включения обучаемого в деятельность определенного вида, что формирует определенные знания, умения, навыки и ценности – компетенции, что предполагает активацию механизмов саморазвития, самовоспитания.

Тематический рубрикатор физкультурно-спортивной направленности

Область деятельности	Вид деятельности	Тематика
Физическая культура и спорт	Игровые виды спорта	бадминтон бильярдный спорт боулинг и т.д.
	Командные игровые виды спорта	американский футбол баскетбол бейсбол и т.д.
	Спортивные единоборства	айкидо армспорт бокс и т.д.
	Сложно-координационные виды спорта	акробатический рок-н-ролл бодибилдинг и т.д.
	Циклические, скоростно-силовые виды спорта и многоборья	биатлон гиревой спорт и т.д.
	Адаптивные виды спорта	спорт глухих спорт слепых и т.д.
	Национальные виды спорта	Керешу якутские национальные прыжки
	Служебно-прикладные и военно-прикладные	армейский рукопашный бой военно-прикладной спорт и т.д.
	Спортивно-технические	авиамоделный спорт радиоспорт и т.д.
	Оздоровительные (здоровьесбережение)	ОФП Фитнес другое
Другое	1. 2. 3.	

Федеральные стандарты спортивной подготовки



Основная задача стандартов – обеспечение единства основных требований к спортивной подготовке и планомерности ее осуществления на всей территории Российской Федерации.

Опубликованы федеральные стандарты спортивной подготовки:

- по дзюдо;
- тяжелой атлетике;
- тхэквондо;
- фехтованию;
- плаванию;
- хоккею;
- футболу;
- боксу

Схема современного состояния подготовки спортивного резерва



СДЮСШОР

Количество учреждений – 25, все учреждения в ведении органов управления в области физической культуры и спорта

Количество обучающихся – 12 937 человек

Количество обучающихся ССМ и ВСМ – 769 человек

Количество подготовленных кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта из числа обучающихся – 926 человек

ДЮСШ

Количество учреждений – 95, из них 58 в ведении органов управления в области физической культуры и спорта

Количество обучающихся – 50 622 человека

Количество обучающихся ССМ и ВСМ – 363 человека

Количество подготовленных кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта из числа обучающихся – 415 человек

Училище олимпийского резерва

Количество учреждений – 2

Количество обучающихся – 474 человека

Количество обучающихся, зачисленных в составы спортивных сборных команд Российской Федерации, – 52 человека

Схема современного состояния подготовки спортивного резерва

Подходы к организации работы спортивных школ для повышения их эффективности и конкурентоспособности:



- дальнейшее структурирование системы спортивных школ и создание триады ДЮСШ-СДЮШОР-организация спортивной подготовки (ОСП);
- формирование услуги по спортивной подготовке по подушно-нормативному методу расчета по каждому виду спорта и этапу спортивной подготовки на основе федеральных стандартов спортивной подготовки;
- организация планирования и программирования деятельности спортивных школ на основе федеральных стандартов спортивной подготовки, образовательных программ и программ спортивной подготовки.

Основные проблемы в деятельности спортивных школ

1. Организационно-правовые проблемы управления системой подготовки спортивного резерва
2. Проблемы, связанные с обеспечением современных условий для подготовки спортивного резерва:
 - дефицит высококвалифицированных кадров, владеющих современными технологиями подготовки спортсменов
 - слабая материально-техническая база учреждений, недостаточное количество современных спортивных сооружений
 - устаревшие подходы в информационном, медико-биологическом, научно-методическом сопровождении спортивной подготовки



Пункт 6 статьи 33 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ



Устанавливает следующее:
образовательные учреждения дополнительного образования детей, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта и реализующие программы спортивной подготовки, разработанные на основе федеральных стандартов спортивной подготовки, наряду с указанными программами реализуют дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Образовательные программы в области физической культуры и спорта (ст. 84 ФЗ №273 «Об образовании в РФ»):



дополнительные
общеразвивающие
программы

(направлены на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте)

дополнительные
предпрофессиональные
программы

(направлены на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта)

РАЗДЕЛ 2. РАЗВИТИЕ СИСТЕМЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.

Тема 2.1. Становление системы дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта.

Отличительные особенности программ:



Программы спортивной подготовки

- На основе федеральных стандартов спортивной подготовки
- Принимаются по каждому виду спорта

Дополнительные предпрофессиональные программы

- На основе ФГТ с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки
- ФГТ разрабатываются по группам видов спорта

Общеразвивающие программы

- Общие требования к образовательным программам
- Минспорт России может устанавливать особенности их реализации

Факторы успешности внедрения изменений в законодательстве:



Возможности

- деятельность спортивных школ по обеспечению реализации предпрофессиональных программ, то есть *достаточная материально-техническая база, кадровый потенциал*;

Ресурсы

- формирование контингента обучающихся по предпрофессиональной образовательной программе с учетом формирования *государственного (муниципального) задания*;

Индикаторы

- особая ответственность спортивной школы за *сохранность контингента*. Показателем результативности работы школы становится ее выпускник (в том числе соотношение количества выпускников по сравнению с количеством поступивших);

**Федеральный закон
от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ
«Об образовании в Российской
Федерации»
Вступает в силу с 01 сентября 2013 года**

Основные статьи, касающиеся деятельности образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта:



Статья 13. Общие требования к реализации образовательных программ.

Статья 15. Сетевая форма реализации образовательных программ.

Статья 16. Реализация образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Статья 20. Экспериментальная и инновационная деятельность в сфере образования.

Статья 23. Типы образовательных организаций.

Статья 25. Устав образовательной организации.

Статья 31. Организации, осуществляющие обучение.

Статья 49. Аттестация педагогических работников.

Основные статьи, касающиеся деятельности образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта:



Статья 71. Особые права при приеме на обучение по программам бакалавриата и программам специалитета.

Статья 75. Дополнительное образование детей и взрослых.

Статья 77. Организация получения образования лицами, проявившими выдающиеся способности.

Статья 84. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта.

Статья 108. Заключительные положения.

Пошаговое внедрение дополнительных предпрофессиональных программ:



1. Проанализировать возможности спортивной школы в части реализации предпрофессиональных программ.
2. Разработать программу управления образовательным (тренировочным) процессом в переходный период, направленный на реализацию двух видов программ.
3. Подготовить новые программы к лицензированию.
4. Разработать технологию индивидуального отбора детей.

Пошаговое внедрение дополнительных предпрофессиональных программ:



5. Обновить базу локальных документов спортивной школы:
 - устав;
 - порядок приема;
 - положение о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся;
 - правила внутреннего распорядка для обучающихся.

Пошаговое внедрение дополнительных предпрофессиональных программ:



6. Разработать новые локальные акты:
 - положение о дополнительном приеме;
 - порядок перевода обучающихся с одной образовательной программы на другую;
 - положение о сокращенной форме обучения;
 - порядок применения индивидуальных планов и другие.

В ближайшее время будут приняты:



- **федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам по 12 группам видов спорта, которые должны учитывать требования федеральных стандартов спортивной подготовки;**
- **порядок приема на обучение по предпрофессиональным программам на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта.**
- **порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта**
- **положение о лицензировании образовательной деятельности**
- **показатели деятельности образовательной организации, подлежащей прохождению процедуры самообследования (в соответствии с п.3 2 части статьи 29 ФЗ об образовании в РФ).**
- **план мероприятий для образовательных и спортивных организаций подлежащих приведению в соответствие с федеральными законами до 1 января 2016 года.**

Тема 2.2. Система дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта в условиях модернизации общего образования.



РЕАЛИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

в детско-юношеских спортивных школах, детско-юношеских спортивно-адаптивных школах, специализированных детско-юношеских спортивных школах олимпийского резерва
(далее - спортивные школы)

в иных организациях дополнительного образования физкультурно-спортивной и туристско-краеведческой направленности
(далее - иные организации дополнительного образования)

в общеобразовательных организациях при организации внеурочной деятельности обучающихся физической культурой и спортом, в том числе в рамках школьного спортивного клуба

в дошкольных образовательных организациях при организации ими дополнительных занятий физической культурной и спортом и (или) реализации ими программ физического воспитания



Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта* направлены на:

- обеспечение единства основных требований к организации спортивной подготовки на всей территории Российской Федерации;
- непрерывность и преемственность физического воспитания граждан, относящихся к различным возрастным группам;
- повышение качества подготовки спортивного резерва;
- увеличение охвата детей и молодежи, регулярно занимающихся физической культурой и спортом.



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ, РЕАЛИЗУЕМЫЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

а) образовательные программы основного общего и среднего общего образования, интегрированные с дополнительными предпрофессиональными образовательными программами в области физической культуры и спорта
(далее - интегрированные образовательные программы в области физической культуры и спорта)



б) профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта



в) дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта (общеразвивающие и предпрофессиональные)



КОНТИНГЕНТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ (ДАЛЕЕ - ЗАНИМАЮЩИЕСЯ)



1. Обучающиеся

лица, зачисленные в образовательную организацию и осваивающие образовательные программы в области физической культуры и спорта



3. Претенденты

лица, которые в перспективе могли бы быть зачислены в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта и реализующие программы спортивной подготовки



2. Спортсмены

лица, проходящие спортивную подготовку, зачисленные в образовательную организацию



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ, РАЗРАБАТЫВАЮТСЯ С УЧЕТОМ СЛЕДУЮЩИХ ОСОБЕННОСТЕЙ:



1. По группам видов спорта:

- игровые виды спорта;
- командные игровые виды спорта;
- спортивные единоборства;
- сложно-координационные виды спорта;
- циклические виды спорта;
- скоростно-силовые виды спорта;
- многоборья;
- виды спорта с использованием животных, участвующих в спортивных соревнованиях;
- адаптивные виды спорта;
- национальные виды спорта;
- спортивно-технические виды спорта;
- стрелковые виды спорта;
- виды спорта, осуществляемые в природной среде;
- служебно-прикладные и военно-прикладные виды спорта.



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ, РАЗРАБАТЫВАЮТСЯ С УЧЕТОМ СЛЕДУЮЩИХ ОСОБЕННОСТЕЙ:



2. По этапам и периодам подготовки:

1. Спортивно-оздоровительный этап (весь период) - только для дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта;



2. Этап начальной подготовки (периоды: до одного года; свыше одного года);

3. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (периоды: начальной специализации; углубленной специализации);

4. Этап совершенствования спортивного мастерства (весь период);

5. Этап высшего спортивного мастерства (весь период) - только для программ спортивной подготовки.



6

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА



тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся

индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж

самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам

участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях

тренировочные сборы

промежуточная и итоговая аттестация обучающихся

медико-восстановительные мероприятия

инструкторская и судейская практика



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ НЕ МОЖЕТ ПРЕВЫШАТЬ: (В АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ)



При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.





Особенности проведения индивидуального отбора занимающихся, а также промежуточной и итоговой аттестации обучающихся



перевод обучающихся на этап (период) реализации образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта

по окончании обучения по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта обучающемуся (выпускнику) выдается документ, образец которого устанавливается образовательной организацией *



Образовательная организация обеспечивает непрерывный тренировочный процесс с занимающимися.

Сроки начала и окончания тренировочного процесса (далее - спортивный сезон) определяются с учетом сроков проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся.

