



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)

Основы волонтерской деятельности в сфере физической культуры и спорта

Направление подготовки
«Физическая культура»

Направленность
«Физкультурное образование»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ –
ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

Форма обучения
Очная, заочная

Москва, 2024 г.

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

Методические материалы по дисциплине (модулю) разработаны рабочей группой в составе: кандидата педагогических наук, доцента 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	45
Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю)	51
КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	51
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	66

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. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОЛОНТЕРСТВА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.	
Тема 1.1. Понятие о волонтерстве и волонтерской деятельности.	ознакомить студентов с видами волонтерской деятельности в сфере физической культуры и спорта и ее методическими особенностями.
Тема 1.2. История развития волонтерских движений и опыт волонтерской деятельности за рубежом.	ознакомить студентов с историей развития волонтерских движений и опытом волонтерской деятельности за рубежом.
РАЗДЕЛ 2. ВОЛОНТЕРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В РОССИИ И В ДРУГИХ СТРАНАХ МИРА.	
Тема 2.1. Волонтерское движение в России.	изучить историю волонтерского движения в России.
Тема 2.2. Современные волонтерские проекты в России и странах мира.	изучить историю волонтерского движения в странах мира.

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. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОЛОНТЕРСТВА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.

Тема 1.1. Понятие о волонтерстве и волонтерской деятельности.

Вопросы для самоподготовки:

1. Дать определение термину «Волонтерство» и кратко охарактеризовать волонтерскую деятельность.
2. Виды волонтерской деятельности.
3. Раскрыть социально-экономический аспект волонтерской деятельности.
4. Хронологически привести примеры из истории развития волонтерских движений.

5. Формирование волонтерских групп в XX веке.
6. Организация волонтерской деятельности в разных странах.
7. Организационный аспект спортивной волонтерской деятельности.

Тема 1.2. История развития волонтерских движений и опыт волонтерской деятельности за рубежом.

Вопросы для самоподготовки:

1. Какие виды социальной взаимопомощи существуют в традиционном обществе. Родственные связи. Семейная взаимопомощь. Родовая и племенная взаимопомощь.
2. Охарактеризуйте виды помощи - родственные связи, семейная взаимопомощь, родовая и племенная взаимопомощь.
3. Приведите примеры социальной помощи и благотворительности в Древнем мире, средние века и новое время.
4. Основные особенности становления современного общества и появление современного волонтерского движения.
5. Социальные трансформации и механизмы формирования волонтерских групп в XX веке. Всеобщая декларация волонтеров.
6. Международные волонтерские организации и движения.
7. Примеры организации волонтерской деятельности в разных странах мира.

РАЗДЕЛ 2. ВОЛОНТЕРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В РОССИИ И В ДРУГИХ СТРАНАХ МИРА.

Тема 2.1. Волонтерское движение в России.

Вопросы для самоподготовки:

1. Приведите примеры социального волонтерства и меценатства во времена Киевской Руси.
2. Приведите примеры социального волонтерства и меценатства во времена Московского государства.
3. Приведите примеры социального волонтерства и меценатства во времена Российской империи.
4. Приведите примеры социального волонтерства и меценатства во времена СССР.
5. Приведите примеры социального волонтерства и меценатства в современной России.

Тема 2.2. Современные волонтерские проекты в России и странах мира.

Вопросы для самоподготовки:

1. Какое влияние оказывают некоммерческие, общественные и благотворительные организации на формирование волонтерского движения.
2. Приведите примеры волонтерских гуманитарных проектов в России и в мире.
3. Приведите примеры волонтерских социально-культурных проектов в России и в мире.
4. Приведите примеры волонтерских информационно-консультативных проектов в России и в мире.
5. Приведите примеры волонтерских экологических проектов в России и в мире.
6. Раскройте основные факторы эффективности современных волонтерских проектов.

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

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОЛОНТЕРСТВА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.

Тема 1.1. Понятие о волонтерстве и волонтерской деятельности.



* Как все начиналось...

- * Волонтерство как идея социального служения почти столь же древняя как и понятие "социум". В обществе всегда находились люди, для которых способом самореализации, самосовершенствования, связи и общения с другими людьми был труд на благо того сообщества, в котором этому человеку довелось родиться и/или жить.
- * Однако только в XX веке, на пропахшем войной и индивидуализмом европейском континенте добровольчество стало приобретать черты всеобщего социального феномена.
- * После Первой Мировой, в 1920 во Франции, под Страсбургом, был осуществлен первый волонтерский проект с участием немецкой и французской молодежи, в рамках которого волонтеры восстанавливали разрушенные 1-й Мировой Войной фермы в районе мест наиболее ожесточенных боев между немецкими и французскими войсками. С тех пор волонтерство успело набрать размах и популярность всемирного масштаба. В добровольчестве определились разнообразные формы, виды, продолжительность деятельности.
- * Вовлеченность в добровольчество не имеет религиозных, расовых, возрастных, гендерных и даже политических границ.



* Как все начиналось...

- * Волонтерство как идея социального служения почти столь же древняя как и понятие "социум". В обществе всегда находились люди, для которых способом самореализации, самосовершенствования, связи и общения с другими людьми был труд на благо того сообщества, в котором этому человеку довелось родиться и/или жить.
- * Однако только в XX веке, на пропахшем войной и индивидуализмом европейском континенте добровольчество стало приобретать черты всеобщего социального феномена.
- * После Первой Мировой, в 1920 во Франции, под Страсбургом, был осуществлен первый волонтерский проект с участием немецкой и французской молодежи, в рамках которого волонтеры восстанавливали разрушенные 1-й Мировой Войной фермы в районе мест наиболее ожесточенных боев между немецкими и французскими войсками. С тех пор волонтерство успело набрать размах и популярность всемирного масштаба. В добровольчестве определились разнообразные формы, виды, продолжительность деятельности.
- * Вовлеченность в добровольчество не имеет религиозных, расовых, возрастных, гендерных и даже политических границ.



Существует несколько различных видов волонтерства:

- * Взаимопомощь или самопомощь. Люди осуществляют волонтерскую деятельность, чтобы помочь другим членам своей же социальной группы или сообщества.
- * Благотворительность или служба на благо других. Первичным бенефициарием является не участник группы, членом которой является волонтер, а третья сторона.



- * Добровольческие инициативы распространяются почти на любую сферу человеческой деятельности -
- * работу с социально-незащищенными слоями населения (инвалидами, престарелыми, маргиналами);
- * работа в рамках неформального образования, направленного на интеркультурное общение;
- * развитие проектов, укрепляющих дух социальной терпимости;
- * миротворчество, разрешение конфликтов;
- * экологическая защита;
- * активизация населения в глубинке и т.д.



Мотивация у волонтеров

- * Потребность в общении. Если подбирается классная, веселая компания и в ней интересно и комфортно, то хочется быть рядом. Расширяется круг общения. Именно это часто становится основной причиной работы в качестве волонтера.
- * Интерес. Работа волонтером зачастую связана с нестандартными подходами и новыми возможностями.



Волонтерская деятельность

- * Степень вовлечения в волонтерство постоянна, оно может осуществляться с различной степенью участия - от полного вовлечения до эпизодического участия в волонтерской деятельности.
- * Организованное волонтерство, осуществляется в некоммерческом, государственном и частном секторе, более систематично и регулярно.

ПОДХОДЫ К ОПРЕДЕЛЕНИЮ ПОНЯТИЯ ВОЛОНТЕР

•ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫЙ ПОДХОД:

Волонтеры – это граждане, осуществляющие благотворительную деятельность в форме безвозмездного труда в интересах благополучателя, в т.ч. в интересах благотворительной организации (ст. 5 Закона РФ «О благотворительной деятельности и благотворительных организациях»).

•СОЦИАЛЬНЫЙ ПОДХОД:

Волонтеры – это люди, которые без оплаты и принуждения со стороны, исходя из личной заинтересованности и на основе свободного выбора, выполняет работу, направленную на благо общества.



История волонтерства в России

К началу Первой мировой войны это добровольческое движение распространилось среди женщин-волонтеров и за рубежом (Красный Крест).

Всегда находились деятельные одиночки, жаждавшие помочь угнетенным и обездоленным, ведь это - в самом характере русского человека.

Образ комсомольца-добровольца, сражавшегося в рядах Красной Армии, восстанавливавшего разрушенное войнами народное хозяйство, ехавшего покорять целину, оставил глубокий след в сознании русских людей. «Тимуровское» и пионерское движение

К сожалению, на сегодняшний день общая численность добровольцев в России едва превышает 1,5% от всего населения. В основном это, конечно, молодежь.

Правила деятельности волонтера:

- ❖ Если ты волонтер, забудь лень и равнодушие к проблемам окружающих.
- ❖ Будь генератором идей!
- ❖ Уважай мнение других!
- ❖ Критикуешь – предлагай, предлагаешь – выполняй!
- ❖ Обещаешь – сделай!
- ❖ Не умеешь – научись!
- ❖ Будь настойчив в достижении целей!

Роль волонтерства в решении социальных проблем.

Изменение качества общественной жизни. Добровольческая работа способствует улучшению значимых показателей качества общественной жизни:

- ✓ эффективному взаимодействию членов общества;
- ✓ рациональной организации свободного времени;
- ✓ доверию членов общества друг к другу и различным общественным институтам;
- ✓ поддержке незащищенных членов общества;
- ✓ личностному и гражданскому развитию членов местного сообщества.

Помощь в решении конкретных задач социальной политики. Добровольческую деятельность необходимо учитывать при планировании мер по решению целей и задач социальной политики на местном, национальном и международном уровне. Местное сообщество должно с доверием относиться к добровольческому потенциалу своих граждан, с тем, чтобы организовывать и направлять их усилия на решение конкретных социальных проблем.

Особенности волонтерского движения.

К сожалению, в отличие от стран Европы, Азии и Америки, уровень развития данного вида деятельности в России остается крайне низким.

Редкое использование безвозмездного труда в России объясняется сложным экономическим положением граждан, кризисным состоянием многих некоммерческих и государственных организаций, неразвитостью гражданского общества.

Непопулярность добровольчества в России в настоящее время связана и с отсутствием нормативных актов и, как следствие, невозможностью стимулировать труд волонтеров.

Кроме того, на развитие отечественного волонтерства отрицательно влияет то, что эта деятельность не засчитывается в трудовой стаж.

Формы добровольческой деятельности.

Очень широк спектр деятельности, где требуется волонтерская помощь, поэтому каждый молодой человек может выбрать для себя тот вид добровольческой деятельности, который отвечает его потребностям и позволяет реализовать собственные устремления. Это:

- работа с социально незащищенными группами населения;
- служба в больницах;
- психолого-педагогическое сопровождение детей и подростков;
- профилактика здорового и безопасного образа жизни;
- работа, направленная на восстановление и сохранение исторических и природных памятников, краеведческая деятельность;
- защита окружающей среды и помощь животным;
- досуговая и творческая деятельность.

Необходимо отметить, что добровольческая организация может вести работу в каком-либо одном направлении деятельности, например, только помощь детским домам или пропаганда здорового образа жизни, а может реализовать свои проекты в различных социальных и общественных сферах жизни.

История волонтерства в России

Развитие волонтерства на Руси начинается вскоре после 988 года, с принятием христианства. В русской православной среде издавна и до сих пор существует традиция работы во славу Божию, когда добровольцы приходят потрудиться в монастыри. Еще при Ярославе Мудром существовали сиротские училища, которые содержались за счет милостыни, собиравшейся с соседних деревень.

Наше крестьянство вплоть до Октябрьской революции бережно хранило древние традиции взаимопомощи. Когда у кого-то случалась беда, ему помогали всем миром.

В конце 1870-х годов монахини московской Свято-Никольской обители стали первыми в мире сестрами милосердия, которые добровольно отправились на фронт для оказания помощи раненым бойцам.

Волонтерство в России в настоящее время.

Волонтерство в России стартует практически с нуля, и одновременно достаточно активно развивается как на региональном, так и федеральном уровнях. Самая распространенная деятельность волонтеров в России – это **помощь детям, оставшимся без попечения родителей**. Это и разовые акции по сбору новогодних подарков и подгузников для малышей. Всё больше появляется благотворительных организаций, оказывающих юридическую и психологическую помощь усыновителям.

Не остаются без внимания волонтеров и **медицинские учреждения**, где традиционно не хватает младшего персонала. Помощь в уходе за больными, чтение вслух, общение, дежурство рядом с тяжело больными детьми, по разным причинам находящимся на лечении без родителей – в больнице всегда требуются внимательные и ответственные помощники.

Еще один вид волонтерской деятельности – это **фандрайзинг**, организация некоммерческого фонда для сбора средств на лечение конкретного больного, обычно - ребенка, или для помощи пациентам, страдающим конкретным заболеванием. Зачастую фандрайзеры собирают средства на дорогую операцию по все стране, буквально по копейкам.

Волонтерство в России в настоящее время.

Экология - еще одна проблема, обсуждение которой не смолкает на телеэкранах и не сходит со страниц газет. Если природные красоты не оставляют человека равнодушным, и ему бы хотелось, что бы его дети и внуки любовались нетронутыми природными уголками – он может присоединиться к любой экологической добровольческой организации. Самая знаменитая из них – это интернациональный «Гринпис», однако если его масштабные проекты не привлекают человека, то в любом городе найдется группа добровольцев, заботящихся о ближайшем парке, пляже или лесном массиве. Уборка мусора, патрулирование в пожароопасный период, посадка деревьев – простые, но необходимые действия, без которых любой мегаполис начнет задыхаться уже через пару лет.

Самые основные направления волонтерства в нашей стране — это **помощь подросткам**, которые курят, употребляют алкоголь, наркотики, в общем «атрибуты взрослой жизни».

Международные волонтерские объединения.

- **UNV (United Nations Volunteers).** Волонтеры ООН занимаются поддержкой устойчивого глобального развития на планете путем продвижения идей добровольчества и мобилизации добровольцев для решения конкретных практических задач на нашей планете. Волонтеры работают с беженцами, ВИЧ-инфицированными, детьми, инвалидами; в области детского и взрослого образования, здравоохранения, городского развития, выборного права и защиты прав избирателей, гендерного равенства и прав женщин и т.д. и т.п. практически во всех странах-участницах ООН.
- **SCI (Service Civil International).** Международная волонтерская организация, основанная в 1920 г., имеет 33 отделения по всему миру. В ее задачи входит продвижение идей мира, международного взаимопонимания и солидарности, социальной справедливости и защиты окружающей среды.
- **YAP (Youth Action for Peace).** Молодежная международная организация начала свою деятельность в 1923 г., продвигая идеи мира и сотрудничества между странами и активно выступая против военных конфликтов. YAP имеет отделения в 15 странах и объединяет политически активную молодежь в добровольческом движении.

Международные волонтерские объединения.

- **ICYE (International Cultural Youth Exchange).** Федерация ICYE начала свою деятельность в 1949 г. ICYE насчитывает более 30 отделений в странах Африки, Азии, Европы и Латинской Америки. Глобальное образование и интеркультурное воспитание - два основных принципа программ ICYE.
- **Alliance of European Voluntary Service Organizations.** Альянс европейских волонтерских организаций, основанный в 1982 г., специализируется на координации краткосрочных и долгосрочных волонтерских рабочих лагерей, продвигающих идеи международного сотрудничества, мира и взаимопонимания.
- **CCIVS (Coordinating Committee for International Voluntary Service).** Координационный комитет международных волонтерских организаций был создан в 1948 г. под эгидой ЮНЕСКО. Комитет CCIVS координирует деятельность более 250 национальных волонтерских организаций в 100 странах мира.
- **AVSO (Association of Voluntary Service Organisation).** Ассоциация волонтерских организаций координирует деятельность европейских волонтерских организаций и продвигает интересы волонтерства на уровне правительств, социальных институтов и общественных организаций.

Волонтерские объединения в России.

С 1998 года в России работает волонтерская ассоциация **World4U**, которая занимается молодежными и студенческими обменными программами. World4U - член Молодежного Движения за Мир (Youth Action for Peace) и партнер еще многих международных волонтерских организаций.

В Москве существует группа **"Доноры – детям"**, представляющая собой полностью волонтерское объединение. У участников нет постоянного состава или "членства в обществе". Волонтеры устраивают занятия кружков в гематологическом отделении, детские конкурсы и походы в театр для детей и родителей, организовывали сбор средств на поиск доноров костного мозга и лекарства. И просто приходят поиграть с детьми и пообщаться с их родителями. В 2002 году при поддержке и содействии НИИ детской онкологии и гематологии им. Н.Н.Блохина по инициативе граждан, объединенных стремлением помочь больным детям, создан благотворительный **Фонд "Настенька"**. Фонд ставит своей целью повышение качества диагностики и лечения детей с онкологическими заболеваниями, всестороннюю помощь семьям больных детей. "Настенька" проводит праздники, развлекательные программы, концерты, экскурсии.

Волонтерские объединения в России.

В Москве функционирует волонтерская группа детского отделения Московского областного онкологического диспансера "**Седьмой лепесток**", пациентам которого нужны друзья, которые смогут взять шефство над конкретным ребёнком и помочь пройти ему весь путь к выздоровлению. Можно перезваниваться, навещать, общаться, дарить подарки с поводом и без. Если есть возможность, то оказывать поддержку в покупке лекарств, одежды, продуктов.

Существует также объединение волонтеров, оказывающих помощь детям, волею судьбы вынужденным проводить свое детство в больнице - **Отказники.Ру**. У каждой больницы есть свой координатор, который отвечает за организацию помощи конкретному медицинскому учреждению. Это совершенно разные люди, зачастую не знакомые между собой. Отказники.Ру собирают для детей самое необходимое.

Региональный общественный фонд помощи престарелым "**Доброе Дело**". Был учрежден для улучшения качества жизни пожилых и старых людей, жертв тоталитарных режимов, путем организации медицинской, социальной и исторической реабилитации.

Волонтерские объединения в России.

Дружина охраны природы им. В. Н. Тихомирова биологического факультета МГУ – добровольная общественная молодежная природоохранная организация, одна из старейших **организаций Движения дружин охраны природы** – общесоюзного движения за сохранение живой природы.

Трансатлантические партнеры против СПИДа (ТППС) – независимая неправительственная организация, которая мобилизует политические, гражданские, научные и экономические ресурсы в борьбе против быстрого и разрушительного распространения ВИЧ/СПИДа. Целями ТППС является: замедление темпов распространения эпидемии ВИЧ через поддержку всеобщих стратегий в области профилактики; улучшение жизни людей, живущих с ВИЧ/СПИДом, через разработку правильной политики в области лечения, ухода и поддержки разработки вакцины.

Существует волонтерское движение в благотворительном Фонде брошенных младенцев **"Я без мамы"**, где волонтеры ведут активную работу с детскими домами и больницами, помогая детям всем, чем могут. Сюда входят сбор вещей для детей, организация досуга и многое другое. Кроме этого, волонтеры помогают многодетным семьям и семьям, попавшим в тяжелые жизненные условия. Помогают нуждающимся людям решить социальные проблемы. Оказывают активную помощь людям инвалидам.

Особенности волонтерского движения.

К сожалению, в отличие от стран Европы, Азии и Америки, уровень развития данного вида деятельности в России остается крайне низким.

Редкое использование безвозмездного труда в России объясняется сложным экономическим положением граждан, кризисным состоянием многих некоммерческих и государственных организаций, неразвитостью гражданского общества.

Непопулярность добровольчества в России в настоящее время связана и с отсутствием нормативных актов и, как следствие, невозможностью стимулировать труд волонтеров.

Кроме того, на развитие отечественного волонтерства отрицательно влияет то, что эта деятельность не засчитывается в трудовой стаж.

Основные мероприятия:

- Создание, выпуск и распространение информационных листовок.
- Разработка и реализация проектов и акций.
- Организация акций, анкетирований, экскурсий.
- Проведение агитационных программ.
- Организация КТД.
- Выступления школьной агитбригады.
- Проведение тематических дней.

РАЗДЕЛ 2. ВОЛОНТЕРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В РОССИИ И В ДРУГИХ СТРАНАХ МИРА.

Тема 2.1. Волонтерское движение в России.

Концепция развития добровольчества в Российской Федерации до 2025 года



Добровольчество – деятельность в форме безвозмездного выполнения работ и (или) оказания услуг в целях решения социальных задач в сферах:

- ❖ образование
- ❖ здравоохранение
- ❖ культура
- ❖ социальная поддержка и социальное обслуживание населения
- ❖ физическая культура и спорт
- ❖ охрана окружающей среды
- ❖ предупреждение и ликвидация последствий ЧС



Смысл и цели движения

- Волонтерская деятельность - инструмент социального, культурного, экономического и экологического развития

Основные принципы движения

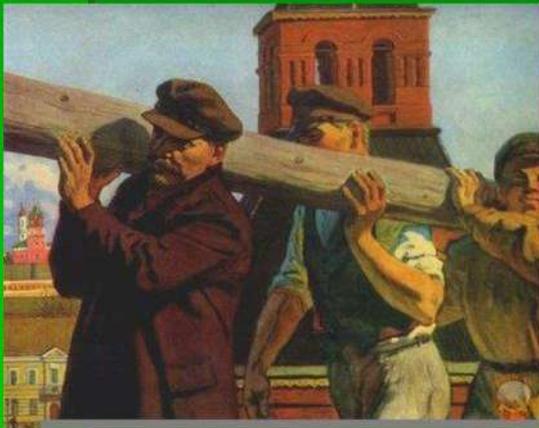
- признают право на объединение
- уважают достоинство и культуру всех людей
- оказывают взаимную помощь;
- признают равную важность личных и коллективных потребностей;
- ставят перед собой цель превратить волонтерство в элемент личного процветания;
- стимулируют чувство ответственности.

Общинный социализм

Залогом этого он считал отсутствие развитой частной собственности на землю, общинные традиции взаимопомощи. Крестьянская община была, по его мнению, подлинной ячейкой социализма. Эти национальные особенности он видел и в рабочих, ремесленных артелях.

Субботник

■ Субботники — достаточно популярная форма привлечения граждан к общественно полезному труду и проблемам экологии как в советское время, так и сейчас.



Общественное движение

Представители всех направлений были согласны с реформами, которые начал Александр II.

Но – результаты всем виделись по своему.

Когда действия правительства не совпадали с желаниями направления, оно пыталось воздействовать на правительство.

Либеральное движение

Либерализм общественное движение объединяющее сторонников парламентского строя, широких политических свобод и частного предпринимательства.

Либеральное движение
представители:

К.Д. Кавелин,
Б.Н. Чичерин
А.И. Кошелев (журналист)
А.А. Краевский
А.В. Дружинин
В.Н. Чичерин

Либерализм особенности

1. Размытая программа, почти ничем не отличается от консерваторов
2. Не выдвигают требований конституции и представительского органа - парламента, считая, что Россия не готова к такой свободе. (Россию нужно готовить к парламенту, развивая самоуправление на местах)
3. поддерживают правительство, потому что оно фактически в своих реформах выполняет то, что требовали либералы

Консерваторы

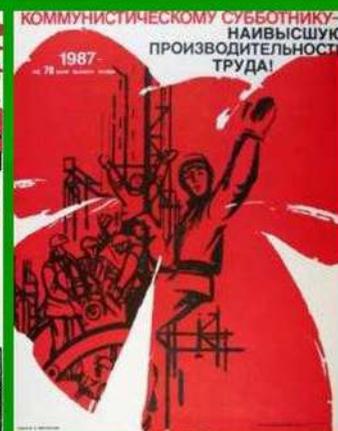
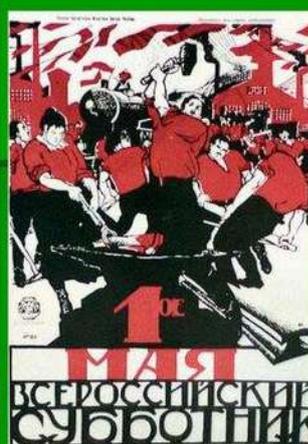
Отечественные консерваторы пытались защитить неограниченную монархию, обосновать ее как единственно возможную форму власти в России.





Советские субботники

- Первые субботники в Советской России прошли уже в 1919 г. в период Гражданской войны. В СССР субботники стали привычным явлением, граждане все менее охотно выходили на них и работали без энтузиазма. Чтобы вдохновить советских граждан на общественно-полезный труд субботники приурочивались к определенным праздничным датам и значимым событиям. Кроме того, для привлечения внимания к этим мероприятиям создавались агитационные и социальные плакаты, вот примеры:



В наше время

- В наше время субботник – это любая работа по благоустройству территории, если она проводится не специализированными организациями. Так, многие частные и государственные предприятия проводят уборку силами своих сотрудников, а руководство учебных заведений к субботникам привлекает учащихся и студентов, в некоторых городах объявляются общегородские. Весной добровольные субботники по высадке деревьев и уборке территории проводятся жителями вокруг своих домов и на улицах.



Тема 2.2. Современные волонтерские проекты в России и странах мира.

Субботник как PR мероприятие

- Некоторые крупные компании превращают субботники в настоящие PR – мероприятия. Придумывают названия субботников, слоганы, создают рекламные плакаты, приурочивают их проведение к определенным датам, приглашают СМИ, привлекают волонтеров и используют другие методы связей с общественностью. Например, компания Мегафон и ее акция «Зеленый субботник».



Зеленый субботник

- Мегафон удачно использует свой фирменный цвет при проведении субботника и сопровождает его информационной поддержкой. Здесь компания позиционирует себя как социально ответственная организация, руководство и сотрудники которой заботятся не только о своем благополучии, но и об охране окружающей среды.



Зеленые команды

- «Зеленые команды» Coca-Cola Hellenic – это еще один удачный пример проведения PR – мероприятия в виде субботника. Участники «зеленых команд», организуемых компанией, очищают парки, озера и реки от мусора. Организаторы раздают призы и подарки от «Coca-Cola», а люди охотно участвуют в мероприятии. Компания, таким образом, формирует ответственное отношение населения к экологии.



Задание:

Субботник в вашей школе!

- В Вашей школе необходимо провести субботник по уборке помещений школы, школьного двора, сквера или парка, расположенного недалеко от школы, в неучебное время.
- Ваша задача: создать PR – проект мероприятия «Субботник в Вашей школе!»
- Начальные условия: 1) не все учащиеся могут с охотой откликнуться и прийти в свое свободное время на субботник; 2) привлекать на субботник следует только учащихся старших классов (9 – 11-х); 3) нужно постараться также привлечь на мероприятие родителей учеников.
- Цель: сформировать имидж школы как социально-ответственного учебного заведения, где учителя и ученики не равнодушны к проблемам экологии и привлечь на субботник как можно больше участников – учеников и их родителей.

Что необходимо сделать?

- 1. Придумать название мероприятия!
- 2. Привязать мероприятие к определенной дате!
- 3. Разработать конкретный план проведения мероприятия и назначить ответственных!
- 4. Разработать систему оповещения мероприятия (как оповестить не только школьников, но и их родителей)!
- 5. Придумать (описать словами или нарисовать) плакат или стенгазету, в которой будет сообщение о предстоящем субботнике!
- 6. Создать слоган мероприятия (девиз)!
- 7. Придумать агитационные листовки (создать текст листовки и продумать иллюстрации в ней)!
- 8. Подумать о мотивации учащихся прийти на субботник (организовать развлекательное мероприятие после субботника, раздать подарки и другое)!
- 9. Разработать концепцию освещения прошедшего мероприятия (какие информационные ресурсы можно задействовать: СМИ, сайт школы, другие).

Пояснения

- Необходимо создать и описать PR – проект в виде мультимедийной презентации в PowerPoint или Word.
- Изложение материала – свободное, но лучше придерживаться предложенного выше плана, так как именно таким образом выглядит PR – проект (правда, в упрощенном виде).
- К конкурсу принимаются и описания уже проведенных субботников в школе, но лучше создать свой план, придерживаясь условий задания и предложенной схемы.
- Изображения плакатов, стенгазет и листовок можно вставить в текст вашего проект, но можно присылать и отдельно.



Проект «Здоровье – образ жизни» – это не просто волонтерское движение, это программа по первичной профилактике зависимого поведения как для самих участников Проекта, так и для образовательного учреждения, в котором команды реализуют свой проект.



ВОЛОНТЕРСТВО ПОБЕДЫ



Волонтерство Победы – это добровольческая деятельность, направленная на патриотическое воспитание и сохранение исторической памяти:

- ❖ благоустройство памятных мест и воинских захоронений,
- ❖ социальное сопровождение ветеранов,
- ❖ участие в организации Всероссийских акций и праздничных мероприятий, посвященных Дню Победы.