Набор (индивидуальный отбор) занимающихся осуществляется ежегодно:

а) в группы подготовки образовательных организаций, начинающих спортивный сезон с осени, - не позднее 15 октября текущего года;

б) в группы подготовки образовательных организаций, начинающих спортивный сезон с начала календарного года, - не позднее 15 февраля текущего года;

в) в иных случаях - в порядке, устанавливаемом образовательной организацией.

ГОДОВЫМ УЧЕБНЫМ (ТРЕНИРОВОЧНЫМ) ПЛАН (ДАЛЕЕ - УЧЕБНЫЙ ПЛАН), РАССЧИТЫВАЕТСЯ:



□ по общеразвивающим программам - на срок, установленный локальными нормативными актами образовательной организации

□ по программам спортивной подготовки - в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки

□ по дополнительным предпрофессиональным программам - в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по данным программам (далее - федеральные государственные требования)



12

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПОДЛЕЖИТ ЕЖЕГОДНОМУ ПЛАНИРОВАНИЮ В СООТВЕТСТВИИ СО СЛЕДУЮЩИМИ СРОКАМИ:



ежемесячное планирование
(не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия



ежеквартальное планирование
позволяет спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях

ежегодное планирование
позволяет составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся

перспективное планирование
(на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации образовательной программы или программы спортивной подготовки



ПЛАНИРОВАНИЕ УЧАСТИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ И (ИЛИ) ДРУГИХ СПЕЦИАЛИСТОВ, УЧАСТВУЮЩИХ В РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ И ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ПРОИЗВОДИТСЯ С УЧЕТОМ СЛЕДУЮЩИХ ОСОБЕННОСТЕЙ:

- работа по учебному плану одного педагогического работника или специалиста с группой занимающихся в течение всего спортивного сезона;
- одновременная работа двух и более педагогических работников и (или) иных специалистов с одними и теми же занимающимися (группой), закрепленными одновременно за несколькими специалистами с учетом специфики избранного вида спорта (группы видов спорта), либо в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки или федеральными государственными требованиями;
- бригадный метод работы (работа по реализации образовательной и (или) программы спортивной подготовки более чем одного педагогического работника и (или) другого специалиста, непосредственно, осуществляющих тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом обучающихся, закрепленным персонально за каждым специалистом) с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы.



НАПРАВЛЕНИЯ МЕТОДИЧЕСКОЙ (НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

- ✓ а) обеспечения повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала обучающихся;
- ✓ б) организации мониторинга образовательной и тренировочной деятельности;
- ✓ в) повышения профессиональной компетенции педагогических работников и других специалистов, осуществляющих тренировочный процесс;
- ✓ г) разработки, внедрения, анализа исполнения и, при необходимости, корректировки образовательных программ и программ спортивной подготовки, реализуемых (планируемых к реализации) образовательной организацией;
- ✓ д) сопровождения экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта, в том числе в рамках деятельности федеральных (региональных) экспериментальных (инновационных) площадок.



ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНЫХ КЛАССОВ

возможность проведения двух и более тренировочных занятий в день, совмещая образовательную и тренировочную деятельность



возможность переноса сроков проведения государственной итоговой аттестации обучающимся, участвующим в подготовке или находящимся на официальных спортивных соревнованиях



организации питания обучающихся





Реализация профессиональных образовательных программ в области физической культуры и спорта осуществляется:



- **в образовательных организациях высшего образования,** осуществляющих обучение по программам бакалавриата и программам специалитета по специальностям и (или) направлениям подготовки в области физической культуры и спорта;
- **в профессиональных образовательных организациях,** осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, имеющих интернат и реализующих программы спортивной подготовки, в которых обучаются лица, проявившие выдающиеся способности к занятиям физической культурой и спортом (колледжи олимпийского резерва, колледжи-интернаты олимпийского резерва, училища олимпийского резерва, далее - профессиональные образовательные организации), и (или) осуществляющих обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по специальностям и (или) направлениям подготовки в области физической культуры и спорта.



Производственная практика обучающихся проводится в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, физкультурно-спортивных организациях или непосредственно в самой профессиональной образовательной организации.



Тренировочный процесс в профессиональной образовательной организации осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

тренировочный этап
(этап спортивной специализации)

этап совершенствования спортивного мастерства

этап высшего спортивного мастерства

При выезде обучающегося или группы обучающихся на тренировочные сборы **на срок более 10 дней** реализация образовательной программы среднего профессионального образования с данными обучающимися организуется в месте прохождения тренировочных сборов:

- а) с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
- б) посредством сетевой формы реализации образовательных программ.



ФОРМЫ КОНКУРСНОГО ОТБОРА

просмотровые
тренировочные
сборы

результаты
выступлений
претендентов на
официальных
всероссийских и
международных
спортивных
соревнованиях

результаты
вступительных
испытаний*

другие формы,
определенные
локальным актом
организации





Численность обучающихся в учебной группе в профессиональной образовательной организации устанавливается в соответствии с ее локальными нормативными актами:

а) 8 - 15 человек по основным общеобразовательным программам;



б) 4 - 8 человек по образовательным программам среднего профессионального образования.





РЕАЛИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

в детско-юношеских спортивных школах, детско-юношеских спортивно-адаптивных школах, специализированных детско-юношеских спортивных школах олимпийского резерва
(далее - спортивные школы)

в иных организациях дополнительного образования физкультурно-спортивной и туристско-краеведческой направленности
(далее - иные организации дополнительного образования)

в общеобразовательных организациях при организации внеурочной деятельности обучающихся физической культурой и спортом, в том числе в рамках школьного спортивного клуба

в дошкольных образовательных организациях при организации ими дополнительных занятий физической культурной и спортом и (или) реализации ими программ физического воспитания



Спортивные школы по результатам индивидуального отбора лиц и реализации дополнительных предпрофессиональных программ распределяют контингент занимающихся по программам спортивной подготовки и обучающихся по образовательным программам (предпрофессиональным и общеразвивающим) по каждому избранному виду спорта в соответствии с государственным (муниципальным) заданием с учетом следующих особенностей:



в детско-юношеских спортивных школах необходимо обеспечить спортивную подготовку не менее 10% от общего количества лиц, зачисленных в спортивную школу

в специализированных детско-юношеских спортивных школах олимпийского резерва и в специализированных отделениях детско-юношеских спортивных школ необходимо обеспечить спортивную подготовку не менее 30% от общего количества лиц, зачисленных в спортивную школу

Для вновь открываемых отделений (в том числе специализированных) в спортивных школах устанавливается двухлетний период, в течение которого должно быть обеспечено указанное выше соотношение количества занимающихся по программам спортивной подготовки и обучающихся по образовательным программам.

В спортивных школах отделения открываются по избранным видам спорта (группе видов спорта).

Количество учебных групп на отделении должно быть не менее шести (для открытия отделения необходимо минимум три группы, с последующим увеличением их количества в течение трех последующих лет до шести).



В спортивных школах, являющихся специализированными детско-юношескими спортивными школами олимпийского резерва и включенными в Перечень физкультурно-спортивных организаций и образовательных организаций, осуществляющих подготовку спортсменов и использующих для обозначения юридического лица (в фирменном наименовании) наименования «Олимпийский», «Паралимпийский», «Olympic», «Paralympic» и образованные на их основе слова и словосочетания без заключения соответствующего договора с Международным олимпийским комитетом, Международным паралимпийским комитетом или уполномоченными ими организациями, формируемый Министерством спорта Российской Федерации в соответствии с приказом Минспорттуризма России от 05.05.2010 № 420/1 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 07.07.2010, регистрационный № 17731), на специализированных отделениях должно заниматься не менее 70% контингента обучающихся.

По решению учредителя в спортивных школах допускается дальнейшее прохождение спортивной подготовки лиц старше 17 лет.

Занимающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из спортивной школы по возрастному критерию.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА



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 реферата

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

используемых источников, подготовку доклада, выступление с ним. Тематика рефератов полностью связана с основными вопросами изучаемого курса.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Алгоритм работы над рефератом

1. Выбор темы

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

В названии реферата следует поставить четкие рамки рассмотрения темы;

Желательно избегать слишком длинных названий;

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

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

3. Основные требования к введению:

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

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

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

Объем введения составляет две страницы текста.

4. Требования к основной части реферата:

Основная часть содержит материал, отобранный для рассмотрения проблемы;

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

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

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

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

Объем основной части составляет около 10 страниц.

5. Требования к заключению:

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

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

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

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

Критерии оценки реферата

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

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

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

Методические материалы 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 указания для подготовки к промежуточной аттестации.

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

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

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

КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. **Физическая культура и спорт в организациях дополнительного образования детей.**

2. **Тема 1. 1. Физическая культура и спорт в системе дополнительного образования детей: ценности, цели, содержание, формы, измерение результативности.**

3. *Цели занятия:* формирование систематизированных знаний теории физической культуры и спорта, изучить ценности, цели, содержание, формы, измерение результативности в системе дополнительного образования детей.

4. *Структура лекционного занятия.*

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Ценностно-мотивационный компонент физической культуры и спорта в системе дополнительного образования. Цели физической культуры и спорта в системе дополнительного образования. Содержательный компонент физической культуры и спорта в системе дополнительного образования детей. Формы физической культуры и спорта в системе дополнительного образования детей. Измерение результативности физической культуры и спорта в системе дополнительного образования детей.	Беседа, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Физическая культура и спорт в организациях дополнительного образования детей.

1. Тема лекционного занятия.

Физическая культура и спорт в системе дополнительного образования детей: ценности, цели, содержание, формы, измерение результативности.

Законом Российской Федерации «Об образовании» (1992 г.) системе образовательных учреждений кроме дошкольных, общеобразовательных, начального профессионального, среднего профессионального и высшего профессионального образования и т.д. отнесены учреждения дополнительного образования детей (ст. 12).

Нормативно-правовыми документами в Перечень видов образовательных учреждений дополнительного образования детей (1997 г.) включены наряду с другими и учреждения дополнительного образования сферы физической культуры и спорта, а именно: дворцы спорта

для детей и юношества, дома (клубы, станции) детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов), детско-юношеские клубы физической подготовки (ДЮКФП), детско-юношеские спортивные (спортивно-технические, в том числе олимпийского резерва) школы (ДЮСШ, СДЮШОР).

Деятельность всех учреждений дополнительного образования регулируется Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, утвержденным Правительством Российской Федерации (1997 г.).

В соответствии с требованиями (структурными и содержательными) Типового положения охарактеризуем в общем виде организацию и содержание деятельности спортивной школы (ДЮСШ, СДЮШОР), которые должны быть конкретизированы в ее уставе как регулирующем нормативно-правовом документе.

Общие положения

Спортивная школа представляет собой разновидность образовательного учреждения дополнительного образования детей, основное предназначение которого состоит в развитии мотивации личности к всестороннему удовлетворению физкультурно-оздоровительных и спортивных потребностей, реализации дополнительных программ и услуг по физическому воспитанию в интересах личности, общества, государства.

Основные задачи спортивной школы состоят в обеспечении условий для организации активного, содержательного досуга, самосовершенствования личности, формирования здорового образа жизни, творческого развития и профессионального самоопределения в выборе профессии, развития физических, интеллектуальных и нравственных качеств, достижения спортивных успехов сообразно способностям детей.