Волонтерское движение в России



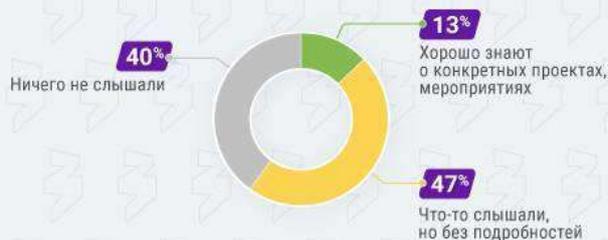
Символ волонтерского движения

Сейчас в нашей стране по указу Президента установлен день волонтеров – 5 декабря. Волонтером может быть каждый – независимо от возраста, образования, материального статуса и т.п.

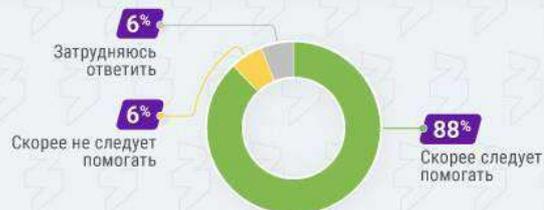
Волонтерская книжка служит для учета добровольческой работы, поскольку в нее вносят данные о видах деятельности. Она может стать дополнительной рекомендацией при трудоустройстве на работу.

ПОДДЕРЖКА ВОЛОНТЁРСТВА В РОССИИ

Осведомленность людей о деятельности волонтеров в их регионе (2019 г., ВЦИОМ)



Опрос: Стоит ли государству помогать волонтерам, активистам общественных движений, некоммерческих организаций в решении ключевых проблем? (2019 г., ВЦИОМ)



Доля населения, принимавшая участие в различных направлениях добровольной помощи (2019 г., ФОМ)



Опрос: Можете ли вы назвать себя волонтером или бывшим волонтером? (2019 г., ФОМ)



4 года Синдром любви

ВОЛОНТЕРЫ «СИНДРОМА ЛЮБВИ»

НАС 290 ЧЕЛОВЕК

МЫ СОПРОВОЖДАЕМ ПО ГОРОДУ

МЫ ПРОВОДИМ МАСТЕР-КЛАССЫ

МЫ ПОМОГАЕМ НА МЕРОПРИЯТИЯХ ФОНДА

40 ребят с синдромом Дауна тоже стали волонтерами! И помогают на мероприятиях вместе со всеми.



«Когда мы помогаем семьям, воспитывающим ребенка с синдромом Дауна, мы видим только благодарность. И это очень вдохновляет. Мы получаем так много любви, что хочется делать все больше и больше».

Мартен Богартс, волонтер



«Я помогаю фонду, потому что от этих уникальных ребят получаю больше, чем отдаю. Благотворительность - это творить благо. И в данном случае это взаимный обмен».

Саша Сыгтая, волонтер



Синдром любви

НАШИ ДОСТИЖЕНИЯ:

15000

человек помогают вместе с нами

16

НКО в России получили финансовую и методическую поддержку

2000

раз нас поддержали в СМИ

2

платформы для волонтерского фандрайзинга - «Включите сердце» и «Атлет во благо»

290

волонтеров (40 с синдромом Дауна)

1

собственный онлайн-журнал «Термос»

75

компаний стали партнерами фонда

15

наград на фестивалях и конкурсах



Вместе мы создаем возможности для полноценной жизни людей с синдромом Дауна!

Учредителем фонда «Синдром любви» является фонд «Даунсайд Ап». Вместе фонды эффективно помогают людям с синдромом Дауна.



Синдром любви

«Синдром любви» привлекает средства на программы помощи и меняет отношение общества к людям с синдромом Дауна.



«Даунсайд Ап» оказывает психолого-педагогическую поддержку семьям.



Синдром любви

ДЕТИ С СИНДРОМОМ ДАУНА ТЕПЕРЬ ИГРАЮТ В ФУТБОЛ



> 150
ДЕТЕЙ



8
РЕГИОНОВ
РОССИИ



19
ТРЕНЕРОВ



> 600
ТРЕНИРОВОК
В ГОД

В ноябре 2019 года впервые в России прошли Московские открытые соревнования по мини-футболу среди команд людей с синдромом Дауна.



«Ваня стал сильнее, активнее, решительнее. Стал социализированным, уверенным в себе, чувствует, что у него получается».

Светлана, мама Ивана



«Многие на трибунах говорили, что не ожидали, что будет так интересно. Это здорово и ты хочешь соперничать».

Александр Скрывля, спортивный комментатор о соревнованиях по мини-футболу среди команд людей с синдромом Дауна

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 программой дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

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

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

Подготовка к 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 сверху листа, по центру. Титульный лист нумерации не подлежит.

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

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

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

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

Алгоритм работы над рефератом

1. Выбор темы

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

В названии реферата следует поставить четкие рамки рассмотрения темы;

Желательно избегать слишком длинных названий;

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

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

3. Основные требования к введению:

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

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

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

Объем введения составляет две страницы текста.

4. Требования к основной части реферата:

Основная часть содержит материал, отобранный для рассмотрения проблемы;

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

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

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

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

Объем основной части составляет около 10 страниц.

5. Требования к заключению:

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

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

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

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

Критерии оценки реферата

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

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

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

Методические материалы 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. **Основы волонтерской деятельности в сфере физической культуры и спорта.**
2. **Тема 1. 1.** Понятие о волонтерстве и волонтерской деятельности.
3. Цели занятия: *ознакомить студентов с понятиями «волонтерство» и «волонтерская деятельность».*
4. *Структура лекционного занятия.*

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Социальный аспект волонтерской деятельности. Гражданское призвание и волонтерство. Волонтерство и милосердие. Волонтерство и общественное призвание. Волонтерство и благотворительность. Волонтерство и социальная помощь. Волонтерство и физическая культура. Направления волонтерской деятельности. Типология волонтеров и их мотивация.	Беседа, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Основы волонтерской деятельности в сфере физической культуры и спорта.

1. Тема лекционного занятия.

Понятие о волонтерстве и волонтерской деятельности.

Введение

Перед государством стоит задача возрождения традиционного доброго, внимательного и бескорыстного отношения сограждан друг к другу и к социально значимой деятельности. Согласно Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2030 года, одним из важнейших факторов устойчивого развития страны и общества является эффективная государственная молодежная политика, одной из целей которой – вовлечение молодежи в социальную практику путем развития волонтерской деятельности.

Одним из приоритетных направлений, отмеченных в Стратегии государственной молодежной политики в Российской Федерации, является проект «Доброволец России», направленный на системное вовлечение молодежи в различные социальные проекты. В результате реализации данного проекта формируется открытая и доступная для молодых людей система поддержки инициатив молодежи, направленных на решение задач улучшения качества жизни, молодые люди получают возможность проявить себя и осознать свою востребованность в обществе. Участие в этом проекте каждому молодому гражданину дает право на самоуважение, уникальный опыт общения, а главное – возможность сопричастности к жизни других людей. В рамках проекта «Доброволец России» создан Всероссийский электронный сайт регистрации волонтеров, позволяющий координировать деятельность волонтеров по всей России. Необходимо, чтобы каждый студент был зарегистрирован на сайте, чтобы каждое доброе дело было учтено.

Глоссарий

Анкета волонтера – документ, предназначенный для получения начальной информации о волонтере для собеседования, отбора и определения на функцию. Включает в себя личные данные, контакты, место работы/учебы, знание языков, интересы, опыт волонтерской работы, особые навыки, наличие автотранспорта и т.д.

Анкетирование – наиболее распространенный метод опроса, в котором общение опосредовано текстом анкеты, направленным на выявление количественно-качественных характеристик кандидата в волонтеры.

Благодарственное письмо – это деловое письмо, содержащее слова благодарности волонтеру за проделанную работу, проявленные качества, особый вклад и т.п., является инструментом поощрения.

Благополучатели – лица, получающие благотворительные пожертвования от благотворителей и/или помощь от волонтеров (добровольцев).

Волонтер (доброволец) – физическое лицо, осуществляющее в свободное от работы (учебы) время добровольную социально направленную, общественно полезную деятельность, без получения денежного или материального вознаграждения (кроме случаев возможного возмещения связанных с осуществлением добровольческой (волонтерской) деятельности затрат).

Волонтерская (добровольческая) деятельность – добровольная деятельность в форме безвозмездного выполнения работ и (или) оказания услуг в интересах получателей помощи добровольца (волонтера).

Волонтерская (добровольческая) организация – некоммерческая организация в форме общественной организации, общественного движения, общественного учреждения, религиозной организации, ассоциации (союза), фонда или автономной некоммерческой организации, которая осуществляет добровольческие (волонтерские) программы и проекты, привлекает на постоянной или временной основе добровольцев (волонтеров) к осуществлению добровольческой (волонтерской) деятельности и осуществляет руководство их деятельностью.

Волонтерский корпус – группа волонтеров, сформированная для решения волонтерских задач конкретного события или мероприятия.

Волонтерство в медицине – волонтерская (добровольческая) деятельность в сфере здравоохранения, направленная на повышение качества медицинской помощи на всех ее этапах: профилактическом, лечебном и реабилитационном (адресная помощь больным, просветительская деятельность по профилактике заболеваний, помощь в лечебно-профилактических учреждениях, помощь в рамках медицинского сопровождения массовых и спортивных мероприятий, санитарно-профилактическая работа).

Волонтерство общественной безопасности – волонтерская (добровольческая) деятельность, направленная на помощь службам экстренного реагирования в профилактике и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, помощь в организации обеспечения безопасности на массовых событиях, поиске пропавших людей, содействие интернет-безопасности и т.д.

Выгорание – потеря интереса к деятельности из-за различных обстоятельств: физическая и моральная усталость, однообразность работы, рутинность, стрессы, проблемы со здоровьем, отсутствие мотивации и признания и др.

Донорство – волонтерская (добровольческая) деятельность, направленная на популяризацию добровольной сдачи крови и (или) ее компонентов донорами (помощь в организации мероприятий и донорских акций, просветительская деятельность, сдача крови и ее компонентов и т.д.).

Культурное волонтерство – волонтерская (добровольческая) деятельность, связанная с организацией и проведением мероприятий, направленных на формирование культурной идентичности, сохранение и передачу культурного и исторического наследия (проведение экскурсий, работа

с туристическими группами, с музейными и библиотечными фондами, помощь в реставрации памятников истории и культуры, обучение различным видам творческих практик и т.д.).

Личная книжка волонтера (ЛКВ) – это система записи и учета достижений волонтеров в программах добровольческой деятельности. Цель создания такой системы - признание вклада участников волонтерского движения в социально-экономическое развитие в Москве.

Медиаволонтерство – волонтерская (добровольческая) деятельность, направленная на формирование информационного поля вокруг общественно-значимых событий, информационную поддержку социальных проектов (создание контента и его распространение в СМИ и социальных сетях в качестве волонтеров-фотографов, журналистов, SMM-специалистов, видео-операторов).

Мотивация волонтеров – совокупность внешних и внутренних движущих сил, побуждающих людей вступать в волонтерское движение и находиться в его рядах.

Обучение волонтеров – процесс подготовки, состоящий из теоретического и практического блоков.

Организаторы добровольческой (волонтерской) деятельности – некоммерческие организации и физические лица, которые привлекают на постоянной или временной основе добровольцев (волонтеров) к осуществлению добровольческой (волонтерской) деятельности и осуществляют руководство их деятельностью.

Памятка волонтера – документ, который включает описание программы, работы волонтера, информацию, которую необходимо знать волонтеру, объем и время работы, график, требования, знания и навыки, которыми должен обладать волонтер, систему менеджмента, обучения, контроля и оценки его деятельности.

Патриотическое волонтерство – волонтерская (добровольческая) деятельность, направленная на гражданско-патриотическое воспитание, восстановление и сохранение исторической памяти (помощь в организации патриотических акций и мероприятий, помощь ветеранам и ветеранским организациям, поисковые работы, исторические реконструкции и т.д.).

Рекомендательное письмо – документ, содержащий отзыв о работе волонтера и его качествах, своего рода характеристика волонтера; составляется в свободной форме; его задача – отразить качества человека, важные для решения о принятии на будущий волонтерский проект, на работу, для портфолио, получения повышенной стипендии и т.д.

Рекрутинг волонтеров – отбор потенциальных волонтеров программы/проекта организации, соответствующих разработанным и заявленным функциям и качествам.

Событийное волонтерство – волонтерская (добровольческая) деятельность, направленная на помощь в организации и проведении крупных значимых событий местного, регионального, федерального и международного уровней (помощь на конференциях, съездах, форумах, праздниках, концертах и т.д.).

Соглашения – документы, регламентирующие деятельность волонтера на конкретном мероприятии, могут быть различной тематики.

Социальное волонтерство (добровольчество) – волонтерская (добровольческая) деятельность, направленная на оказание помощи, прежде всего, незащищенным слоям населения, нуждающимся во внимании и(или) постоянном уходе (помощь детям-сиротам, многодетным семьям, инвалидам, пожилым одиноким людям, бездомным, бывшим заключенным, беженцами другим).

Спортивное волонтерство – волонтерская (добровольческая) деятельность, связанная с участием в организации и(или) проведении физкультурных и спортивных мероприятий городского, регионального, федерального и международного уровней на территории Российской Федерации, проектов и (или) программ по популяризации спорта и пропаганде здорового образа жизни.

Экологическое волонтерство – волонтерская (добровольческая) деятельность в области защиты окружающей среды, направленная на формирование экологической культуры в обществе (помощь заповедным территориям, животным, озеленение, раздельный сбор отходов, экологическое просвещение и т.д.).

Понятие о волонтерстве и волонтерской деятельности

«Волонтерство» (Volenteerism), в современной западной социологии, применяется для обозначения добровольного труда как деятельности, осуществляемой людьми добровольно на безвозмездной основе и направленной на достижение социально значимых целей, решение проблем общества.

Понятие волонтерство можно рассматривать в широком и в узком смысле. В широком смысле под понятие волонтерство попадает деятельность всех некоммерческих и общественных объединений, под которыми подразумеваются добровольные, самоуправляемые, некоммерческие формирования, созданные по инициативе граждан, объединившиеся на основе общности интересов для реализации общих целей, указанных в уставе общественного объединения. В узком смысле волонтерская деятельность связана с социальной работой, предоставлением социальных услуг, основанная на желании человека оказать помощь.

Понятия «волонтер» и «волонтерство» происходят от фр. *Volontair* — добровольный, а оно в свою очередь от лат. *Voluntarius, voluntas* — добрая воля, и равнозначны таким славяноязычным понятиям, как «доброволец» и «добровольчество», понимаемым как добровольческая деятельность.