В спортивной школе не допускаются создание и деятельность организационных структур политических партий, общественно-политических и религиозных движений и организаций.

Спортивная школа имеет право устанавливать прямые связи с предприятиями и организациями, в том числе с иностранными.

Спортивная школа осуществляет свою деятельность в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации, Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей и собственным уставом.

Язык (языки), на котором (которых) ведется образовательный процесс в спортивной школе, определяется учредителем. Обучающиеся имеют право на обучение на родном языке в рамках возможностей, предоставляемых системой образования конкретного региона.

Спортивная школа несет в установленном законодательством Российской Федерации порядке ответственность за: невыполнение функций, определенных ее уставом; реализацию не

в полном! объеме образовательных программ в соответствии с утвержденными учебными планами; качество реализуемых образовательных программ; соответствие форм, методов и средств организации¹! образовательного процесса возрасту, интересам и потребностям; детей; жизнь и здоровье детей и работников во время учебно-* тренировочного процесса и спортивных соревнований; нарушение прав и свобод обучающихся и работников; иное, предусмотренное законодательством Российской Федерации.

Организация спортивной школы

Спортивная школа создается учредителем [Министерство образования Российской Федерации, Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму, иные министерства (ведомства), соответствующие органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации; предприятия и организации; граждане Российской Федерации и др.] по собственной инициативе и регистрируется уполномоченным органом в заявительном порядке в соответствии с законодательством Российской Федерации. Допускается совместное учредительство.

Организационно-правовая форма спортивной школы определяется учредителем (в подавляющем большинстве случаев спортивные школы создаются как некоммерческие организации в организационно-правовой форме «учреждение», однако имеются факты создания спортивных школ как коммерческих организаций, имеющих, например, организационно-правовую форму «общество с ограниченной ответственностью»).

Отношения между учредителем и спортивной школой определяются договором, заключенным между ними в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Права юридического лица у спортивной школы в части ведения уставной финансово-хозяйственной деятельности возникают с момента ее регистрации.

Спортивная школа как юридическое лицо имеет устав, расчетный и другие счета в банковских учреждениях, печать установленного образца, штамп, бланки со своим наименованием.

Право на ведение образовательной деятельности и льготы, предоставляемые законодательством Российской Федерации, возникают у спортивной школы с момента выдачи ей лицензии.

Спортивная школа может быть реорганизована в иное образовательное учреждение по решению учредителя, если это не влечет за собой нарушения ее обязательств или если учредитель принимает эти обязательства на себя.

При реорганизации (изменении организационно-правовой формы; статуса, например ДЮСШ в СДЮШОР) спортивной школы ее устав, лицензия и свидетельство о государственной аккредитации утрачивают силу.

Ликвидация спортивной школы может быть осуществлена в установленном Законом Российской Федерации «Об образовании» порядке.

Основы деятельности спортивной школы

Спортивная школа самостоятельно разрабатывает программу своей деятельности с учетом запросов детей, потребностей семьи, образовательных учреждений, детских и юношеских общественных объединений и организаций, особенностей социально-экономического развития региона и национально-культурных традиций.

Образовательные программы реализуются исходя из типа спортивной школы, ее функций и задач, этапа подготовки, спортивного стажа и уровня подготовленности занимающихся.

Деятельность спортивных школ по своей направленности может характеризоваться развитием массового спорта или спорта высших достижений.

Задачи по развитию массового спорта решаются на таких этапах многолетней подготовки, как спортивно-оздоровительный и начальной подготовки (организация содержательного досуга средствами спорта; систематические занятия спортом, направленные на развитие личности, утверждение здорового образа жизни; воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; привитие навыков гигиены и самоконтроля и т.п.), а также учебно-тренировочный (повышение уровня физического развития, общей физической и специальной подготовленности; выполнение должных норм в виде спорта исходя из индивидуальных особенностей занимающихся; профилактика вредных привычек и правонарушений и т.п.).

Задачи по развитию спорта высших достижений решаются на этапе спортивного совершенствования (специализированная подготовка перспективных спортсменов в целях достижения стабильных результатов, позволяющих войти в состав юношеской сборной команды России) и высшего спортивного мастерства [освоение оптимальных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок; подтверждение норматива кандидата в мастера спорта; вхождение в состав юниорской (молодежной) сборной команды России].

Продолжительность обучения на этапах многолетней подготовки составляет: спортивно-оздоровительный этап — до 12 лет; этап начальной подготовки — 2–3 года; учебно-тренировочный этап — 4 — 5 лет; этап спортивного совершенствования — 3 года и этап высшего спортивного мастерства — до 5 лет.

Спортивная школа организует работу с постоянным составом, занимающихся в течение всего календарного года. В каникулярное время спортивная школа может организовывать работу спортивно-оздоровительного лагеря (загородного или с дневным пребыванием).

Основными формами учебно-тренировочного процесса и спортивной школе являются: групповые учебно-тренировочные к теоретические занятия; работа по индивидуальным планам подготовки; медико-восстановительные (реабилитационные) мероприятия; тестирование; прохождение углубленного медицинского осмотра; участие в спортивных соревнованиях, учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки 2 академических часов, на учебно-тренировочном этапе — 3, на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства — 4 академических; часов.

Объем учебно-тренировочной нагрузки в зависимости от специфики вида спорта, этапа и задач подготовки может быть сокращен начиная с учебно-тренировочного этапа (свыше 2 лет обучения), но не более чем на 25%.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией спортивной школы по представлению тренеров-преподавателей с учетом пожеланий родителей, возрастных особенностей занимающихся, установленных санитарно-гигиенических норм. Деятельность спортивной школы осуществляется ежедневно, включая выходные дни.

Спортивная школа может оказывать помощь педагогическим коллективам других образовательных учреждений в реализации дополнительных образовательных программ, организации досуговой и внеурочной деятельности детей, а также детским и юношеским общественным объединениям и организациям по договору с ними.

Участники образовательного процесса

Участниками образовательного процесса в спортивной школе являются дети, педагогические работники, родители.

При приеме детей спортивная школа обязана ознакомить их и: (или) родителей со своим уставом и другими документами, регламентирующими организацию образовательного процесса (правила внутреннего трудового распорядка, правила приема в спортивную школу, инструкция по технике безопасности и т.д.).

При поступлении в спортивную школу необходимо медицинское заключение о состоянии здоровья ребенка.

Минимальный возраст приема (зачисления) детей в спортивную школу зависит от вида спорта и составляет 6—12 лет; максимальный возраст занимающихся составляет, как правило, 18 лет.

На спортивно-оздоровительный этап и этап начальной подготовки принимаются все желающие заниматься спортом, проживающие на данной территории и не имеющие медицинских противопоказаний в установленном для вида спорта минимальном возрасте.

На учебно-тренировочный этап зачисляются прошедшие начальную подготовку не менее одного года занимающиеся (здоровые и практически здоровые на основании медицинского заключения врачебно-физкультурного диспансера) на конкурсной основе при условии выполнения ими требований по общефизической и специальной подготовке. Не прошедшие конкурсный отбор могут продолжать занятия в спортивно-оздоровительных группах до 18-летнего возраста.

На этап спортивного совершенствования зачисляются прошедшие спортивную подготовку не менее четырех лет занимающиеся (на основании медицинского заключения врачебно-физкультурного диспансера) на конкурсной основе по результатам выполнения требований по спортивной подготовке на уровне кандидата в мастера спорта (I разряда по командным спортивным играм).

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие (подтвердившие) квалификацию мастера спорта России (кандидата в мастера спорта по командным спортивным играм), способные войти в юниорский (молодежный) состав сборной России.

Условия конкурса должны гарантировать соблюдение прав граждан и обеспечить зачисление в спортивную школу наиболее способных и подготовленных к освоению тренировочных программ соответствующего этапа многолетней подготовки детей.

Перевод занимающихся по годам обучения на всех этапах многолетней подготовки осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Занимающиеся на любом этапе многолетней подготовки могут быть отчислены в случае ухудшения состояния их здоровья (на основании заключения врачебно-физкультурного диспансера); неосвоения минимальных объемов тренировочных нагрузок, утвержденных учебным планом; прекращения занятий по собственной инициативе; грубых и неоднократных нарушений устава спортивной школы.

Спортивная школа самостоятельна в выборе системы и форм оценки занимающихся. В качестве основных критериев оценки Деятельности тренера-преподавателя выступают:

на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки — стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;

на учебно-тренировочном этапе — состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретического раздела программы по виду спорта;

на этапе спортивного совершенствования — уровень физического развития и функционального состояния, выполнение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальными планами подготовки, результаты выступлений во всероссийских соревнованиях;

на этапе высшего спортивного мастерства — стабильность результатов выступлений во всероссийских и международных соревнованиях, включение в состав сборной России (резервный, стажеров, основной).

Обучающиеся в спортивной школе имеют право:

заниматься любым видом спорта, культивируемым в спортивной школе, вне зависимости от их спортивной одаренности, уровня физического развития и подготовленности в объеме не более 6 ч в неделю (спортивно-оздоровительный этап и этап начальной подготовки);

пользоваться спортивными сооружениями, инвентарем и оборудованием спортивной школы, приобретать и получать в установленном порядке спортивную форму и инвентарь индивидуального пользования (учебно-тренировочный этап, этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства).

Обучающиеся в спортивной школе обязаны поддерживать уровень физического развития и подготовленности, совершенствовать спортивное мастерство, выполнять индивидуальные планы подготовки, вести учет выполнения заданий (дневник спортсмена), соблюдать спортивный режим и гигиенические требования, своевременно проходить медицинский осмотр, соблюдать меры безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях, бережно относиться к имуществу спортивной школы, уважать честь и достоинство других занимающихся и работников.

К педагогической деятельности в спортивной школе допускаются лица, как правило имеющие высшее или среднее профессиональное образование, отвечающие требованиям квалификационных характеристик, определенных для соответствующих должностей.

Отношения работника спортивной школы и администрации регулируются трудовым договором (контрактом), условия которого не могут противоречить трудовому законодательству Российской Федерации.

Работники имеют право на участие в управлении спортивной школой; защиту своей профессиональной чести и достоинства; свободу выбора и использования методик обучения и

воспитания, учебных пособий и материалов, методов оценки знаний, умений и навыков обучающихся; социальные гарантии и льготы, установленные законодательством Российской Федерации, и дополнительные льготы, предоставляемые педагогическим работникам в регионе.

Работникам устанавливаются ставки заработной платы (должностные оклады) на основе Единой тарифной сетки в соответствии с тарифно-квалификационными требованиями и с учетом рекомендаций аттестационной комиссии, определяются виды и размеры надбавок, доплат и других выплат стимулирующего характера в пределах имеющихся средств.

Работники спортивной школы обязаны удовлетворять требованиям тарифно-квалификационных характеристик, соответствующих их должностям, выполнять устав и правила внутреннего трудового распорядка, а также условия трудового договора (контракта).

Родители несовершеннолетних обучающихся имеют право выбирать спортивную школу и вид спорта, защищать права и интересы ребенка, принимать участие в управлении спортивной школой, знакомиться с ходом и содержанием процесса подготовки, а также с оценкой уровня подготовленности занимающихся.

Родители обучающихся обязаны нести ответственность за воспитание и подготовку своих детей, выполнять устав спортивной школы.

Менеджмент спортивной школой

Менеджмент спортивной школой осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации и уставом и строится на принципах единоначалия и самоуправления.

Высшим органом управления спортивной школой является конференция общешкольного коллектива, которая созывается один раз в 2 года.

Общее руководство спортивной школой (государственной, муниципальной) осуществляет выборный орган — совет спортивной школы, в равных пропорциях представляющий работников и занимающихся и избираемый на конференции общешкольного коллектива. Заседания совета проводятся по мере необходимости, но не реже одного раза в год, и считаются правомочными, если в них принимает участие не менее двух третей состава. Решения совета принимаются открытым голосованием, считаются принятыми, если за них проголосовало более 50 % членов списочного состава, и являются обязательными для администрации и всех членов трудового коллектива.

Формами самоуправления в спортивной школе являются также педагогический совет, тренерский совет, методический совет и др.

Непосредственное руководство спортивной школой (государственной, муниципальной) осуществляет прошедший аттестацию директор, который назначается учредителем.

Директор спортивной школы планирует, организует и контролирует учебно-тренировочный процесс, отвечает за качество и эффективность работы спортивной школы; несет ответственность за жизнь и здоровье детей и работников во время учебно-тренировочного процесса и спортивных соревнований, соблюдение норм охраны труда и техники безопасности; осуществляет прием на работу и расстановку кадров, распределение должностных обязанностей, несет ответственность за уровень квалификации работников; утверждает штатное расписание, ставки заработной платы и должностные оклады, надбавки и доплаты к ним; распоряжается имуществом спортивной школы и обеспечивает рациональное использование финансовых средств; представляет спортивную школу в государственных, муниципальных и общественных органах; несет ответственность за свою деятельность перед учредителем.

Имущество и средства спортивной школы

За спортивной школой в целях обеспечения ее деятельности учредителем закрепляются на правах оперативного управления здания, имущественные комплексы, оборудование, инвентарь, а также иное, необходимое для осуществления уставной деятельности имущество потребительского, культурного, социального и иного назначения.

Земельные участки закрепляются за государственной (муниципальной) спортивной школой в бессрочное бесплатное пользование.

Спортивная школа владеет, пользуется и распоряжается закрепленным за ней имуществом в соответствии с его назначением, уставными целями деятельности, законодательством Российской Федерации. Спортивная школа вправе сдавать в аренду закрепленное за ней имущество в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Деятельность спортивной школы финансируется ее учредителем.

Источниками формирования имущества и финансовых ресурсов спортивной школы являются: собственные средства и имущество учредителя; бюджетные и внебюджетные средства; средства родителей; добровольные пожертвования других физических и юридических лиц; средства, полученные от предоставления дополнительных образовательных услуг; доход, полученный от реализации продукции и услуг, а также от других видов разрешенной самостоятельной деятельности; кредиты банков и других кредиторов; другие источники в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Спортивная школа самостоятельно распоряжается имеющимися финансовыми средствами, отвечая по своим обязательствам в пределах находящихся в ее распоряжении денежных средств. При недостаточности денежных средств по обязательствам спортивной школы отвечает учредитель в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

Финансирование спортивной школы осуществляется на основе государственных (в том числе ведомственных) и местных нормативов в расчете на одного ребенка в зависимости от типа спортивной школы, которые должны учитывать затраты независимо от числа детей.

Привлечение дополнительных средств не влечет за собой снижения нормативов и (или) абсолютных размеров финансирования из бюджета учредителя.

Спортивная школа может оказывать дополнительные платные образовательные услуги, выходящие за рамки финансируемых из бюджета образовательных программ (преподавание специальных курсов и циклов дисциплин, репетиторство, занятия с детьми углубленным изучением предметов и другие услуги), по договорам с предприятиями, организациями и физическими лицами. Платная образовательная деятельность не относится к предпринимательской, если получаемый от нее доход за вычетом доли учредителя реинвестируется на развитие и совершенствование образовательного процесса в спортивной школе, в том числе на увеличение заработной платы.

Спортивная школа вправе осуществлять предпринимательскую деятельность, предусмотренную уставом, и распоряжаться полученными доходами. Предпринимательская деятельность может быть связана с реализацией и сдачей в аренду основных фондов и имущества; торговлей покупными товарами, оборудованием; оказанием посреднических услуг; долевым участием в деятельности предприятий, организаций; приобретением акций, облигаций и иных ценных бумаг и получением доходов по ним и др. Учредитель вправе приостановить предпринимательскую деятельность спортивной школы, если она осуществляется в ущерб основной уставной деятельности.

Спортивной школе принадлежит право собственности на денежные средства, имущество и иные объекты, собственности, переданные ей физическими и юридическими лицами в форме дара, пожертвования или по завещанию, на продукты интеллектуального и творческого труда, являющиеся результатом их деятельности, а также на доходы от собственной деятельности и приобретенные на эти доходы объекты собственности.

В соответствии с Законом «Об образовании» спортивная школа проходит государственную аттестацию и аккредитацию.

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

2. Физическая культура и спорт в организациях дополнительного образования детей.

2. **Тема 1. 2. Функции системы дополнительного образования детей в России в сфере физической культуры и спорта.**

3. Цели занятия: *ознакомить студентов с функциями системы дополнительного образования детей в России в сфере физической культуры и спорта.*

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	<p><i>Изучить: Понятие «Функция физической культуры». Классификация функций физической культуры в системе дополнительного образования детей. Характеристика общекультурных функций физической культуры в системе дополнительного образования детей. Характеристика эстетической функция физической культуры в системе дополнительного образования детей. Характеристика социальной функции физической культуры в системе дополнительного образования детей. Характеристика специфических функций физической культуры в системе дополнительного образования детей. Характеристика специфических образовательных функций физической культуры в системе дополнительного образования детей. Характеристика специфических прикладных функций физической культуры в системе дополнительного образования детей. Характеристика специфических спортивных функций физической культуры в системе дополнительного образования детей. Характеристика специфических рекреативных и оздоровительно-реабилитационных функций физической культуры в системе дополнительного образования детей. Характеристика частных функций физической культуры в системе дополнительного образования детей. Характеристика эмоционально-зрелищной функции спорта в системе дополнительного образования детей. Характеристика функции спорта - социальной интеграции и социализация личности в системе дополнительного образования детей. Характеристика экономической функции спорта в системе дополнительного образования детей. Характеристика соревновательно-эталонной функции спорта в системе дополнительного образования детей. Характеристика эвристическо-достиженческой функции спорта в системе дополнительного образования детей. Характеристика функции спорта - личностно-направленного воспитания, обучения и развития в системе дополнительного образования детей. Характеристика оздоровительно-рекреативной функции спорта в системе дополнительного образования детей. Характеристика коммуникативной функции спорта в системе дополнительного образования детей.</i></p>	Беседа, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

2. Тема лекционного занятия.

Цели, задачи и функции учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности

Исходя из перечисленных особенностей дополнительного образования, можно выделить его **функции** в общеобразовательной школе. К ним относятся:

- образовательная - обучение ребенка по дополнительным образовательным программам, получение им новых знаний;
- воспитательная - обогащение и расширение культурного слоя общеобразовательного учреждения, формирование в школе культурной среды, определение на этой основе четких нравственных ориентиров, ненавязчивое воспитание детей через их приобщение к культуре;
- креативная - создание гибкой системы для реализации индивидуальных творческих интересов личности;
- компенсационная - освоение ребенком новых направлений деятельности, углубляющих и дополняющих

основное (базовое) образование и создающих эмоционально значимый для ребенка фон освоения содержания общего образования, предоставление ребенку определенных гарантий достижения успеха в избранных им сферах творческой деятельности;

- рекреационная - организация содержательного досуга как сферы восстановления психо-физических сил ребенка;

- профориентационная - формирование устойчивого интереса к социально значимым видам деятельности, содействие определению жизненных планов ребенка, включая предпрофессиональную ориентацию. При этом школа способствует не только осознанию и дифференциации различных интересов ребенка, но и помогает выбрать учреждение дополнительного образования, где силами специалистов обнаруженные способности могут получить дальнейшее развитие;

- интеграционная - создание единого образовательного пространства школы;

- функция социализации - освоение ребенком социального опыта, приобретение им навыков воспроизводства социальных связей и личностных качеств, необходимых для жизни;

- функция самореализации - самоопределение ребенка в социально и культурно значимых формах жизнедеятельности, проживание им ситуаций успеха, личностное саморазвитие.

Как показала практика, обучение детей по новым дополнительным образовательным программам положительно влияет на рост интереса школьников к гуманитарным предметам основной школы, а главное - создает основу допрофессиональной подготовки старшеклассников по ряду направлений художественно-прикладной деятельности.

На современном этапе развития учреждений дополнительного образования выделяют следующие **функции:**

Социальная функция направлена на удовлетворение:

а) социального спроса (требования социума, формирующиеся на стыке культуры, образования и здоровья населения);

б) родительского спроса (представления о том, что необходимо или что недостает их ребенку: занятость по времени, допрофессиональная подготовка, образование по дополнительным предметам, решение проблем неполной семьи, престижность занятий, здоровье),

в) детского спроса (удовлетворение потребности познавательного или личностного развития, общение, досуг и времяпрепровождение. Детский спрос динамичен, поскольку он меняется в ходе развития ребенка, а также в зависимости от возраста и соответствующего ему типа ведущей деятельности);

г) экономического спроса (возможность заработка (основного, дополнительного, с неполным рабочим днем и т.д. - для взрослых и допрофессиональная подготовка - для детей);

д) правоохранительного спроса (профилактика девиантного и асоциального, в том числе противоправного, поведения детей).

Психологическая функция:

а) развивающая (создание образовательной среды, обеспечивающей условия для физического и психического развития детей: реализация детских интересов, приобретение умений и навыков. Ребенок, не имея возможности проявить себя в семейной и в школьной среде, может проявить себя в УДО и в плане развития, и в плане самоутверждения, и в плане самоактуализации);

б) компенсаторная (психологическая компенсация неудач в семье, в школе);

в) релаксационная (возможность отдохнуть от жесткой регламентации поведения в семье и в школе);

г) консультационная (для педагогов, родителей и детей).

Образовательная функция:

а) образование по дополнительным предметам, т.е. предметам, дополнительным к стандартному перечню учебных предметов общеобразовательных учреждений. Например, судо- и авиамоделирование, спортивные секции, хореография и т.д. Это могут быть также и «школьные» учебные предметы, если по каким-либо причинам в рядом расположенных школах отсутствуют учителя по этим предметам,

б) пропедевтика профессионального образования (например, дизайн-студия или детская телестудия);

в) профессиональное самоопределение;

г) обучение, которое удовлетворяет познавательный интерес данного ребенка,

д) социализирующая (общение сверстниками, самоутверждение, самоопределение, в том числе и возможность попробовать найти себя в разных видах деятельности, обогащение общественным опытом, становление ребенка как личности, приобретение возможности и способности быть не только объектом, но и субъектом социальных воздействий и взаимодействий.

Насущная задача педагогических коллективов внешкольные учреждения - создать механизмы, структуры нового качества, нового содержания, бережно относясь ко всему, что наработано и накоплено практикой. Важно помнить, что подросток, старшеклассник приходит не в кружок, а в образовательное учреждение, которое берет на себя ответственность за его развитие.