Анализ справочной литературы, изданной в России, показывает, что понятие «волонтер» воспринималось исключительно в военном контексте. Так, энциклопедический словарь Ф.А. Брокгауза и И.А. Ефрона, определял волонтера как лицо, «добровольно поступающее на военную службу охотником или вольноопределяющимся».

Владимир Даль указывает на русский синоним данного слова – «повольщина». Впоследствии понятие «повольщина» было заменено на более благозвучное и более соответствующее – «доброволец». Однако, термин «волонтер» не всегда ассоциировался с высокой социальной значимостью поступка.

Особое значение добровольческое движение приобрело во время русско-турецкой войны 1876 года. Готовность пойти добровольцем на войну стало ярким выражением патриотической и гражданской позиции. Именно в период русско-турецких войн сформировалось и первое в России мощное гражданское добровольческое движение – *сестры милосердия*. Новый смысл добровольческое движение приобрело уже после гражданской войны, когда путь добровольца означал выбор человека, беззаветно преданного Родине и готового ради нее на многие жертвы.

В годы становления Советской власти образ комсомольца-добровольца соединяет самые значимые события: гражданскую войну, коллективизацию, индустриализацию, Великую Отечественную Войну, послевоенное восстановление хозяйства, освоение целинных земель и строительство Байкало-амурской магистрали. Понятие «доброволец» окончательно приобретает смысл не столько человека, поступающего по собственной воле, сколько человека, готового жертвенно служить высоким социально значимым целям, активно участвовать в *социальном служении*. Это отображается в справочных изданиях, появившихся в России в последние полтора десятилетия, демонстрирующие некоторые перемены в подходах к понятиям «*волонтер*» и «*волонтерство*». Прежняя трактовка термина «*волонтер*» просто как лица, поступающего на военную службу, была признана устаревшей. В толковом словаре современного русского языка волонтер — это тот, «кто добровольно участвует в каком-либо деле».

Авторы большого толкового словаря официальных терминов рассматривали добровольческую деятельность, как добровольную, безвозмездную, социально значимую деятельность физических лиц — добровольцев, реализуемую от лица и / или по поручительству негосударственной некоммерческой организации».

Представляют интерес также подходы к понятиям «волонтер» и «волонтерство» в известных англо-американских изданиях. Например, в Британской энциклопедии искусств, науки, литературы и общей информации, изданной в 1911 году, авторы утверждали, что *волонтеры* - «общий термин для солдат, которые не являются профессионалами и не находятся под ружьем в мирное время. Более подробная и разнообразная информация о волонтерстве в США приведена в энциклопедии социальной работы (Элмер Дж. Тропмен и Джон Э. Тропмен), в которой добровольческая организация рассматривается, как «некоммерческая негосударственная организация, обеспечивающая гуманитарную социальную помощь».

Доброволец не должен заниматься волонтерской деятельностью с целью получения финансовой выгоды. Волонтерская деятельность должна осуществляться добровольно, без принуждения со стороны. Волонтерство может быть организованным или неорганизованным, осуществляться индивидуально или в группе, в общественных или частных организациях.

Понятие волонтерской деятельности в настоящее время в обществе так и не сформировалось до конца. Часто его путают с некоторыми другими формами социальной активности. Вот некоторые из форм общественно-полезных дел:

- *миссионерство* – одна из форм деятельности религиозных и просветительских организаций, имеющая целью обращение неверующих или представителей иных религий. Миссионеры так же, как и волонтеры, работают бесплатно. Но их цель – не материальная, а духовная помощь людям:

- *донорство* – добровольное предоставление части крови, а также других тканей или органов для лечебных целей.

- *благотворительность* – оказание безвозмездной помощи тем, кто в этом нуждается. Может быть, как в коллективных формах (фонды, организации), так и в виде индивидуального пожертвований. Следует отметить, что основной чертой благотворительности является свободный и непринужденный выбор формы, времени и места, а также содержания помощи;

- *альтруизм* – бескорыстная направленность поведения и деятельность человека, ставящая интересы другого человека или общее благо выше личных интересов. Как правило, используется для обозначения способности приносить свою выгоду в жертву ради общего блага.

- *меценатство* – покровительство искусству, наукам, собирание больших библиотек, коллекций, создание художественных галерей, театров и т. д., то есть всего того, что входит в широкое понятие культуры.

В отличие от волонтерства, помощь меценатов и благотворителей заключается не в предоставлении своих услуг и труда, а в оказании материальной поддержки.

Таким образом, волонтерство – это форма социально служения, осуществляемая по свободному волеизъявлению граждан, направленная на бескорыстное оказание социально значимых услуг на местном, национальном или международных уровнях, способствующая личностному росту и развитию выполняющих эту деятельность граждан – волонтеров. Работа волонтеров в своей сущности носит системный характер. Волонтеры могут помогать тем людям, которых они до этого никогда не видели. Хорошо организованная работа волонтеров способна быть полезной не только конкретным людям, нуждающимся в помощи, но и всему государству в целом. Все больше молодых людей в свободное от учебы и основной работы время помогают нуждающимся, взамен приобретая опыт, удовлетворение, общение.

Волонтерство, как никакой другой вид человеческой деятельности, соответствует русскому менталитету и русскому национальному характеру: доброму, отзывчивому, сочувствующему. [2]

Все это позволяет рассматривать *волонтерство* как особую систему трудовых отношений. *Волонтерство* (добровольчество) – это система трудовых отношений, использующая механизм нематериального стимулирования и преследующая социальные, благотворительные и иные общественно-полезные цели.

Рассматривая *волонтерство* в контексте законодательства Российской Федерации: добровольцами являются - граждане, осуществляющие благотворительную деятельность в форме безвозмездного труда в интересах благополучателя, в том числе в интересах благотворительной организации. Благотворительная организация может оплачивать расходы добровольцев, связанные с их деятельностью в этой организации (командировочные расходы, затраты на транспорт и другие). А вот наиболее распространенное определение понятия *волонтер* - человек, который без оплаты и принуждения со стороны, исходя из личной заинтересованности и на основе свободного выбора, выполняет работы, направленную на благо общества.

Волонтерская (добровольческая) организация – некоммерческая организация в форме общественной организации, общественного движения, общественного учреждения, религиозной организации, ассоциации (союза), фонда или автономной некоммерческой организации, которая осуществляет добровольческие (волонтерские) программы и проекты, привлекает на постоянной или временной основе добровольцев (волонтеров) к осуществлению добровольческой (волонтерской) деятельности и осуществляет руководство их деятельностью.

Волонтерский корпус – группа волонтеров, сформированная для решения волонтерских задач конкретного события или мероприятия. Волонтерский корпус имеет свою структуру и иерархию.

Волонтерская деятельность имеет определенный круг задач:

1. вовлечение молодежи в социальную практику и ее информирование о потенциальных возможностях развития;
2. предоставление возможности молодым людям проявить себя, реализовать свой потенциал и получить заслуженное признание в России;
3. развитие созидательной активности молодежи;
4. интеграция молодых людей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, в жизнь общества.
5. К прикладным задачам относятся:
6. обучение молодых граждан определенным трудовым навыкам и стимулирование профессиональной ориентации;
7. получение навыков самореализации и самоорганизации для решения социальных задач;
8. сохранение профессиональных навыков, знаний и компетенций после получения профессионального образования в период временного отсутствия работы, занятости;
9. замещение асоциального поведения социальным;
10. гуманистическое и патриотическое воспитание;
11. обеспечение определенного временного формата занятости молодежи (замещающего обычные общественные работы) в период социально-экономического кризиса;
12. формирование кадрового резерва.

Принципы волонтерства: добровольность, независимость, единство, универсальность, гуманность, беспристрастность, нейтральность, бескорыстие, социальная значимость, добросовестность, законность.

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

2. Основы волонтерской деятельности в сфере физической культуры и спорта.

2. Тема 1. 2. История развития волонтерских движений и опыт волонтерской деятельности за рубежом.

3. Цели занятия: *ознакомить студентов с историей развития волонтерских движений и опытом волонтерской деятельности за рубежом.*

4. *Структура лекционного занятия.*

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Предыстория волонтерского движения. Социальная взаимопомощь в традиционном обществе. Становление современного общества и появление современного волонтерского движения. Формирование волонтерских групп в XX веке. Всеобщая декларация волонтеров. Международные волонтерские организации и движения: Армия спасения, Красный Крест, Гринпис (Greenpeace), Волонтеры ООН - Волонтерская программа Объединенных Наций (UNV - United Nations Volunteers).	Беседа, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Основы волонтерской деятельности в сфере физической культуры и спорта.

2. Тема лекционного занятия.

Благотворную роль в развитии идей социального служения в странах Европы оказали *миротворческие организации*, направленные на установление добрососедских отношений как между представителями социальных слоёв внутри одной страны, так и между жителями разных рас, национальностей и стран.

По мнению историков, *первый крупный проект*, связанный с **волонтерством в современном понимании этого слова**, был осуществлен в 1920 году во Франции, под Страсбургом. Участники проекта, французская и немецкая молодёжь, восстанавливали разрушенные в годы Первой мировой войны фермы. Добровольцы за свой труд не получали никакой заработной платы, однако им безвозмездно предоставлялись проживание, питание и медицинское страхование. Данный принцип организации волонтерского труда сохранился и по сей день.

В 1960-х годах стали появляться добровольческие программы, устанавливающие добрососедские контакты между жителями стран Западной и Восточной Европы. А пару десятилетий спустя широкое распространение получили проекты по защите окружающей среды. Самой известной организацией экологической направленности, объединившей 14 500 добровольцев по всему миру, является «Гринпис», цель которой – защита окружающей среды, экологическое просвещение и пропаганда экологичного образа жизни.

Рассмотрим некоторые особенности развития волонтерства в развитых странах (на примере США, Японии, Великобритании, Германии, Канады).

В **США** волонтерское движение зародилось еще в XIX веке, когда добровольцы обеспечивали функционирование различных некоммерческих организаций.

В дальнейшем эта идеология легла в основу концепции **«корпоративной социальной ответственности»** (Corporate social responsibility), частью которой является корпоративное волонтерство. Благодаря данной концепции сначала в США, потом на Западе, а впоследствии и в России стало возможным осуществление социально значимой деятельности, которая оказывается «благоприятной как для сообщества, так и для сотрудников, и для компании».

Сегодня в США в добровольческом труде участвует более 50% населения. Чаще всего волонтеры работают в сфере обслуживания, больницах, профессиональных организациях, образовательных организациях, НКО. Они обучают английскому языку иммигрантов, организуют различные кружки и студии для детей и т.д.

Добровольцы в Америке – люди всех возрастов и профессий из разных сфер и слоев общества. Особую популярность в последнее время приобрело так называемое «виртуальное» волонтерство: создание и поддержка веб-сайтов, проведение онлайн-исследований, предоставление технической помощи некоммерческим организациям.

Основной структурой, благодаря которой организации и люди сообщают о своих нуждах в добровольных помощниках, а добровольцы могут найти подходящую вакансию, являются Добровольческие центры. Сегодня в США действует более 500 таких центров. Финансовый эквивалент добровольческого труда за год в Америке составляет более 5300 млрд. долларов.

В начале XX века идея добровольчества получила общественный резонанс в *Японии*, и уже в 1910 году правительство создало систему благотворительной помощи «Хоумен инн» (современное название «Минсей инн»).

До сих пор сохраняется основной принцип работы этой системы: выбранные члены общества, задачей которых было определение уровня благосостояния граждан, работают в сотрудничестве с правительством. С середины 1970-х годов центры добровольцев как неправительственные организации создавались в Японии через существующую сеть Советов социального благосостояния.

В настоящее время в стране восходящего Солнца существует более 3300 центров добровольцев, которые работают почти во всех муниципалитетах страны.

Активизация и поощрение волонтерской деятельности входит в круг обязанностей и целого ряда министерств в Японии. Система добровольческих центров вписана во все общенациональные, муниципальные и многие частные институты. 26% японцев имеют опыт волонтерства в прошлом. Из них 48 % уверены, что добровольческий труд очень полезен для личностного роста и общества в целом.

В Японии действует уникальная система поощрения волонтеров – «Банк времени» – накопление волонтерских часов с целью их обмена в будущем на эквивалентную помощь для самого волонтера или членов его семьи.

XIX век вошел в историю *Великобритании* как «золотой век» волонтерской деятельности. Руководимые мотивами филантропии и христианской добродетели, многие представители среднего и высшего классов вовлекались в социальную работу, чтобы бороться с катастрофической бедностью. События международного характера следующего столетия, которое ознаменовалось различными социальными потрясениями, оказали огромное влияние на возникновение в Великобритании в 1960-х годах многочисленных инициативных групп и организаций, которые привлекали молодежь к добровольной работе.

В 1973 г. создан Центр добровольцев Великобритании, добровольчество рассматривается как мощная и жизненная сила для благотворных изменений всего общества, а основной целью деятельностью Центра считается расширение численности волонтеров и улучшение качества их работы, а также обеспечение условий для дальнейшего развития добровольчества в Великобритании.

Главной задачей Национального центра волонтерской работы является лоббирование интересов волонтерских организаций. Он представляет волонтерское движение в государственных и коммерческих структурах, а также на политическом и международном уровнях. Центр располагает самой большой специализированной библиотекой по теме «Волонтерская деятельность в Европе».

Для развития волонтерского движения в 1994 году была принята программа «Измените все к лучшему. Общая стратегия волонтерской деятельности в Великобритании».

Каждый третий житель *Германии* является волонтером, посвящая работе в добровольческих ассоциациях, проектах и группах взаимопомощи более 15 часов в месяц. Три четверти всех потенциальных волонтеров – женщины, около 15% – пенсионеры. Работающие составляют менее 20 %, а школьники и студенты – чуть

больше 5%. Более половины добровольцев – безработные. Отметим, что одним из мотивов добровольцев является поиск новых возможностей для дальнейшего трудоустройства, переориентация на рынке труда.

В этой стране работает около 70 тысяч! – некоммерческих организаций, в которых на правах добровольных помощников работают свыше 2 миллионов человек.

В Германии для волонтеров, ухаживающими за пожилыми немощными людьми, а также для волонтеров-преподавателей и инструкторов предусмотрены значительные налоговые льготы, включение волонтерской деятельности в общий трудовой стаж, бесплатное страхование, реализация права на возмещение потерянного заработка, который возмещает волонтеру работодатель за счет государственного бюджета. Кроме того, волонтерская деятельность рассматривается как ценный профессиональный опыт, который имеет большое значение при приеме на работу, как в государственные организации, так и в коммерческие структуры (документально волонтерский опыт отражается в личных книжках волонтера).