Сотрудничество и взаимодействие школы и внешкольного учреждения обусловлены обоюдной заинтересованностью; практическая деятельность, которой ребенок занимается во внешкольном учреждении, стимулирует его познавательную активность и требует наличия теоретических знаний, учение в школе предполагает такую деятельность, в процессе которой ученик убеждается в истинности и достоверности теоретических знаний.

Таким образом, дополнительное образование в школе способно решить целый комплекс задач, направленных на гуманизацию всей жизни школы:

- выровнять стартовые возможности развития личности ребенка;
- способствовать выбору его индивидуального образовательного пути;
- обеспечить каждому ученику “ситуацию успеха”;
- содействовать самореализации личности ребенка и педагога.

Система дополнительного образования детей переживает период становления. Не имея государственных требований, обязательных для исполнения, она наделена правами самостоятельного определения смыслов и ценностей своей деятельности, исходя из интересов детей и с учетом специфики свободного времени. Современная система дополнительного образования состоит из: трех областей:

--- территориальной сети учреждений дополнительного образования, которая состоит из специальным образом организованного набора учреждений, обеспечивающих материально-техническое, финансовое обеспечение и доступность дополнительного образования для различных категорий детей;

--- кадров, включающая как самих педагогов дополнительного образования, так и систему их подготовки и переподготовки;

--- содержания деятельности, состоящей из типовых и авторских программ отдельных педагогов и учреждений, призванных удовлетворять потребностям различных категорий детей на различных уровнях (город, округ, район, учреждение).

--- социального мониторинга — выделение набора критериев и характеристик для определенных групп детей и систему мониторинга для отслеживания проблем этих групп и определения результативности предпринимаемых воздействий;

--- программно-методическая — прогноз развития системы и результатов проблем;

--- эксперимент — отработку конкретных технологий и программ как управленческого, так и педагогического уровня, в конкретных социальных условиях.

Данные три процесса являются необходимым условием для обеспечения целостного состояния всей системы, процесса управления ее функционированием и развитием.

Ценность дополнительного образования детей в том, что оно усиливает вариативную составляющую общего образования и помогает ребятам в профессиональном самоопределении, способствует реализации их сил, знаний, полученных в базовом компоненте - в школе. Ребенок в дополнительном образовании постигает самую главную в жизни вещь ищет смысл жизни и возможность быть. И, конечно, с открытием каждого нового образовательного учреждения дополнительного образования детей расширяется (увеличивается экологическое пространство жизнедеятельности детей) пространство детского благополучия. Когда-то С. Я. Маршак писал: «Труд, окрыленный интересом к делу, легче, а не тяжелее труда, выполняемого по обязанности».

Определение предметного содержания учебно-воспитательного процесса в учреждении дополнительного образования. УДО имеют широкий спектр образовательных, художественно-творческих, культурно-досуговых, технических, спортивных и других учебных, предметных областей. В зависимости от кадровых, материально-технических, финансовых и т.п. возможностей каждое учреждение дополнительного образования определяет свой спектр предлагаемого им предметного содержания дополнительного образования. Определение комплекса требований к педагогу дополнительного образования. Специфика педагогического контингента в УДО отражает как разнообразие, так и отсутствие специального педагогического образования у педагогов, а также специфический характер функционирования (как правило, приуроченное ко второй половине дня, свободной от школьных уроков).

Исходя из вышесказанного, становится ясно, что переход к развивающему образованию требует от педагогов осознанного понимания того, на какие психологические закономерности и особенности развития ребенка они опираются при проектировании своей учебно-воспитательной работы.

Следовательно, кроме предметной, подготовка педагога дополнительного образования должна включать в себя, как минимум: понимание того, что представляет собой развивающее образование; знание психологических закономерностей и особенностей возрастного и личностного развития детей; знание о том, что такое образовательная среда и ее разновидности (семейная, школьная, внешкольная дополнительная и стихийная), ее субъекты, типы образовательной среды (творческая и др.) и типы взаимодействия между ее субъектами (авторитарный, демократический, гуманистический и т.д.); умение реализовывать различные способы педагогического взаимодействия между различными субъектами образовательной среды (с учащимися по отдельности и в группе, с родителями, с коллегами-учителями, со своим руководством);

Дополнительное образование формирует у ребенка самосознание, ощущение ценности собственной личности, здесь ребенок может избавиться от привычки действовать только по подсказке. Он удовлетворяет свои творческие потребности, развивает интересы, усваивает знания в том темпе и объеме, которые ему позволяют его индивидуальные способности.

Дополнительное образование детей является важнейшей составляющей образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно способно наиболее адекватно реагировать на изменение экономической и социальной обстановки в стране.

Главная особенность дополнительного образования – способность к адаптации к личностным запросам ребенка, реакция на изменения в социуме, на разнообразие образовательных потребностей и их изменения.

Одним из основных социальных институтов, обеспечивающих воспитательный процесс и развитие индивидуальных способностей детей, являются учреждения дополнительного образования детей, которые отличаются от общеобразовательных учреждений тем, что обучающимся предоставляется право выбора вида деятельности, уровня сложности и темпа освоения образовательной программы дополнительного образования в избранной сфере познания.

В настоящее время роль системы дополнительного образования в подготовке подрастающего поколения существенно возрастает. Она призвана решить важнейшую социальную проблему, связанную с выявлением и развитием тех задатков и способностей детей, которые обеспечат их устойчивое саморазвитие в жизни.

Физкультурно-оздоровительное и спортивное направление в системе дополнительного образования детей ориентированы на физическое совершенствование ребенка, приобщение его к культуре здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации.

Дальнейшее развитие детско-юношеского спорта должно осуществляться не только за счет увеличения количества спортивных школ, но и за счет развития других форм внеклассной и внешкольной работы с детьми, создания физкультурно-оздоровительных и спортивных секций и клубов в учреждениях общего и профессионального образования. Резервом развития данного направления дополнительного образования детей является объединение усилий системы образования, физической культуры и туризма, федерации по отдельным видам спорта, Олимпийского комитета, общественных организаций, направленных на массовое вовлечение обучающихся в учреждения общего и профессионального образования, в оздоровительную деятельность, на формирование у молодежи культуры здоровья, устойчивой потребности в занятиях спортом.

Весь мир нуждается в радикальных изменениях, обновлении и обогащении духовной культуры, развитии новых технологий, формировании особого типа личностей, способных по-новому решать самые сложные проблемы выживания цивилизации, умеющих изобретать и творить во имя украшения собственной жизни и жизни других людей. И эта ответственная задача в полной мере возлагается на плечи молодого поколения, на тех, кто сделает эту жизнь интереснее и насыщеннее. Ситуация требует улучшения нравов подрастающего поколения как гаранта полноценной жизни. Духовно-нравственные качества личности становятся непременным условием создания экономики, обращенной к человеку, появления масштабных творческих личностей, интеллигентов, а не бессловесных исполнителей.

В решении этих задач неоспоримое преимущество у внешкольных учреждений. Утвердив себя как полноценное звено в цепи непрерывного воспитательного процесса, они дают детям, подросткам, молодежи широкие и нетрадиционные возможности для улучшения психологического здоровья, снимают каждодневное напряжение от заформализованной школьной жизни, формируя опыт творческого поведения в повседневной жизненной практике.

Наиболее интенсивное развитие творческой и социально полноценной личности происходит не на уроке, как полагает большинство педагогов, а в сфере свободного выбора общения, труда, мобильных занятий, игр, увлекательной деятельности.

Учреждения дополнительного образования - это такие внешкольные учреждения, которые организуют досуг детей и подростков, помогают семье и школе осуществить гармоничное развитие личности с учетом способностей, интересов и дарований.

Во внешкольных учреждениях происходит процесс формирования таких важнейших характеристик полноценной человеческой жизнедеятельности, как: положительное отношение к собственной жизни благодаря реализации себя как личности в любимой деятельности, соответствующей природным данным; способность к непрерывному творчеству и духовному самосовершенствованию; социальная ответственность, проявляющаяся в заботе о благополучии близких и чужих людей, в активных социальных действиях; культура досуговой деятельности и др. Внешкольные учреждения организуют досуг детей и подростков, помогают семье и школе осуществлять гармоничное развитие их с учетом способностей, интересов и дарований.

Внешкольное дополнительное образование - это педагогический процесс со своими особенностями, своей организацией и оснащением, фундаментом которого являются завоевания внешкольного образования и воспитания. В современном понимании его характеризуют следующие признаки: двусторонний характер; совместная деятельность педагога и учащегося; руководство со стороны педагога; планомерная организация управления; целостность и единство; соответствие закона возрастного развития подростков; управление развитием и воспитанием школьников.

Внешкольную систему обучения и воспитания отличает сочетание педагогического управления с инициативностью, самостоятельностью, активностью учащихся. Главное - это вывод школьника на заданный уровень обучения с минимальными затратами времени, сил и средств.

Для утверждения личностно - ориентированной парадигмы необходимо создать учащимся такие условия, в которых они испытывали бы свободу выбора направлений своей деятельности и получали бы квалифицированную поддержку по любому направлению. Это может быть достигнуто, на наш взгляд, организацией системы дополнительного образования. Наилучшие условия для развития могут быть созданы во внешкольных учреждениях, поскольку они полностью свободны от жестко регламентируемых обязательных учебных программ.

Дополнительное образование позволяет выстроить единое культурно-образовательное пространство всестороннего и гармоничного развития личности путем интеграции с базовым образованием. Сеть учреждений дополнительного образования может внести основной вклад в выполнение социального заказа дополнительных

образовательных программ различного уровня, предназначенных для различных категорий и групп населения.

Такое мастерство и культура - объективная необходимость внешкольного педагогического процесса. Его цель в том, чтобы направлять и регулировать духовную жизнь детей, слаженно взаимодействовать в совместном стремлении к созданию личности, к увеличению возвышенной позитивно-творческой, трудовой, духовно-нравственной деятельности.

Таким образом, цель учреждения дополнительного образования на современном этапе - правильная и эффективная организация свободного времени подрастающего поколения. Она призвана способствовать осуществлению поставленных задач: постоянное развитие творческого потенциала юношей и девушек; выявление и раскрытие общественно-полезных интересов молодежи, максимальное содействие их реализации в самых различных сферах жизнедеятельности; профессиональная ориентация молодых людей с учетом их склонностей, способностей, интересов; повышения уровня культурного, интеллектуального и нравственного развития молодых людей.

Предоставляя ребенку право приобретения дополнительных знаний, творческих навыков и умений, внешкольные учреждения способны решать вопросы, которые по своей значимости и масштабу выходят за рамки возможностей других воспитательных структур. Занимаясь во внешкольных учреждениях, оригинально сочетающих коллективное и индивидуальное творчество, ребенок сам волен выбирать любимые виды деятельности, без страха и смущения пробовать свои силы, развивать их, что дает возможность значительно опережать своих сверстников по развитости познавательно-творческих умений и способности к самостоятельности, в программировании и организации будущего самообразования.

Школа и внешкольное учреждение - союзники в формировании целостной личности, в воспитании социализированного, образованного, воспитанного, культурного, с развитыми способностями и талантами творческого человека. Ценность дополнительного образования детей состоит в том, что оно усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует практическому приложению знаний и навыков, полученных в школе, стимулирует познавательную мотивацию обучающихся.