Немаловажную роль здесь играет и стимулирующий волонтерскую практику в молодежной среде закон о так называемом «социальном годе», который заключается в том, что после окончания средней школы молодой человек может в течение года заниматься работой в социальной сфере. Возможна также и работа в экологической сфере. Впоследствии всё это имеет большое значение при приеме данного молодого человека на работу.

В Германии хорошо развита система Центров добровольцев. Они существуют практически в каждом городе и призваны соединять организации и волонтеров, гармонизировать отношения между ними.

Официальные поощрения волонтерской деятельности в Германии разнообразны. Например, для корпуса библиотечных волонтеров предусмотрены: награждение федеральным крестом «За заслуги перед отечеством», занесение в книгу почетных жителей города; объявление благодарности и размещение публикаций о деятельности того или иного добровольца на стендах в библиотеке, в средствах массовой информации, на веб-странице библиотеки; предоставление почетного членства в Обществе друзей библиотеки; вручение письменных свидетельств и удостоверений с оценкой деятельности; организация регулярных встреч добровольцев с выражением благодарности за их деятельность и чествование их в рамках этих мероприятий.

Такие мероприятия, кроме непосредственного признания, способствуют развитию идеи добровольчества и привлечению новых волонтеров.

Среди жителей **Канады** также очень много волонтеров. Существуют две основные категории людей, которые занимаются этим важным для общества видом деятельности.

В первую очередь, это пожилые, материально обеспеченные люди (чаще всего пенсионеры), привыкшие к труду, которые хотят продолжать жить активной жизнью, используя свои знания и практический опыт.

Они добросовестны, внимательны и с готовностью ответят на любые вопросы. Работа наполняет их жизнь содержанием и смыслом.

Другая категория людей использует волонтерскую работу как стартовую площадку для начала или продолжения трудовой карьеры.

Волонтерский центр Торонто приводит следующие пять причин, по которым стоит занимать социальным служением:

- Будучи волонтером, любой человек может приобрести опыт и знания в той области, где он хотел бы в дальнейшем трудиться.
- В результате осуществления этой деятельности легче оценить, насколько она соответствует интересам и склонностям соискателя.
- Доброволец получает доступ к служебным источникам информации, что позволяет глубже изучить структуру и деятельность интересующей вас организации.

- Многие волонтеры получают от работы моральное удовлетворение, чувство самоуважения и уверенности в себе.

- Данный вид расширяет круг общения и дает полезные знакомства.

Интересные данные о развитии различных форм гражданской активности за рубежом, в том числе *социального служения*, дает исследование, которое проводится Международным альянсом за гражданское участие (World Alliance for Citizen Participation, сокращенно – СИВИКУС).

Ниже приводится обобщение, сделанное на основе анализа опроса жителей 41 страны-участницы проекта СИВИКУСа по интересующим нас вопросам *благотворительности* и *волонтерства*, в том числе *корпоративного*.

Во-первых, нет прямой зависимости между уровнем развития благотворительности и участием в волонтерстве. Так, например, участие населения Турции в благотворительных пожертвованиях занимает одно из первых мест (80%), тогда как количество турок, вовлеченных в волонтерство, весьма небольшое: всего 1,5%. Подобные показатели есть и в других странах.

Во-вторых, для стран с устойчивыми религиозными традициями характерен высокий уровень участия в пожертвованиях. Это не удивительно, ибо одна из обязанностей верующих во многих религиях – передача установленной части доходов в пользу неимущих (ср. десятина у христиан, закят у мусульман), что стало частью образа жизни в таких странах.

В-третьих, практика благотворительности показывает, что люди среднего и ниже среднего достатка составляют основную группу жертвователей на благотворительность.

Разной была и трактовка термина «волонтерство».

Одни опрашиваемые относили к ней лишь безвозмездную работу в организациях; другие – любые виды помощи отдельным лицам, в том числе и соседям.

С одной стороны, добровольческая активность несколько снизилась в ряде развитых стран (например, в Германии и Канаде). Этот процесс был связан со многими обстоятельствами, прежде всего экономическими (растущими требованиями к работникам на рынке труда и увеличившимися нагрузками на рабочем месте, что ограничивало возможности участия в добровольчестве). Свою роль играют и демографические факторы (естественный уход из движения в результате старения наиболее опытных добровольцев, составлявших его ядро), а также религиозные (снижение влияния церкви в обществе и уменьшение числа верующих).

С другой стороны, в других странах – прежде всего, в постсоветских (например, в Румынии) – наблюдается возрождение интереса среди молодежи к волонтерству, практически утратившему значение как форма гражданской активности в последние десятилетия прошлого века в знак протеста против принудительного добровольчества эпохи социализма.

Таким образом, в развитых странах Запада добровольческая деятельность является *повседневной* социальной практикой. Труд добровольцев неоднократно получает высокую оценку в силу своего мощного ресурсного потенциала, в результате чего тема добровольчества неоднократно рассматривалась Генеральной Ассамблеей ООН. В то же время дальнейшее развитие волонтерства как такового и в том числе корпоративного, по мнению исследователей, зависит во многом от того, *насколько социально активными* будут жители тех государств

Завершая описание зарубежного опыта развития волонтерства, заметим, что данная форма социального служения вполне может прижиться и в России, хотя и с некоторыми национальными особенностями.

Становление отечественного (добровольчества) волонтерства

Описывая возникновение и развитие волонтерства в России, исследователи отмечают, что «идея социального служения в нашей стране тесным образом связана с особенностями истории русского народа».

Одной из причин распространения добровольчества в нашей стране стала забота о своих подданных лучших русских правителей. Например, при Ярославе Мудром, повелевшем отдавать всех талантливых детей без различия сословий в «книжное учение», начали создаваться сиротские училища, которые содержались за счет милостыни, собиравшейся с соседних деревень. Нужно сказать, что государство часто выступало инициатором различных мероприятий по социальному служению: В XIX в. возникли первые «некоммерческие общественные организации» – земства, деятельность которых была направлена на бесплатное предоставление социальных услуг (преподавание, медицинское обслуживание) жителям сёл и деревень, где издревле применялись лишь народные средства.

Другим фактором становления волонтерства в нашей стране следует назвать деятельность общественных групп, наиболее выдающиеся представители, которых личным примером демонстрировали необходимость основанного на христианских идеалах, самоотверженного служения ближним как в мирное время, так и в годы военных испытаний.

Так, благодаря мощному призыву и бескорыстной инициативе организаторов и руководителей народного ополчения – нижегородского земского старосты Кузьмы Минина и подмосковного воеводы князя Дмитрия Пожарского – начались массовые записи в добровольческую армию многих русских людей.

Еще одной страницей в истории отечественного волонтерства стало «народническое» движение. Оно связано с деятельностью некоторых демократически настроенных представителей российского дворянства, которые отказывались от своих социальных привилегий и «шли в народ», занимаясь просветительской деятельностью.

Говоря об истории волонтерства в России, нельзя не упомянуть и о том, как в конце 1870-х годов монахини московской Свято-Никольской обители отправились на русско-турецкий фронт для оказания помощи раненым воинам-соотечественникам. К началу Первой мировой войны данное добровольческое движение распространилось среди женщин-волонтеров и за рубежом (впоследствии оно получило название «Красный Крест»).

Конечно, волонтерство в России было не только организованным. Находились также деятельные одиночки, всей душой желавшие оказать помощь угнетенным и обездоленным.

После революционных событий 1917 года волонтерство в России приобрело «добровольно-принудительный» характер. Инициативу, ранее принадлежавшую общественным организациям и частным лицам, полностью взяло в свои руки государство. Последняя негосударственная волонтерская организация – Российский филиал Международного Красного креста – была закрыта в 1930-е годы.

Впрочем, это вовсе не означает, что добровольчества в СССР не существовало. Образ комсомольца-добровольца, сражавшегося в рядах Красной Армии, восстанавливавшего разрушенное войнами народное хозяйство, оставил глубокий след в сознании русских людей. Особо следует сказать о женщинах, которые в годы Великой Отечественной войны не только возрождали традицию сестер милосердия, но и сражались наравне с мужчинами.

Говоря о распространении социального служения в нашей стране, нельзя не упомянуть о той роли, которую сыграла в развитии отечественного добровольчества Русская Православная Церковь.

Данное направление общественно значимой деятельности, основанной на евангельском призыве «любить ближнего своего, как самого себя», положило начало многим делам милосердия: попечению о сиротах и вдовах, предоставлению крова

странникам и путешественникам, питанию голодных, раздачи одежды малоимущим, посещению больных, помощи заключенным. На протяжении всей русской истории мы постоянно можем наблюдать учреждение богаделен, гостиниц, ночлежек, приютов, странноприимных домов.

Характерно, что основным благотворителем по отношению к обездоленным была Русская Православная Церковь. Она же распространяла в обществе идеалы служения людям, которое был призван совершать любой русский человек, будь то правитель или простой мирянин.

До сих пор Церковь благословляет все эти виды диаконии, которое, по сути, является одним из самых успешных примеров *современного волонтерства* в нашей стране.

До 1917 г. Православной Церковью активно развивались различные формы социально-христианского служения: создавались благотворительные и церковно-просветительские общества, при многих приходах появлялись попечительские советы, активные деятели которых получали заслуженное общественное признание, на страницах церковной периодической печати публиковались отчеты и уставы обществ.

К сожалению, весь этот опыт был утрачен в годы гонений советской власти на верующих, и теперь его приходится восстанавливать по крупицам. Только благодаря взаимодействию с государственными структурами Церковь может возродить социальные институты, оказавшие благотворное влияние на развитие общественной жизни в нашей стране. Также возможно учреждение современных диаконических организаций, в работе которых могут и должны принять участие прежде всего сообщества профессионалов самого высокого уровня; опираясь на ценностные ориентиры христианства, опыт духовной жизни и служения ближнему своих предшественников, они смогут создать новые технологии и направления социальной работы.

В настоящее время волонтерские идеалы альтруизма, бескорыстия и милосердия укореняются в современном обществе: для этого необходимо объединить всех членов российского общества – и взрослых, и детей, представителей общественных, государственных и коммерческих структур – для совместного участия в *различных видах социально значимой деятельности*: пропаганде здорового образа жизни, профилактике вредных привычек, оказания помощи социально незащищенным слоям населения, участия в проведении спортивных состязаний и других акций и мероприятий, где требуется волонтерская помощь.

Волонтерские организации начали появляться в 1990-е и 2000-е, относительно экономически стабильные, годы в различных регионах Российской Федерации. Они действовали в тех сферах, где наиболее остро ощущался дефицит участия государства: здравоохранение, экология, уход за престарелыми людьми, помощь одиноким матерям и семьям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, помощь беспризорным детям, сохранение и защита памятников истории и культуры, восстановление и уход за воинскими захоронениями и т. д.

Социально активные граждане объединялись с друзьями и единомышленниками, создавали неформальные группы, находили финансовую поддержку для того, чтобы начать действовать. Часто похожие по направлению деятельности организации соседних городов и областей дублировали работу друг друга, недостаток информации о намерениях каждой из них не позволял объединить усилия. С развитием сетевого общества и информационных технологий ситуация стала меняться, произошли качественные сдвиги в деятельности волонтеров, появилась возможность быстро и гибко реагировать на перемены в социуме, оказывать более эффективную поддержку тем, кто в ней нуждается.

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. Основы волонтерской деятельности в сфере физической культуры и спорта.
2. Тема практического занятия: **РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОЛОНТЕРСТВА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.**
3. Цели занятия: *формирование систематизированных знаний теории и методики волонтерской деятельности в сфере физической культуры и спорта.*
- 4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Социальный аспект волонтерской деятельности. Гражданское призвание и волонтерство. Волонтерство и милосердие. Волонтерство и общественное признание. Волонтерство и благотворительность. Волонтерство и социальная помощь. Волонтерство и физическая культура. Направления волонтерской деятельности. Типология волонтеров и их мотивация. Группы мотивов: самореализация личностного потенциала, общественное признание, чувство социальной значимости, самовыражение и самоопределение, профессиональное ориентирование, приобретение полезных социальных и практических навыков, возможность общения, дружеского взаимодействия с единомышленниками, способность выразить гражданскую позицию и выполнить общественный и религиозный долг, организовать свободное время, помочь ближнему и др.	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. Волонтерство и волонтерская деятельность: определения, подходы, проблемы.
2. Направления волонтерской деятельности.
3. Типология волонтеров и их мотивация.
4. Личность волонтера и группы потенциальных волонтеров.
5. Место волонтерства в общественной жизни.
6. Социальный аспект волонтерской деятельности в сфере физической культуры.
7. Социально-экономический аспект волонтерской деятельности.
8. Морально-этический аспект волонтерской деятельности в сфере физической культуры.
9. Организационный аспект волонтерской деятельности в сфере физической культуры.

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.

ВОЛОНТЕРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В РОССИИ И В ДРУГИХ СТРАНАХ МИРА.

Вопросы к обсуждению:

Идея волонтерства (добровольчества) в России. Общинные традиции взаимопомощи. Влияние православия на развитие форм социальной взаимопомощи. Киевская Русь. Московское государство. Российская империя. Становление новых форм государственной и общественной благотворительности. Социальная помощь в СССР. Добровольность работы на субботниках, уборках урожая, шефской работе, стройотрядах. Россия в 90-е гг. XX века. Влияние третьего сектора экономики (некоммерческие, общественные и благотворительные организации) на формирование волонтерского движения. Классификация проектов с точки зрения доминирующих социальных функций и характера решаемых социальных задач. Факторы эффективности современных волонтерских проектов.

Практические задания:

Задачи на занятие:

Написание реферата.

Оборудование: ручка, тетрадь, компьютер

Перечень тем рефератов:

1. Предыстория волонтерского движения: Древний мир и Средние века.
2. Становление волонтерского движения в Новое и Новейшее время.
3. Организация волонтерской деятельности в странах Европы.
4. Организация волонтерской деятельности в странах Америки.
5. Организация волонтерской деятельности в странах Азии и Африки.
6. Организация волонтерской деятельности в Российской Федерации.
7. Благотворительность и социальная помощь в России: от общинных традиций взаимопомощи до начала XX века.
8. Социальная помощь в СССР: добровольность работы на субботниках, уборках урожая, шефской работе, стройотрядах и др.
9. Волонтерское движение в 90-е гг. XX века и в современной России.
10. Международные волонтерские организации и движения.
11. Современные волонтерские проекты в России и странах мира.
12. Проблемы социальных групп, нуждающихся в волонтерской поддержке.

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)

Мониторинг физического состояния человека

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

Методические материалы по дисциплине (модулю) разработаны рабочей группой в составе: доктора педагогических наук, профессора Карпова В. Ю.

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 И ЛАБОРАТОРНЫМ ЗАНЯТИЯМ	4
1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	4
1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю)	5
1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля).....	8
1.4. Методические материалы по подготовке к лабораторным занятиям по дисциплине (модулю).....	29
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ	30
Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю)	35
КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	35
Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических занятий по дисциплине (модулю)	45
КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	45
КОНСПЕКТЫ ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	47
Приложение № 3 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Учебно-наглядные пособия по дисциплине (модулю).....	47
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	48

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. Мониторинг в системе спортивной тренировки	
Тема 1.1 Мониторинг в системе спортивной тренировки	изучить систему мониторинга в системе спортивной тренировки
Тема 1.2. Мониторинг в сфере оздоровительной физической культуры	изучить мониторинг в сфере оздоровительной физической культуры
РАЗДЕЛ 2. Антропологический мониторинг	
Тема 2.1. Введение в дисциплину «мониторинг физического состояния»	овладение знаниями в области мониторинга физического состояния
Тема 2.2. Типы конституции человека	изучить понятие «конституция», определение соматотипов человека.
РАЗДЕЛ 3. Уровень физического развития и методы оценки	
Тема 3.1. Многомерно-статистический подход к созданию схем конституциональной классификации.	Изучение основ многомерно-статистический подход к созданию схем конституциональной классификации.
Тема 3.2. Уровень физического развития и методы оценки.	определить наиболее информативные методы оценки физического развития организма человека.
РАЗДЕЛ 4. Система мониторинга физического развития человека	
Тема 4.1. Организация системы мониторинга физического развития человека.	определить концепцию развития физической культуры и спорта в РФ.
Тема 4.2. Технология организации общероссийской системы мониторинга.	определить технологию деятельности центров мониторинга и создание региональных банков данных.
РАЗДЕЛ 5. Морфофункциональные особенности человека в процессе онтогенеза (дошкольный, школьный период)	
Тема 5.1. Онтогенез, как процесс индивидуального развития человека.	изучить понятие «онтогенез», определить факторы развития человека и влияние внешних условий на функциональное состояние человека.
Тема 5.2 Дошкольный период развития ребенка.	<i>изучить</i> основные этапы развития ребенка дошкольного возраста, определить факторы развития ребенка

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. Мониторинг в системе спортивной тренировки

Тема 1.1. Мониторинг в системе спортивной тренировки

Вопросы для самоподготовки:

1. Долгосрочный мониторинг за изменениями в образовательной среде с течением времени осуществляемый для определения тенденций развития образовательного учреждения.
2. Циклический мониторинг за образовательной средой в течение цикла обучения.
3. Текущий мониторинг за образовательной средой ежедневно.
4. Компоненты (разновидности, виды, подвиды) физической культуры.

Тема 1.2. Мониторинг в сфере оздоровительной физической культуры.

Вопросы для самоподготовки:

1. Как осуществляется контроль тренировочных нагрузок в физической культуре населения.
2. Какие режимы тренировочной нагрузки бывают.
3. Режимы тренировочной нагрузки для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

РАЗДЕЛ 2. Антропологический мониторинг

Тема 2.1. Введение в дисциплину «мониторинг физического состояния».

Вопросы для самоподготовки:

1. Понятие «мониторинг» физического состояния человека.
2. Мониторинг и здоровье человека.
3. Связь мониторинга физического состояния человека с мониторингом окружающей среды.

Тема 2.2. Типы конституции человека.

Вопросы для самоподготовки:

1. Конституция человека как совокупность морфологических, физиологических и психологических особенностей организма.
2. Методика оценки соматотипов В.Г.Штефко и А.А.Островского (астеноидный, торакальный, мышечный, дигестивный).
3. Формирование половозрелости индивида.

РАЗДЕЛ 3. Уровень физического развития и методы оценки

Тема 3.1. Многомерно-статистический подход к созданию схем конституциональной классификации.

Вопросы для самоподготовки:

1. Кластерный анализ (разбиение множества исследуемых объектов и признаков на однородные группы, или кластеры).

2. Выделение 4 крупных кластеров (А-тип, М-тип, Д-тип, Т-тип конституции). Логические формулы (С.А.Айвазян).
3. Схема соматотипирования Р.Н.Дорохова.

Тема 3.2. Уровень физического развития и методы оценки.

Вопросы для самоподготовки:

1. Термин «физическое развитие» человека.
2. Шкала оценок.
3. Физическое развитие как критерий состояния здоровья населения.

РАЗДЕЛ 4. Система мониторинга физического развития человека

Тема 4.1. Организация системы мониторинга физического развития человека.

Вопросы для самоподготовки:

1. Какие виды мониторинга используются для оценки физического развития.
2. Назначение мониторинга физического здоровья населения.
3. По каким признакам оценивается физическое здоровье населения.

Тема 4.2. Технология организации общероссийской системы мониторинга.

Вопросы для самоподготовки:

1. Какова технология общественной системы мониторинга физического здоровья.
2. Что входит в комплекс программных средств по обеспечению мониторинга физического здоровья.
3. В чем состоит информационное обеспечение мониторинга состояния физического состояния здоровья.

РАЗДЕЛ 5. Морфофункциональные особенности человека в процессе онтогенеза (дошкольный период)

Тема 5.1. Онтогенез, как процесс индивидуального развития человека.

Вопросы для самоподготовки:

1. Онтогенез как фактор развития человека.
2. Влияние биологических и социальных факторов воспитания и формирования человека.
3. Что такое «онтогенез» как процесс индивидуального развития организма от момента зарождения до смерти.

Тема 5.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Вопросы для самоподготовки:

1. Основные периоды развития ребенка дошкольного возраста.
2. Мониторинг физического развития ребенка на этапах развития дошкольного возраста.
3. Период новорожденности ребенка и физическое развитие.

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

РАЗДЕЛ 1. Мониторинг в системе спортивной тренировки

Контроль за эффективностью тренировочных занятий

Цель контроля – оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Виды контроля:

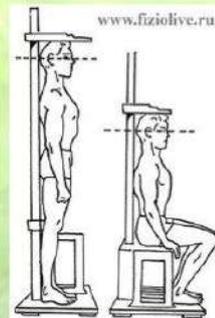
Этапный контроль позволяет подвести итоги учебно-тренировочной работы за определенный период;

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний спортсмена;

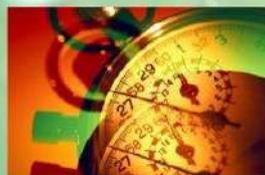
Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакции организма спортсмена на нагрузки.

Антропометрические измерения

Величины	Приборы для измерений	Числовые данные
Рост	Ростомер	173
Масса	Медицинские весы	53
Окружность грудной клетки (ОГК)	Сантиметровая лента	88
Окружность головы (ОГ)	Сантиметровая лента	55



Физиометрические измерения



Величины	Приборы для измерений	Числовые данные
ЧСС	Секундомер	86
АД	Тонометр	122/80
ЧД	Секундомер	17 в/мин
ЖЁЛ	Воздушный шар, сантиметровая лента. (в мед. спирограф)	3,844л

Физическое развитие

Физическое развитие – это совокупность морфологических и функциональных свойств организма, характеризующих процесс роста организма и его созревание.

Для оценки физического развития определяют соматотип и гармоничность развития ребенка.

- При определении соматотипа учитываются три параметра: длина тела, масса тела и окружность грудной клетки.
- Гармоничность развития определяется на основании разности между максимальным и минимальным показателем коридоров.

Соматотип (сумма)	Характеристика показателей
до 10	микросомия
11 – 15	мезосомия
16 – 21	макросомия

Гармоничность (разность)	Характеристика показателей
0 – 1	гармоничные
2	дисгармоничные
3	резко дисгармоничные

www.foto.mot.s.ru

Тема 1.2. Мониторинг в сфере оздоровительной физической культуры.

МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ОРГАНИЗАЦИЕЙ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ Методические рекомендации

Методические рекомендации рекомендованы экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации для использования в образовательном процессе общеобразовательных учреждений (2012 г)

Для занятий физической культурой обучающиеся
распределяются на 4 медицинские группы

**К основной
медицинской группе
для занятий
физической культурой
относят** обучающихся
без отклонений или с
незначительными
отклонениями
в состоянии здоровья

**К подготовительной
медицинской группе для
занятий физической
культурой относят**
обучающихся с
незначительными
отклонениями в состоянии
здоровья, часто болеющих
, после перенесенных
заболеваний и травм

**К специальной
медицинской группе «А»
(оздоровительной) и
группе «Б»
(реабилитационной) для
занятий физической
культурой относят**
обучающихся с
выраженными
отклонениями в состоянии
здоровья.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ОРГАНИЗАЦИЕЙ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Занятия физической культурой обучающихся **основной** медицинской группы проводятся в образовательном учреждении.

Занятия физической культурой обучающихся **специальной** медицинской **группы «А»** проводятся в соответствии с программами физического воспитания обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

Занятия физической культурой обучающихся **специальной** медицинской **группы «Б»** проводятся в медицинском учреждении (детская поликлиника, врачебно-физкультурный диспансер и др.).
Учитывая состояние здоровья обучающихся, необходимо ограничить объем физических нагрузок.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ОРГАНИЗАЦИЕЙ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Занятия физической культурой обучающихся **основной** медицинской группы проводятся в спортивном зале школы.

Занятия физической культурой обучающихся специальной медицинской **группы «А»** проводятся в соответствии с программами физического воспитания обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

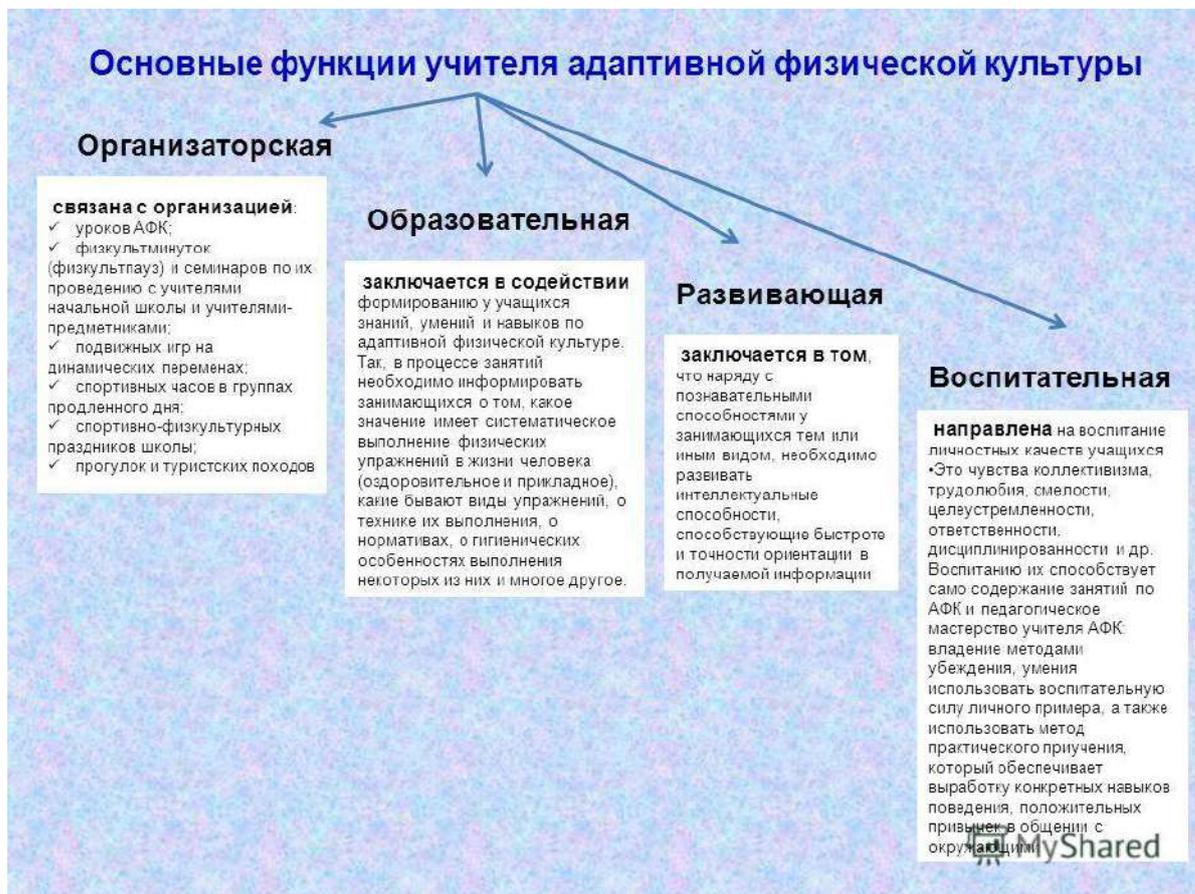
Занятия физической культурой обучающихся специальной медицинской **группы «Б»** проводятся в медицинском учреждении (детская поликлиника, врачебно-физкультурный диспансер и др.).
Уроки физической культуры проводятся в соответствии с учебными программами, утвержденными Министерством образования Российской Федерации, с учетом особенностей состояния здоровья обучающихся, с учетом объема физических нагрузок.

Содержание и организационно-методические особенности построения урока физической культуры с обучающимися специальной медицинской группы «А».

Уроки физической культурой с обучающимися специальной медицинской группы «А» должны быть направлены на укрепление здоровья, повышение физической работоспособности и функциональных возможностей организма, развитие физических качеств.

Продолжительность урока составляет 40-45 минут (в младших классах 30-40 минут). Каждый урок включает **подготовительную, основную и заключительную части**. В отличие от урока физической культуры обучающихся основной медицинской группы продолжительность подготовительной и заключительной частей увеличивается, а основной – сокращается. Физические упражнения подбираются индивидуально в соответствии с показаниями и противопоказаниями при конкретных заболеваниях.

На каждом уроке физической культуры должны выполняться комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики с увеличением от урока к уроку количества повторений каждого упражнения от 4 до 12 раз.