А главное - в условиях дополнительного образования дети могут развивать свой творческий потенциал, навыки адаптации к современному обществу и получают возможность полноценной организации свободного времени. Дополнительное образование детей - это поисковое образование, апробирующее иные, не традиционные пути выхода из различных жизненных обстоятельств (в том числе из ситуаций неопределенности), предоставляющее личности веер возможностей выбора своей судьбы, стимулирующее процессы личностного саморазвития.

Важнейшим отличием дополнительного образования от общего школьного заключается в том, что, благодаря отсутствию жестких образовательных стандартов, работающие в его системе педагоги имеют возможность трансформировать передаваемые учащимся способы деятельности (знания-умения-навыки) из цели обучения в средство развития способностей учащихся (телесных, познавательных, личностных, духовно-нравственных). Целью в этом случае становится создание развивающей образовательной среды, которая обеспечила бы каждому учащемуся возможность проявить заложенное в нем от природы творческое начало, т.е. обрести способность быть творческим субъектом своего развития.

Такой подход требует от учреждения дополнительного образования (УДО) рефлексии своих целей в обучении и развитии учащихся и развития самого себя как субъекта развивающегося образования. По большому счету основное и дополнительное образование не должны существовать друг без друга, ибо по отдельности они односторонни и неполноценны. Как целостен отдельный ребенок во всем многообразии его потребностей и способностей, так и образование обязано быть комплексным, обеспечивающим полноценное развитие ребенка во всем богатстве его запросов и интересов.

Школа и внешкольное учреждение различны по формам организации ведущей деятельности ребенка, по характеру общения детей и взрослых, по вариативным возможностям достижения ребенком успеха в досуговой сфере. Однако они не вступают в противоречие, так как общая цель воспитания обеспечивает диалогичность целого - важного принципа функционирования открытых воспитательных систем. Признаком, разграничивающим учреждения как две системы, является наличие в воспитательной системе учреждения внешкольного воспитания и обучения иных, нежели в учебных заведениях, законов, определяющих ее функционирование: ориентация на интерес и потребности ребенка, добровольность участия, свобода выбора деятельности, защита автономии личности, сотворчество и сотрудничество взрослых и детей.

При этом, в отличие от общего образования, дополнительное образование не имеет фиксированных сроков завершения; его можно начать на любом возрастном этапе и, в принципе, в любое время учебного года, последовательно переходя от одной ступени к другой. Его результатом может стать хобби на всю жизнь и даже определение будущей профессии.

Важнейшими различиями школьного и дополнительного образования являются:

Обучение в школе удовлетворяет государственный (социальный) заказ на определенный уровень знаний и определенный тип личности своих граждан. Поэтому школьное образование обязано ориентироваться на достижение образовательных стандартов обученности. По этой причине познавательный интерес, присущий детям от природы, достаточно часто успешно затормаживается и даже уничтожается именно в силу обязательности и стандартизованности программ, методов и критериев обучения. В условиях же дополнительного образования дети обучаются главным образом «по интересам».

В школьном обучении используются чаще всего стандартные учебные программы, адаптированные

учителем. Для дополнительного же образования характерно преимущественное использование авторских учебных программ.

В школе индивидуализация обучения осуществляется со стороны учителя, а в УДО - со стороны самого учащегося. Реализуется свободный выбор учащимся вида занятий и педагога, что может рассматриваться как важнейший этап его самоактуализации.

В УДО процесс обучения носит более неформальный характер, чем в школьной традиции, и потому он ближе к природным основаниям развития детей, когда акцент ставится не на информационном способе обучения, а на общении, на передаче опыта от старшего к младшему; более сильное, чем в школе, имеет значение личностное влияние педагога на учащихся.

Разумное соединение школьной и внешкольной воспитательной стратегии означает начало качественно нового, целостного подхода к созиданию личности в едином процессе непрерывного образования, а потому имеет большое будущее. Сотрудничество и взаимодействие школы и внешкольного учреждения обусловлены обоюдной заинтересованностью; практическая деятельность, которой ребенок занимается во внешкольном учреждении, стимулирует его познавательную активность и требует наличия теоретических знаний, учение в школе предполагает такую деятельность, в процессе которой ученик убеждается в истинности и достоверности теоретических знаний. Надо сказать, что такая взаимосвязь необходима на всех этапах воспитания всесторонне развитой личности, осуществляемой по принципу "вертикальной преемственности" на всем пути непрерывного образования.

Период внешкольного воспитания и учебы в школе правомерно рассматривать как стартовую площадку будущего профессионального самосовершенствования, от которой зависит весь личностный и творческий потенциал развивающегося индивида, его квалификационный статус. Этот этап можно назвать наиболее оптимальным в определении жизненных планов и перспектив.

Таким образом, превращение УДО в субъект развивающегося образования начинается с разработки рабочей концепции его развития, что предполагает рефлексию (осознания) его состояния, целей и перспектив развития по следующим позициям, базовым для любой образовательной концепции вопросам: кого учить (психологические особенности контингента учащихся УДО), зачем учить (стратегические и тактические учебно-воспитательного процесса и образовательной среды в целом), чему учить (содержание дополнительного образования); кому учить (определение требований к профессиональной и личностной подготовке педагога).

Классификация функций дополнительного образования детей

Поскольку физическая культура является видом культуры личности и общества, то ей присуще, прежде всего общекультурные функции. К ним можно отнести общеобразовательную, воспитательную, преобразовательную, коммуникативную, нормативную, познавательную функции и др.

Общие функции основываются на взаимосвязях между физической культурой и другими общественными реалиями. Таким образом, если физическая культура способна оказать достаточно заметное влияние на другую область, то правомерно говорить о наличии конкретной функции. Название такой функции можно обозначить термином, совпадающим со специфическим назначением данного общественного явления.

Эстетическая функция физической культуры.

Занятия физическими упражнениями создают благоприятные условия для эстетического воспитания. В процессе занятий формируется красивая осанка, осуществляется гармоничное развитие форм телосложения, воспитывается понимание простоты и изящества движений. Все это помогает воспитанию эстетических чувств, вкусов представлений, способствует проявлению положительных эмоций, жизнерадостности, оптимизма (А.А. Адакина).

Эстетическое воспитание включает в себя все стороны духовной жизни формирующейся личности, позволяет также правильно понимать и оценивать прекрасное, стремится к нему.

Человек с развитым эстетическим вкусом, как правило, стремится создавать эстетические ценности, осуществляя эстетическую деятельность, которая в различных формах широко представлена в физической культуре и спорте (Н.С. Бервинова).

Социальные функции физической культуры.

Поскольку физическая культура является частью культуры общества, то ей присущи, прежде всего, общекультурные социальные функции. К ним можно отнести такие, как воспитательная, образовательная, нормативная, преобразовательная, познавательная, ценностно-ориентационная, коммуникативная, экономическая и др. Рассмотрим некоторые из них:

Воспитание человека. Занятия физическими упражнениями и спортом: создают возможности для воспитания воли, честности, мужества, трудовых качеств; развивают гуманистические убеждения, чувство уважения соперника; формируют социальную активность (капитан команды, физорг, старший в группе, судья по спорту). В ходе занятий человек получает уроки правовой этики. Отношения между тренером и спортсменом, спортсменом и судьей, между спортсменами требуют сознательного соблюдения правил проведения. Для физкультурников и спортсменов характерны патриотизм, преданность своему делу, борьба за спортивную честь, трудолюбие, выражающееся в строительстве и благоустройстве площадок, заливке катков, уборке мест занятий.

Образование человека. В процессе занятий ФКС человек познает много нового, обучается двигательным умениям и навыкам, поиску новых спортивных средств и методов для улучшения результата. Занятия ФКС создают возможности для развития творчества и формирования познавательной активности.

Оздоровление человека. Физическая культура - важная часть валеологии. Систематические занятия способствуют профилактике заболеваний. Средства лечебной физической культуры используются для реабилитации больных. Адаптивная физическая культура (АФК) - новое направление физкультурно-оздоровительной работы с инвалидами. Как самостоятельная часть культуры общества физическая культура имеет специфические социальные функции. Последние органически связаны с общими, но в более конкретной форме выражают социальную сущность физической культуры как общественно необходимой деятельности, ее способность удовлетворять запросы общества в области физического воспитания.

По признакам общности их можно объединить в следующие группы:

Общее развитие и укрепление организма всех людей независимо от возраста, пола, состояния здоровья, степени физического развития (формирование и развитие физических качеств и способностей, совершенствование двигательных навыков, укрепление здоровья, снижение процессов инволюций и т.д.)

Физическая подготовка людей к трудовой деятельности, защите отечества (мобилизационная функция физической культуры, профессионально-прикладная физическая подготовка).

Удовлетворение потребности людей в активном отдыхе, досуге, рациональном использовании свободного времени (отвлечение от вредных привычек, формирование здорового образа жизни).

Развитие волевых физических способностей и двигательных возможностей человека от оптимального до предельного уровней.

Экономическая значимость физической культуры определяется снижением уровня заболеваемости и травматизма трудящихся, повышением их производительности труда, долголетием, в том числе и трудовым.

По признакам общности их можно объединить в следующие группы:

Общее развитие и укрепление организма всех людей независимо от возраста, пола, состояния здоровья, степени физического развития (формирование и развитие физических качеств и способностей, совершенствование двигательных навыков, укрепление здоровья, снижение процессов инволюций и т.д.)

Физическая подготовка людей к трудовой деятельности, защите отечества (мобилизационная функция физической культуры, профессионально-прикладная физическая подготовка).

Удовлетворение потребности людей в активном отдыхе, досуге, рациональном использовании свободного времени (отвлечение от вредных привычек, формирование здорового образа жизни).

Развитие волевых физических способностей и двигательных возможностей человека от оптимального до предельного уровней.

Экономическая значимость физической культуры определяется снижением уровня заболеваемости и травматизма трудящихся, повышением их производительности труда, долголетием, в том числе и трудовым.

Разносторонние интересы физкультурников положительно сказываются и на характере досуга, который у них значительно богаче и содержательнее. Кроме того, 69,2% физкультурников постоянно уделяют внимание воспитанию детей, тогда как у не физкультурников этот показатель равен 44%. Нельзя не отметить еще один весьма существенный факт, выявленный в ходе исследования.

Занимающиеся физической культурой не только сами социально активны, но и оказывают положительное воздействие на своих близких, друзей, коллег. Занятия физическими упражнениями помогают выработать такие важные качества, как дисциплинированность, умение рационально использовать свободное время, коммуникабельность, способность анализировать свои успехи и неудачи, желание быть лучшими. Как показало исследование, чем активнее человек включен в физкультурно-спортивную деятельность, тем меньше он надеется на везение, на чью-то помощь, на связи с нужными людьми, на умение приспособиться. Человек привыкает рассчитывать на себя и для достижения благополучия делает ставку на определение цели, на свои способности, талант, трудолюбие и добросовестность. Именно в этом видятся наиболее значимые социальные функции физической культуры и спорта.