РАЗДЕЛ 2. Антропологический мониторинг

Тема 2.1. Введение в дисциплину «мониторинг физического состояния»

МОНИТОРИНГ СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ



Задачи мониторинга:

1. Выявить состояние физической подготовленности и здоровья школьников
2. Разработать рекомендации для индивидуальной работы по совершенствованию физической подготовленности учащихся.
3. Проанализировать результативность работы по физическому воспитанию, сохранению здоровья учащихся в школе.

Тема 2.2. Типы конституции человека



Типы телосложения человека.		
Типы конституции	Особенности строения	Функции
1. Долихоморфный (астеник)	Высокий рост, относительно короткое туловище, малая окружность груди, узкие плечи, продолговатое лицо, длинная шея, тонкая и бледная кожа.	Повышена возбудимость нервной системы, склонность к неврозу, гипотензии, опущению внутренних органов, язвенной болезни, туберкулёзу.
2. Брахиморфный (гиперстеник)	Относительно длинное туловище и короткие ноги, короткая шея, круглая голова, широкая грудь, выступающий живот.	Люди общительны, подвижны, практичны, склонны к ожирению, диабету.
3. Мезоморфный (нормостеник)	Относительно пропорциональные размеры тела, хорошо развита костная и мышечная системы.	Люди энергичны, уверены в себе.

РАЗДЕЛ 3. Уровень физического развития и методы оценки

Тема 3.1. Многомерно-статистический подход к созданию схем конституциональной классификации.

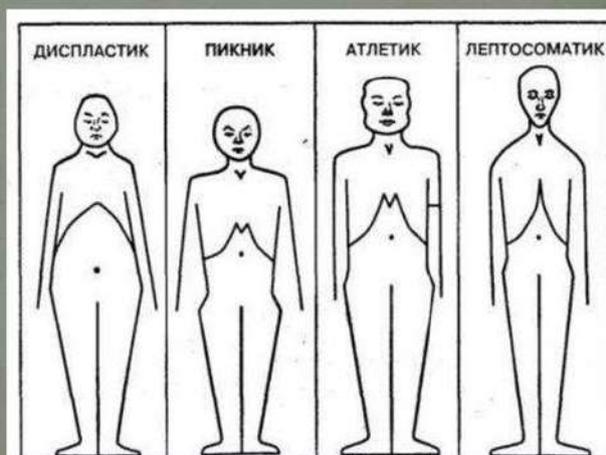
Классификация многомерных методов

Решаемая задача	Зависимая переменная	Независимые переменные	Используемый метод
Классификация	Номинативная, порядковая	Номинативная, порядковая	Метод условных вероятностей Байеса
	Количественная	Номинативная, порядковая	Многофакторный дисперсионный анализ
Классификация, прогноз	Номинативная, порядковая	Количественная	Дискриминантный анализ Кластерный анализ
	Количественная	Количественная	Множественная регрессия Кластерный анализ
Анализ структуры взаимосвязей		Номинативная, порядковая	Многомерное шкалирование Кластерный анализ
		Количественная	Многомерное шкалирование, Кластерный анализ Факторный анализ

Э. Кречмер



Э. Кречмер разрабатывал проблемы типологии личности на основе некоторых биологических факторов (тип телосложения и т.п.), предположил, что между физическим типом человека и особенностями его развития должна существовать какая-то связь. Э. Кречмер считал, что всех людей можно расположить по оси, на одном полюсе которой стоит циклоидный (легко возбудимый, непосредственный, крайне неустойчивый по настроению), а на другом — шизоидный (замкнутый, неконтактный, эмоционально скованный) типы.



Тема 3.2. Уровень физического развития и методы оценки.

Методы оценки физического развития:

- ✦ Метод стандартов.**
- ✦ Метод антропометрического профиля.**
- ✦ Метод индексов.**
- ✦ Метод корреляции**
- ✦ Метод перцентилей и др.**

Комплексная оценка физического развития

БИОЛОГ. УРОВЕНЬ		МОРФОФУНКЦ. СОСТОЯНИЕ	РОСТ	МАССА, ОКР. ГРУДИ	ФУНКЦИОНАЛ. ПОКАЗАТЕЛИ
«СООТВЕТСТВУЕТ ВОЗРАСТУ»		ГАРМОНИЧНОЕ	Любой средний, выше среднего, ниже среднего. Любой средний, выше среднего, ниже среднего.	$M \pm \sigma R$ и более за счет развитой мускулатуры	$M + 2,1 \sigma R$ и выше
«ОПЕРЕЖАЕТ ВОЗРАСТ»		ДИСГАРМОНИЧНОЕ	Любой средний, выше среднего, ниже среднего.	От $m \pm 1,1 \sigma R$ до $M \pm 2 \sigma R$ за счет повыш. или пониж. жировотложения	от $m + 1,1 \sigma R$ до $M + 2 \sigma R$
«ОТСТАЕТ ОТ ВОЗРАСТА»		РЕЗКО ДИСГАРМОНИЧНОЕ	ниже среднего.	от $M - 2,1 \sigma R$ и ниже до $M + 2,1 \sigma R$ и выше	от $M - 2,1 \sigma R$ и ниже
		ОБЩАЯ ЗАДЕРЖКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ	Рост низкий $m - 2,1 \sigma R$ и ниже	при любых M , O гр	

4. Метод индексов в оценке физического развития

1. Весо-ростовой индекс (индекс Кетле).

Получается при делении веса (P) в г на рост (L) в см.

Показатели нормы:

для мужчин – 370-400 г/см,

для женщин – 325-375 г/см

2. Росто-весовой показатель.

Для более точного выявления соотношения между весом и ростом используется индекс Брока-Бругша:

$P = L - 100$, при $L = 155-165$

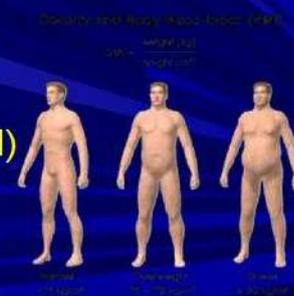
$P = L - 105$, при $L = 166-175$

$P = L - 110$, при $L = > 175$ см

3. Индекс массы тела -ИМТ (англ. body mass index (BMI))

$$I = \frac{m}{h^2} \quad \text{где:}$$

m — масса тела в килограммах
h — рост в метрах



РАЗДЕЛ 4. Система мониторинга физического развития человека

Тема 4.1. Организация системы мониторинга физического развития человека.

Мониторинг физической подготовленности в средней школе

- **Мониторинг** -действие направленное на реализацию наблюдения и регистрации параметров объекта, в сравнении с заданными параметрами.
- **Цели:** основной целью мониторинга в системе образования, является определение уровня знаний и состояния здоровья.

Мониторинг, важнейший элемент в системе педагогического управления образованием. Выступает в качестве метода отслеживания, оценивания, корректировки и прогнозирования образовательной деятельности.

Методика включает в себя:

- Физическое развитие
- Функциональная подготовленность
- Физическая подготовленность.

Методы контроля физического развития

- **Соматометрические:** рост, масса, окружность грудной клетки, длина и окружность различных частей тела (рук, ног и т.д.) и головы
- **Соматоскопические:** развитие скелета, форма позвоночника, осанка, форма грудной клетки, ног и стопы, развитие мускулатуры и подкожно-жировой клетчатки, степень полового развития для подростков, появление и смена зубов для дошкольников
- **Физиометрические или функциональные:** жизненная ёмкость лёгких, мышечная сила, частота дыхания, частота сердечных сокращений, артериальное давление

Самоконтроль – система наблюдений занимающегося физическими упражнениями

за состоянием своего здоровья

за физическим развитием

за функциональным состоянием организма

за физической подготовленностью

за переносимостью физических нагрузок

за влиянием занятий на организм занимающегося

Тема 4.2. Технология организации общероссийской системы мониторинга.

ОСНОВНЫЕ ОБЪЕКТЫ:

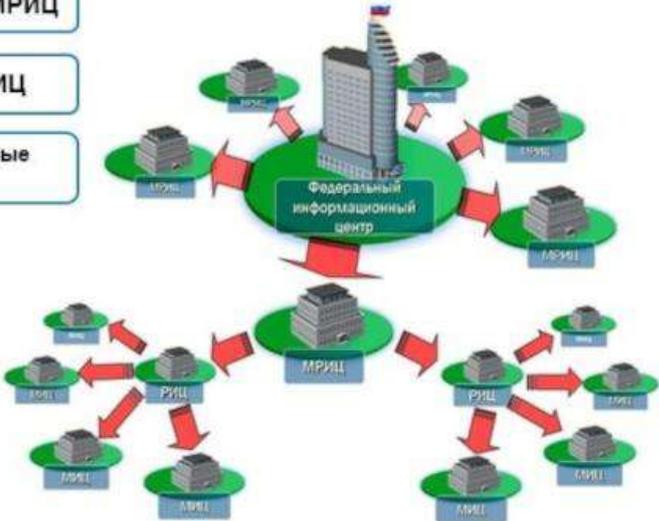


Структурные элементы информирования и оповещения населения ОКСИОН

Информационные центры различного уровня

- Федеральный информационный центр ФИЦ
- Межрегиональные информационные центры МРИЦ
- Региональные информационные центры РИЦ
- Муниципальные (городские) информационные центры МИЦ

Информационные центры осуществляют управление различными типами оконечных устройств



Основными задачами региональных и территориальных центров мониторинга являются:

- сбор, анализ и представление в соответствующие органы государственной власти информации о потенциальных источниках чрезвычайных ситуаций и причинах их возникновения в регионе, на территории;
- прогнозирование чрезвычайных ситуаций и их масштабов;
- организационно-методическое руководство, координация деятельности и контроль функционирования соответствующих звеньев (элементов) регионального и территориального уровня системы мониторинга и прогнозирования чрезвычайных ситуаций;
- организация проведения и проведение контрольных лабораторных анализов химико-радиологического и микробиологического состояния объектов окружающей среды, продуктов питания, пищевого, фуражного сырья и воды, представляющих потенциальную опасность возникновения чрезвычайных ситуаций;
- создание и развитие банка данных о чрезвычайных ситуациях, геоинформационной системы;
- организация информационного обмена, координация деятельности и контроль функционирования территориальных центров мониторинга.

Раздел 5. Морфофункциональные особенности человека в процессе онтогенеза (дошкольный период) Тема 5.1. Онтогенез, как процесс индивидуального развития человека.

Онтогенез – процесс индивидуального развития организма (от зачатия до смерти), в результате которого реализуется его наследственная информация.

Онтогенез состоит из двух периодов:

- 1) **Эмбриональный** – начинается с момента оплодотворения и продолжается до рождения организма.
- 2) **Постэмбриональный** – начинается сразу после рождения, когда организм способен существовать самостоятельно, и продолжается до смерти.

эмбриональное развитие

Развитие организма с момента оплодотворения до рождения или выхода из зародышевых оболочек.



Этапы:

1. Дробление зиготы.
2. Образование бластулы.
3. Гастрюляция.
4. Нейрула.

Гистогенез и органогенез – идет дальнейшая дифференцировка тканей, формирование и развитие органов, систем органов.



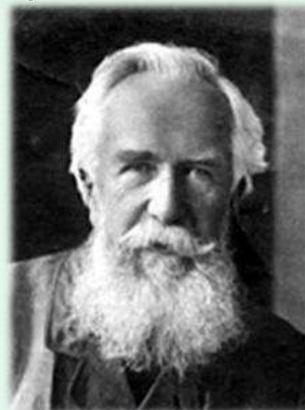
Постэмбриональное развитие организма состоит из трех периодов:

- 1) *Дорепродуктивный* – рост организма, развитие и половое созревание.
- 2) *Репродуктивный* – активное функционирование взрослого организма, размножение.
- 3) *Пострепродуктивный* – старение, постепенное угасание процессов жизнедеятельности.

Фриц Мюллер
(1822 – 1897)



Эрнст Генрих Геккель
(1834 – 1919)



Биогенетический закон:

Индивидуальное развитие особи (онтогенез) до определенной степени повторяет историческое развитие вида (филогенез), к которому относится данная особь.

Тема 5.2 Дошкольный период развития ребенка.

Факторы, влияющие на развитие личности ребёнка



Педагогическая возрастная периодизация			
Возрастной период		Ведущий вид деятельности	Важные новообразования
Младенческий	0-1 год	Непосредственное эмоциональное общение. Посредством этого общения формируются действия, сопровождаемые и в какой-то мере регулируемые зрительными, слуховыми, мышечно-двигательными и прочими ощущениями.	Формирование потребности в общении с другими людьми и определенное эмоциональное отношение к ним.
Раннее детство	1-2 года	Предметно-орудийная деятельность. Ребенок овладевает способами действий с предметами в сотрудничестве со взрослыми.	Развитие речи и наглядно-действенного мышления.
Дошкольный	3-6 лет	Игровая деятельность (ролевая игра). В игре ребёнок овладевает разными видами действий, отношений, усваивает принятые в обществе нормы и правила.	Стремление к общественно-значимой и общественно-оцениваемой деятельности, что характеризует готовность ребенка к начальному обучению.
Младший школьный	7-10 лет	Учение. В процессе учения формируется память, усваиваются знания о предметах и явлениях внешнего мира и человеческих отношений.	Произвольность психических явлений, внутренний план действия, рефлексия.
Средний школьный (подростковый)	11-14 лет	Общение (коммуникативная деятельность). Общение происходит в системе общественно полезной деятельности (учебной, организационной, трудовой и т.д.).	Формирование самооценки, критическое отношение к окружающим людям, стремление к взрослости и самостоятельности и умение подчиняться нормам коллективной жизни.
Старший школьный (ранняя юность)	15-18 лет	Учебно-профессиональная деятельность. Учебная деятельность приобретает избирательность, обусловленную предпочтениями ребёнка в сфере профессионально-личностного самоопределения.	Мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечты и идеалы.

Центильный метод — это один из способов оценки физического развития детей. Он предполагает сравнение данных антропометрии одного конкретно взятого ребёнка со среднестатистическими результатами, полученными при массовых обследованиях (от замеров

одних и тех же величин у определённого количества детей с теми же возрастными показателями).