Специфические функции отражают сущность физической культуры, основой которой является двигательная деятельность. Как отмечает В.М. Выдрин, специфические функции выражают социальное бытие физической культуры как общественного явления, её способность удовлетворять запросы общества в области физического воспитания в широком смысле слова. Им выделено четыре группы (по признакам общности их проявления):

Общее развитие и укрепление организма.

Подготовка к трудовой деятельности и защите Родины.

Удовлетворение потребностей в активном отдыхе и рациональном использовании вне рабочего времени.

Раскрытие волевых, физических качеств и двигательных возможностей человека на предельных уровнях.

Уточняя и конкретизируя специфические функции физической культуры Л.П. Матвеев выделяет следующие: образовательные, прикладные, «спортивные», рекреативные и оздоровительно-реабилитационные.

Специфические функции различных видов физической культуры и их проявление в различных сферах.

В системе образования и воспитания (детский сад, школа, профессионально-техническое училище, техникум, лицей, колледж, высшее учебное заведение) эта функция выражена наиболее ярко. Немаловажную роль эта функция имеет в спорте и особенно в детско-юношеском возрасте. Формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков (образование, физическая культура), освоение и совершенствование технических действий (спорт), формирование прикладных умений и навыков (профессионально-прикладная физическая культура) и т.п. составляют содержание физического образования.

Физкультурная практика свидетельствует, что в результате систематических занятий заметно

совершенствует двигательный и вестибулярный анализаторы, возрастает сама способность к быстрому и эффективному освоению новых движений. Владение разнообразными двигательными умениями и навыками в сочетании с параллельным воспитанием физических качеств повышает не только двигательную культуру человека, но и формирует особый стиль двигательной деятельности. С одной стороны, движения физкультурника обладают высокой экономичностью (тратится меньше энергии), с другой – в случае необходимости они всегда будут более результативными.

Еще одна образовательная функция заключается в том, что характер преимущественной двигательной деятельности будет обуславливать специфику приобретенных в результате занятий способностей. Так, в гимнастике, акробатике, прыжках в воду, т.е. там, где человек старается освоить большое разнообразие двигательных умений и навыков, высокой степени развития достигает способность к овладению новыми движениями. В движениях циклического характера (плавание, бег, лыжи и др.) совершенствуются уже другие способности – экономичность, ритмичность, способность к расслаблению и эффективному использованию движущих сил.

Использование физической культуры в системе подготовки человека к конкретной деятельности является делом государственной важности. Имеется немало профессий, которым обучают в системе ПТУ, техникумах, институтах, университетах требующих достаточно хорошей профессиональной прикладной подготовки. Она включает в себя не только знания, умения и навыки, составляющие предмет будущей профессиональной деятельности, но и умения и навыки, способствующие освоению профессий, формирование которых имеет немаловажную роль для развития профессионально важных способностей. Таким образом, физическая культура выступает здесь как фактор профессионально-прикладной физической подготовки.

Занятия физическими упражнениями без стремления к превышению превращаются в обычную игру, или, физическое воспитание, где целью и мотивом выполняемых движений может быть получение удовольствия, укрепление здоровья, снятие утомления и др., но не максимальное развитие своих способностей. Упражняясь подобным образом, человек обычно не проявляет максимальных усилий систематически, и вполне естественно, что такая деятельность, не вызывающая предельных усилий, не может служить эффективным средством совершенствования его физических сил. Таким образом, исключение из спорта соревновательных начал превращает его в другую реальность.

Отсюда становится понятным, чтобы считаться спортом в настоящем понимании этого термина, ему должны быть внутренне присущи такие свойства, которые бы активно побуждали человека к постоянному стремлению улучшать свои результаты. При анализе нами обнаружено, что основными обязательными структурными образованиями спорта являются следующие взаимосвязанные между собой компоненты: усилие, препятствие, достижение, соревнование. При этом оказывается, что спорт как специфический вид деятельности может существовать только при наличии в нем этих четырех признаков. Исключение хотя бы одного из них переводит спорт, как уже было подчёркнуто, в другую реальность.

Известно также, что любая социально значимая деятельность человека имеет определенную цель, наличие специфических для ее реализации средств, личную побудительную мотивацию, а также соответствующую данной деятельности форму реализации.

Логично в связи с этими положениями общей теории деятельности полагать, что основной целью собственно-соревновательной деятельности конкретного спортсмена является производство личного спортивного достижения, которое может оказаться и рекордом того или иного уровня. Средством реализации этой цели, безусловно, может считаться выполняемая мышечная работа, обобщенно названная термином «усилие».

Побудительным мотивом служит стремление преодолеть то или иное препятствие. Соревнование же выступает в качестве формы деятельности, обеспечивающей реализацию поставленной цели. И в этом плане именно соревнование, как объединяющее начало по отношению к другим элементам, правомерно считать ядром спорта. Для полного представления о функции достижения, в полной мере присущей лишь спорту, необходимо рассмотреть основные составляющие спортивной деятельности.

Материальной основой спорта в приведенной выше его структуре выступает категория усилия (т.е. определенные мышечные, волевые или интеллектуальные действия). Чаще всего в спорте усилия носят не изолированный, а комплексный характер. Спортивная тренировка развивает у человека, прежде всего саму способность к проявлению не просто усилий, а именно максимальных усилий, специфичных для разных видов спорта (в метаниях - взрывной силы, в спринте - быстроты, в марафоне - предельной выносливости, в гимнастике - максимальной сложности и точности движений и т.д.).

В других, кроме спорта, видах физкультурной практики максимальные усилия обязательными не являются. К примеру, в рекреативной физической культуре, когда человек хочет просто поиграть в футбол для своего удовольствия, он вряд ли станет упражняться в ударах по мячу до такой степени владения техникой и силой удара, как это имеет место в спорте. Поэтому в спорте стремление к максимальному проявлению усилий является основным фактором совершенствования специфических и иных способностей человека, определяющих его спортивный результат. А сами условия соревновательного сопоставления мастерства служат дополнительным стимулом для демонстрации максимальных усилий и тем самым побуждают спортсмена систематически совершенствовать необходимые способности, умения и навыки.

Вместе с тем значительные усилия, особенно на максимальном уровне, сами по себе вне категории препятствия (т.е. специфического для спорта мотива побуждения) вряд ли возможны. Выполняя любую работу, человек обычно заинтересован в том, чтобы видеть её результаты. И эти конкретные результаты будут служить

ему своего рода дополнительным стимулом к совершенствованию. Отсюда в спортивной деятельности, где результат тренировочной работы далеко не всегда реально осязаем (допустим, сразу после тренировки утомленный спортсмен совсем не уверен, что занятие принесло ему пользу), необходимы свои видимые критерии, служащие мотивом к проявлению максимальных усилий. Таковыми выступают самые разнообразные препятствия (вес поднимаемой штанги, дальность полета копья, время преодоления дистанции; побежденный в единоборстве соперник и т.д.). Преодоление препятствий стимулирует спортивную деятельность, вызывает и обеспечивает максимальные напряжения. И в этом плане именно постоянное преодоление препятствий, будь то в тренировочной или соревновательной деятельности, даёт возможность спортсмену оценивать свои силы и соответственно их развивать.

При этом в спорте, в отличие от других видов деятельности (труда, науки, искусства), наблюдается четко выраженная тенденция к постоянному повышению препятствий. Выполняемые элементы в фигурном катании усложняются, вес штанги увеличивается, планка для прыжков в высоту поднимается. Величина препятствия в данном случае является объективным показателем или измерителем проявленного усилия. Субъективным критерием величины препятствия остается внутреннее ощущение эмоционального напряжения, степень утомления, ощущение борьбы с самим собой и т.п. И в этом смысле, очевидно, что спорт - это, прежде всего преодоление самого себя, своего внутреннего состояния. Поэтому, кроме прочего, он по праву признается одним из эффективных средств воспитания волевых качеств. И в обществе, пожалуй, нет лучшего средства для воспитания воли в сфере двигательной деятельности.

Следующим атрибутом спорта выступает компонент - достижения. Спортивное достижение является, с одной стороны, целью спортивной деятельности, с другой - объективным выражением проявленного усилия и преодоленного препятствия. Оно как бы аккумулирует в себе как усилие, так и препятствие и может выступать в различных величинах - от личного или коллективного достижения, до национальных и мировых рекордов.

Хотя достижения в спорте и являются целью спортсмена, однако эта цель не представляется конечной. Истинная ценность достижения заключается в стимулировании последующего достижения. Дело в том, что без первичного достижения не могло бы возникнуть и последующего, т.е. прогресс в спорте был бы практически незаметен и невозможен. Поэтому достижения - не только мера проявленного усилия, но и своего рода установка на дальнейшее существование спорта как вида добровольной деятельности.

Спорт с его довольно контрастными уровнями спортивных результатов одинаково притягателен как для новичков, так и для мировых рекорсменов, благодаря возможности превзойти, превысить существующий для каждого из них личный результат. И хотя для начинающего этот результат может быть довольно скромным, но он потребовал от спортсмена его предельного на данный период усилия, и в силу этого становится уже субъективно значимой ценностью. Кроме того, спортивные достижения, особенно в сфере большого спорта, получают общественное признание, служащее дополнительным фактором для их постоянного роста.

Вместе с тем, рассмотренные категориальные признаки спорта (усилие, препятствие, достижение) еще недостаточны для того, чтобы спорт мог существовать в обществе. Способ его бытия всецело определяется наличием своеобразной формы, которая называется соревнованием.

Соревнование как способ сопоставления сил и способностей многих людей, в настоящее время существует не только в спорте. Оно широко распространено и в других областях жизни (в труде, науке, искусстве и т.д.). Однако исключительно в спорте оно проявляется в наиболее полной мере и в наиболее чистом виде.

Идея соревнования предполагает проведение по обусловленным правилам сопоставление сил, способностей и результатов деятельности, в которой каждый участник стремится одержать победу. Соревнование в спорте имеет свою ярко выраженную специфику и во многих случаях отличается от соревнований в других областях действительности. Система обязательных признаков спортивного соревнования выглядит следующим образом:

- чисто символический характер победы, т.к. при этом не создаются материальные ценности;
- единство и взаимосвязь двух противоречивых сторон - сотрудничества и противоборства. Это противоречие не носит разрушительного (как на войне) характера, оно выступает как необходимый способ его проведения вообще;
- обязательное наличие гласности, т.к. соревнования всегда открыты для непосредственного или опосредованного наблюдения. Закрытые для зрителя соревнования мало для кого представляют интерес, их ценность резко снижается;
- соблюдение определенных правил соревнований и обусловленных взаимоотношений с соперниками для всех участников строго обязательны (нарушение приводит к наказанию);
- состав действий соревнующихся строго унифицирован (оговоренная правилами дистанция, вес снаряда, противника и т.д.);
- способы оценки результатов имеют четко выраженные и заранее обусловленные критерии;
- условия соревнования обязательно равны для всех участников, никто не имеет заранее какого-либо преимущества. Последовательно выдерживается принцип равенства шансов;
- существование специального аппарата судейства;
- соблюдение определенных ритуалов и традиций, праздничная обстановка начала и окончания соревнований, награждение победителей.

Все эти признаки, как уже указывалось, в спортивном соревновании обязательны, для соревнований в

других областях действительности некоторые из них могут отсутствовать.

Особенно стоит отметить ценность соревнований в плане развития самого спорта и спортивного движения. Она может быть выражена в следующих положениях:

соревнования служат средством приобщения к спорту, т.к. люди значительно чаще наблюдают не тренировочные занятия, а соревнования и таким образом получают соответствующие представления о спорте;

соревнования служат фактором прогресса не только в спорте, но. и в других формах физической культуры. Они побуждают поиск наиболее эффективных средств и методов общей и специальной подготовки спортсменов. Апробированные в спорте рациональные способы увеличения работоспособности человека внедряются и используются в сфере физического воспитания, профессионально-прикладной физической подготовки летчиков, космонавтов, подводников, монтажников и т.д.;

соревнования позволяют выявлять как индивидуальные, так и командные достижения, что даёт возможность сравнивать уровни спортивных достижений в различных странах и в определенной мере свидетельствовать о массовости развития спорта.

Функциональная роль соревнований в спорте заключается в том, что каждый участник стремится стать либо первым, либо превзойти свой личный результат. Соревновательные условия повышают уровень усилий и побуждают человека максимально проявить свои силы, умения, волю. Вся история спортивной деятельности свидетельствует о страстном желании превзойти, обогнать, победить. Стремление человека к сопоставлению себя с другими, наряду с потребностью в творческом труде, познании, общении является сущностной силой и потребностью человека. Поэтому без присущего личности порыва на опережение, спорт не получил бы массового развития, о чем красноречиво свидетельствует рост числа-участников Олимпийских игр, рост национальных и мировых достижений, популярность спорта как массового явления.

Существование у спортсмена стремления к достижению подтверждается тем фактом, что при отсутствии личного прогресса он теряет интерес к спорту, прекращает активные занятия и уходит из него.

Рекордные результаты всегда несут в себе стимул на последующие достижения и в этом плане они служат своеобразным источником, порождающим у спортсмена новые, более значительные усилия. Поэтому данная функция заключается в том, что достижения, как цель деятельности, содержат в себе постоянную, непреходящую установку сделать лучше, быстрее, сильнее. Любое достижение люди пытаются не просто повторить или приблизиться к нему, а стремятся его превзойти, улучшить. В свою очередь подобное - стремление формирует и усиливает у человека потребность в опережении.

Физическая культура функция соревнования:

Как известно, важной основой нормального функционирования человеческого организма является его двигательная деятельность, вызывающая обязательный расход мышечной энергии. Для организма не имеет особого значения, в какой форме осуществляется двигательная деятельность, то ли в виде физического труда, то ли в форме физических упражнений. Однако с учетом принципиального несовпадения целей труда и физических упражнений роль физкультурной физической работы, как оздоровительного фактора, неизмеримо более высока, т.к. в этом случае нагрузку можно легко определять и дозировать практически для любого индивида, для любого психического и физического состояния организма. С помощью определенных физкультурных программ возможно решение лечебных задач восстановления работоспособности, поддержания физической кондиции, увеличения физической работоспособности и т.д.

Физическая культура является незаменимым средством удовлетворения естественных потребностей человека в двигательной деятельности, и в этом плане выполняет компенсаторную роль при дефиците мышечной активности. Жизненно важное значение физической культуры, как фактора удовлетворения двигательных потребностей, обусловлено, прежде всего тем, что человек формировался с момента своего появления как деятельное существо. Двигательная активность всегда была, есть и будет оставаться абсолютно необходимым условием нормального функционирования, развития и существования человеческого организма. Поэтому физическая бездеятельность неизбежно вызывает различные болезни. Аристотель более двух тысяч лет назад заметил: «Ничто так не истощает и не разрушает организм человека, как продолжительное физическое бездействие!». Современная наука причину появления болезней века, особенно сердечно-сосудистых, связывает, кроме, прочего, с гипокинезией, слабой двигательной деятельностью. Отсюда и возникает необходимость внедрения физической культуры в повседневный образ жизни человека.

Психологически человек готов заниматься такой деятельностью, которая ему не только необходима, но и приносит удовольствие, развлечение. Поэтому в развитых странах все большую популярность и развитие получают рекреативные формы физкультурных занятий: массовые спортивные игры, различные виды туризма, охота, рыбалка, плавание и купание, лыжные прогулки и т.д. Следовательно, в будущем рекреативная направленность физической культуры неизменно будет возрастать, возможно, в ущерб спортивной и образовательной. Большие перспективы, очевидно, ожидает в будущем так же лечебное направление в физической культуре.

Немаловажна также роль гигиенических факторов в укреплении и поддержании здоровья. Соблюдение режимов сна, питания, личной гигиены в сочетании с разумными физическими нагрузками значительно укрепляет не только здоровье и повышает физическую работоспособность, но и обеспечивает творческое долголетие.

Таким образом, из изученной информации хочется отметить 2 особенности реализации специфических функций.

Первая особенность заключается в том, что объективные свойства физической культуры (воздействовать на человека) могут быть использованы им только в конкретной деятельности, т.е. в процессе непосредственных физкультурно-спортивных занятий.

При этом, участвуя в таких занятиях, люди ставят перед собой какие-то определённые цели. Эти цели могут быть самые разные, и если все их многообразие свести в четко выраженные группы, то можно обнаружить три основных типа целей, которые определяют участие людей в активных физкультурных занятиях. Естественно, речь идет только о проявлении специфических функций.

Первый тип состоит в том, что определенная часть людей участвует в физкультурно-спортивной деятельности с целью, повышения и дальнейшего развития своих физических способностей. Центральная установка при этом одна - стать сильнее, быстрее, превзойти по физическим возможностям своих сверстников, установить рекорд, добиться победы. Эта цель характерна преимущественно для части молодежи и тех людей, которые занимаются спортом, т.к. он наиболее эффективен именно для подобной цели.

Второй тип участия в физкультурных занятиях характеризуется стремлением поддержания своего физического состояния, физической работоспособности, активного долголетия. Задачи повышения физических способностей в качестве главных при этом обычно не ставятся, хотя в какой-то мере они могут присутствовать в качестве побочных, не основных. Данная установка присуща людям зрелого и пожилого возрастов, а также определенной доле молодежи.

Третий тип участия людей в физической культуре имеет целью восстановление своего здоровья и физического состояния, нормализация функционирования организма после болезней, травм, врожденных аномалий (пороки сердца, плоскостопия, искривления, радикулиты и т.д.). Обычно это люди любых возрастов, использующие лечебную физическую культуру.

Вполне естественно, что в реальной жизни помимо отмеченных типичных целей могут иметь место их разные сочетания (к примеру, восстановить работоспособность и приступить к ее повышению). Кроме того, цели участия в физической культуре могут меняться в зависимости от возраста, условий жизни, наличия возможностей и т.д.

Вторая особенность реализации специфических функций состоит в том, что в зависимости от целевой установки, человек выбирает себе ту форму физической культуры и то ее содержание, которые наиболее адекватны именно для данной цели. А уже отсюда степень проявления специфических функций физической культуры будет всегда зависеть от цели участия в физкультурных занятиях, а также от самой формы ее существования.

Так оздоровительно-рекреативная функция в наибольшей мере выражена у людей, использующих физическую культуру с целью восстановления физических кондиций. Соответствующим образом подбираются физические упражнения и методики, выдерживается моторная плотность, обеспечивается врачебный контроль и т.д.

Соревновательно-достиженческая функция реализуется главным образом теми людьми, цель которых состоит в максимальном развитии своих способностей. И здесь уже занятия будут строиться по всем правилам и закономерностям спортивной тренировки (высокие нагрузки, индивидуальный подход, оптимальное чередование нагрузки с отдыхом и т.д.).

Таким образом, в отношении специфических функций можно сделать следующие краткие обобщения:

Специфические функции физической культуры проявляются исключительно в процессе физкультурной деятельности, следовательно, их воздействие ограничивается только контингентом занимающихся.

Каждая специфическая функция в полной мере реализуется только в соответствующей форме физической культуры.

Сила выраженности специфических функций обуславливается, прежде всего, целями участия людей в физической культуре.

Специфические функции физической культуры обеспечивают возможность восстанавливать, поддерживать на определенном уровне и развивать (повышать) физические способности и физическую работоспособность человека.

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. Физическая культура и спорт в организациях дополнительного образования детей.

2. Тема практического занятия: Тема 2.1. Становление системы дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта.

3. Цели занятия: формирование систематизированных знаний теории становления и развития системы дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта.

4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Историко-генетический анализ становления и развития системы дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта. Преобразование внешкольной работы и внешкольного воспитания физической культуры и спорта в систему дополнительного образования детей. Педагогический потенциал дополнительного образования детей в сфере физической культуры и спорта. Специфика дополнительного образования детей по физической культуре и спорту в школе. Смысловое значение категории «развитие» в сфере физической культуры и спорте, отличия от близких понятий в системе дополнительного образования детей. Уровни учреждений дополнительного образования детей в сфере физической культуры и спорта. Специфика организации и основы построения педагогического процесса учреждений дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта.	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, выполнение заданий, словесный, наглядные пособия, презентация, реферат).

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

Задачи на занятие:

Написание реферата.

Оборудование: ручка, тетрадь, компьютер

Перечень тем рефератов:

1. Концепция модернизации и основные положения стратегии развития дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта.

2. Новые социальные требования предъявляются к дополнительному образованию детей в сфере физической культуры и спорта.

3. Основные направления развития дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта.

4. Современные информационно-коммуникативные технологии и средства массовой информации используются для решения задач дополнительного образования детей в сфере физической культуры и спорта.

5. Педагогические технологии в системе дополнительного образования детей в сфере физической культуры и спорта.

6. Специфика дополнительного образования детей в школе в сфере физической культуры и спорта.
7. Педагогический потенциал дополнительного образования детей в сфере физической культуры и спорта.

Требования к выполнению практического задания:

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

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

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

Критерии оценивания:

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

2. Тема практического занятия.

Система дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта в условиях модернизации общего образования.

Вопросы к обсуждению:

Концепция модернизации и основные положения стратегии развития дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта. Новые социальные требования к дополнительному образованию детей в сфере физической культуры и спорта. Направления развития дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта. Современные информационно-коммуникативные технологии и средства массовой информации для решения задач дополнительного образования детей в сфере физической культуры и спорта. Педагогические технологии в системе дополнительного образования детей в сфере физической культуры и спорта. Специфика дополнительного образования детей в школе в сфере физической культуры и спорта. Педагогический потенциал дополнительного образования детей в сфере физической культуры и спорта. Дополнительное образование детей в сфере физической культуры и спорта и тенденции образовательной политики в России.

Практические задания:

Задачи на занятие:

Написание реферата.

Оборудование: ручка, тетрадь, компьютер

Перечень тем рефератов:

1. Дополнительное образование детей в сфере физической культуры и спорта: тенденции образовательной политики в России.
2. Историко-генетический анализ становления и развития системы дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта.
3. Преобразование внешкольной работы и внешкольного воспитания физической культуры и спорта в систему дополнительного образования детей.
4. Педагогический потенциал дополнительного образования детей в сфере физической культуры и спорта.
5. Специфика дополнительного образования детей по физической культуре и спорту в школе.
6. Уровни учреждений дополнительного образования детей в сфере физической культуры и спорта.
7. Специфика организации и основы построения педагогического процесса учреждений дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта.

Требования к выполнению практического задания:

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

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

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

Критерии оценивания:

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

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

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