Возраст	Длина/рост								Масса							
	Центильный интервал								Центильный интервал							
	1 3%	2 10%	3 25%	4 50%	5 75%	6 90%	7 97%	8	1 3%	2 10%	3 25%	4 50%	5 75%	6 90%	7 97%	8
0	45,8	47,5	49,8	50,7	52,0	53,1	53,9	2,6	2,8	3,0	3,3	3,7	3,9	4,1		
1 мес.	48,5	50,3	52,1	53,5	55,0	56,1	57,3	3,3	3,6	3,8	4,2	4,5	4,7	5,1		
2 мес.	51,2	53,3	55,2	56,8	58,0	59,3	60,6	3,8	4,2	4,5	4,8	5,2	5,5	5,9		
3 мес.	54,0	56,2	57,6	59,3	60,7	61,8	63,6	4,4	4,8	5,2	5,5	5,9	6,3	6,7		
4 мес.	56,7	58,4	60,0	61,2	62,8	64,0	65,7	5,0	5,4	5,8	6,2	6,6	7,0	7,5		
5 мес.	59,1	60,8	62,0	63,8	65,1	66,0	68,0	5,5	5,9	6,3	6,7	7,2	7,7	8,1		
6 мес.	60,8	62,5	64,1	65,5	67,1	68,8	70,0	5,9	6,3	6,8	7,3	7,8	8,3	8,7		
7 мес.	62,7	64,1	65,9	67,5	69,2	70,4	71,9	6,4	6,8	7,3	7,7	8,4	8,9	9,3		
8 мес.	64,5	66,0	67,5	69,0	70,5	72,5	73,7	6,7	7,2	7,6	8,2	8,8	9,3	9,7		
9 мес.	66,0	67,5	69,1	70,2	72,0	74,1	75,5	7,1	7,5	8,0	8,6	9,2	9,7	10,1		
10 мес.	67,5	69,0	70,3	71,9	73,2	75,3	76,8	7,4	7,9	8,4	9,0	9,6	10,1	10,5		
11 мес.	68,9	70,1	71,5	73,0	74,7	76,5	78,1	7,7	8,3	8,7	9,3	9,9	10,5	10,9		
1 год	70,1	71,4	72,8	74,1	75,8	78,0	79,6	8,0	8,5	9,0	9,6	10,2	10,8	11,3		
15 мес.	72,9	74,5	76,0	77,1	79,1	81,5	83,4	8,6	9,2	9,7	10,8	10,9	11,5	12,1		
18 мес.	75,8	77,1	78,9	79,9	82,1	84,5	86,8	9,2	9,8	10,3	10,8	11,5	12,2	12,8		
21 мес.	78,0	79,5	81,2	82,9	84,5	87,5	89,5	9,7	10,3	10,6	11,5	12,2	12,8	13,4		
2 года	80,1	81,7	83,3	85,2	87,5	90,1	92,5	10,2	10,8	11,3	12,1	12,8	13,5	14,1		
27 мес.	82,0	83,5	85,4	87,4	90,1	92,4	95,0	10,6	11,2	11,7	12,6	13,3	14,2	14,8		
30 мес.	83,8	85,7	87,7	89,8	92,3	95,0	97,3	11,0	11,6	12,3	13,2	13,9	14,8	15,5		
33 мес.	85,8	87,6	89,8	91,7	94,8	97,0	99,7	11,5	12,1	12,7	14,3	14,5	15,4	16,3		
3 года	89,0	90,8	93,0	95,5	98,1	100,7	103,1	11,7	12,5	13,3	13,7	15,5	16,5	17,6		
3,5 года	91,3	93,5	95,6	98,5	101,4	103,5	106,0	12,3	13,4	14,0	15,0	16,4	17,7	18,6		
4 года	94,0	96,1	98,5	101,5	104,1	106,9	109,7	13,0	14,0	14,8	15,9	17,6	18,9	20,0		
4,5 года	96,8	99,3	101,5	104,4	107,4	110,5	113,2	13,9	14,8	15,8	16,9	18,5	20,3	21,5		
5 лет	99,9	102,5	104,7	107,5	110,7	113,6	116,7	14,7	15,7	16,6	18,1	19,7	21,6	23,2		
5,5 лет	102,5	105,2	108,0	110,8	114,3	117,0	120,0	15,5	16,6	17,7	19,3	21,1	23,1	25,1		
6 лет	105,3	108,0	110,9	114,1	118,0	120,6	124,0	16,3	17,4	18,7	20,4	22,5	24,8	27,1		
6,5 лет	108,1	110,5	114,0	117,6	121,3	124,2	127,5	17,1	18,3	19,7	21,5	23,8	26,5	29,3		
7 лет	111,1	113,6	116,9	120,8	124,8	128,0	131,3	17,9	19,4	20,6	22,7	25,3	28,3	31,6		
8 лет	116,5	119,3	123,0	127,2	131,0	134,3	137,7	20,0	21,4	23,0	25,1	28,5	32,1	36,3		
9 лет	122,0	124,6	128,4	132,8	137,0	140,5	144,8	21,9	23,4	25,5	28,2	32,0	36,3	41,0		
10 лет	127,0	130,5	134,3	139,0	142,9	146,7	151,0	22,7	25,0	27,7	30,6	34,9	39,8	47,4		
11 лет	131,8	136,2	140,2	145,3	148,8	153,2	157,7	24,9	27,8	30,7	34,3	38,9	44,6	55,2		
12 лет	137,6	142,2	145,9	150,4	154,2	159,2	163,2	27,8	31,8	36,0	40,0	45,4	51,8	63,4		
13 лет	143,0	148,3	151,8	155,5	159,8	163,7	168,0	32,0	38,7	43,0	47,5	52,5	59,0	69,0		
14 лет	147,8	152,6	155,4	159,0	163,6	167,2	171,2	37,6	43,8	48,2	52,8	58,0	64,0	72,2		
15 лет	150,7	154,4	157,2	161,2	166,0	169,2	173,4	42,0	46,8	50,6	55,2	60,4	66,5	74,9		
16 лет	151,6	155,2	158,0	162,5	166,8	170,2	173,8	45,2	48,4	51,8	56,5	61,3	67,6	75,6		
17 лет	152,2	155,8	158,6	162,8	169,2	170,4	174,2	46,2	49,2	52,9	57,3	61,9	68,0	76,0		

• ЦЕНТИЛЬНАЯ
ТАБЛИЦА ДЛЯ
ДЕВОЧЕК.

• ДЛИНА/РОСТ
• ТЕЛА И ВЕС



Возраст:	Длина/рост								Масса							
	Центильный интервал								Центильный интервал							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
	3%	10%	25%	50%	75%	90%	97%	3%	10%	25%	50%	75%	90%	97%		
0	46,5	48,0	49,8	51,3	52,3	53,5	55,0	2,7	2,9	3,1	3,4	3,7	3,9	4,2		
1 мес.	49,5	51,2	52,7	54,5	55,6	56,5	57,3	3,3	3,6	4,0	4,3	4,7	5,1	5,4		
2 мес.	52,6	53,8	55,3	57,3	58,2	59,4	60,9	3,9	4,2	4,6	5,1	5,6	6,0	6,4		
3 мес.	55,3	56,5	58,1	60,0	60,9	62,0	63,8	4,5	4,9	5,3	5,8	6,4	7,0	7,3		
4 мес.	57,5	58,7	60,6	62,0	63,1	64,5	66,3	5,1	5,5	6,0	6,5	7,2	7,6	8,1		
5 мес.	59,9	61,1	62,9	64,3	65,6	67,0	68,9	5,6	6,1	6,5	7,1	7,8	8,3	8,8		
6 мес.	61,7	63,0	64,8	66,1	67,7	69,0	71,2	6,1	6,6	7,1	7,6	8,4	9,0	9,4		
7 мес.	63,8	65,1	66,3	68,0	69,8	71,1	73,5	6,6	7,1	7,6	8,2	8,9	9,5	9,9		
8 мес.	65,5	66,8	68,1	70,0	71,3	73,1	75,3	7,1	7,5	8,0	8,6	9,4	10,0	10,5		
9 мес.	67,3	68,2	69,8	71,3	73,2	75,1	78,8	7,5	7,9	8,4	9,1	9,8	10,5	11,0		
10 мес.	68,8	69,1	71,2	73,0	75,1	76,9	78,8	7,9	8,3	8,8	9,5	10,3	10,9	11,4		
11 мес.	70,1	71,3	72,6	74,3	76,2	78,0	80,3	8,2	8,6	9,1	9,8	10,6	11,2	11,8		
1 год	71,2	72,3	74,0	75,5	77,3	79,7	81,7	8,5	8,9	9,4	10,0	10,9	11,6	12,1		
15 мес.	74,8	75,9	77,1	79,0	81,0	83,0	85,3	9,2	9,6	10,1	10,8	11,7	12,4	13,0		
18 мес.	76,9	78,4	79,8	81,7	83,9	85,9	89,4	9,7	10,2	10,7	11,5	12,4	13,0	13,7		
21 мес.	79,3	80,8	82,3	84,3	86,5	88,3	91,2	10,2	10,6	11,2	12,0	12,9	13,6	14,3		
2 года	81,3	83,0	84,5	86,8	89,0	90,8	94,0	10,6	11,0	11,7	12,6	13,5	14,2	15,0		
27 мес.	83,0	84,9	86,8	88,7	91,3	93,9	96,8	11,0	11,5	12,2	13,1	14,1	14,8	15,6		
30 мес.	84,5	87,0	89,0	91,3	93,7	95,5	99,0	11,4	11,9	12,6	13,7	14,6	15,4	16,1		
33 мес.	86,3	88,8	91,3	93,5	96,0	98,1	101,2	11,6	12,3	13,1	14,2	15,2	16,0	16,8		
3 года	88,0	90,0	92,3	96,0	99,8	102,0	104,5	12,1	12,8	13,8	14,8	16,0	16,9	17,7		
3,5 года	90,3	92,6	95,0	99,1	102,5	105,0	107,5	12,7	13,5	14,3	15,6	16,8	17,9	18,8		
4 года	93,2	95,5	98,3	102,0	105,5	108,0	110,6	13,4	14,2	15,1	16,4	17,8	19,4	20,3		
4,5 года	96,0	98,3	101,2	105,1	108,6	111,0	113,6	14,0	14,9	15,9	17,2	18,8	20,3	21,6		
5 лет	98,9	101,5	104,4	108,3	112,0	114,5	117,0	14,8	15,7	16,8	18,3	20,0	21,7	23,4		
5,5 лет	101,8	104,7	107,8	111,5	115,1	118,0	120,6	15,5	16,6	17,7	19,3	21,3	23,2	24,9		
6 лет	105,0	107,7	110,9	115,0	118,7	121,1	123,8	16,3	17,5	18,8	20,4	22,6	24,7	26,7		
6,5 лет	108,0	110,8	113,8	118,2	121,8	124,6	127,2	17,2	18,6	19,9	21,6	23,9	26,3	28,8		
7 лет	111,0	113,6	116,8	121,2	125,0	128,0	130,6	18,0	19,5	21,0	22,9	25,4	28,0	30,8		
8 лет	116,3	119,0	122,1	126,9	130,8	134,5	137,0	20,0	21,5	23,3	25,5	28,3	31,4	35,5		
9 лет	121,5	124,7	125,6	133,4	136,3	140,3	143,0	21,9	23,5	25,6	28,1	31,5	35,1	39,1		
10 лет	126,3	129,4	133,0	137,8	142,0	146,7	149,2	23,9	25,6	28,2	31,4	35,1	39,7	44,7		
11 лет	131,3	134,5	138,5	143,2	148,3	152,9	156,2	26,0	28,0	31,0	34,0	39,9	44,9	51,5		
12 лет	136,2	140,0	143,6	149,2	154,5	159,5	163,5	28,2	30,7	34,4	38,8	45,1	50,6	58,7		
13 лет	141,8	145,7	149,8	154,8	160,6	166,0	170,7	30,9	33,8	38,0	43,4	50,6	56,8	66,0		
14 лет	148,3	152,3	156,2	161,2	167,7	172,0	176,7	34,3	38,0	42,8	48,8	56,6	63,4	73,2		
15 лет	154,6	158,6	162,5	168,8	173,5	177,6	181,0	38,7	43,0	48,3	54,8	62,8	70,0	80,1		
16 лет	158,8	163,2	166,8	173,3	177,8	182,0	186,3	44,0	48,3	54,0	61,0	69,6	76,5	84,7		
17 лет	162,8	166,6	171,6	177,3	181,6	186,0	188,5	49,3	54,6	59,8	66,3	74,0	80,1	87,8		

ЦЕНТИЛЬНАЯ ТАБЛИЦА ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ.

ДЛИНА/РОСТ ТЕЛА И ВЕС



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

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

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

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

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

Предварительная подготовка к лабораторному занятию заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с

инструктивными материалами с целью осознания задач занятия, техники безопасности при работе с приборами, веществами.

Работа во время проведения занятия включает:

– консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач.

– самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной рабочей программой дисциплины (модуля) тематики.

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

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) 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 по выполнению кейс-задания

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

Структура отчета по кейс-заданию:

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

Требования к оформлению отчета о выполнении кейс-задания

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

Критерии оценки выполнения кейс-задания

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

Методические материалы по выполнению лабораторного задания

При выполнении лабораторного задания обучающийся придерживается следующего алгоритма:

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

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

Критерии оценки лабораторного задания:

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

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

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

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

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение 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. **Мониторинг физического состояния человека.**
2. **Тема 2.1.** Введение в дисциплину «мониторинг физического состояния».
3. *Цели занятия:* Овладение знаниями в области мониторинга физического состояния
4. *Структура лекционного занятия.*

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	виды состояний человека, работоспособность, нагрузка, методы оценки.	Беседа, диалог, рассказ, наглядные, словесные

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

1. Тема лекционного занятия.

Введение в дисциплину «мониторинг физического состояния».

Психические состояния: • широкая психологическая категория, которая охватывает разные виды отражения ситуации субъектом (воздействий внутренних и внешних стимулов) без отчетливого осознания их предметного содержания; • устойчивая на определенном промежутке времени характеристика психической деятельности человека; • энергетическая характеристика, влияющая на активность человека в процессе деятельности.

В каждом психологическом состоянии присутствуют физиологические, психологические и поведенческие аспекты: • на физиологическом уровне психическое состояние проявляется в частоте пульса, артериальном давлении; • в моторной сфере - в изменении ритма дыхания, мимики, речи; • в эмоциональной сфере - в положительных, отрицательных переживаниях; • в когнитивной сфере – определяет точность прогноза событий; • на поведенческом уровне - правильность выполняемых действий, соответствие актуальным потребностям; • на коммуникативном уровне - влияет на характер общения с другими людьми.

Классификации психических состояний • по источнику формирования (ситуационно обусловленные / лично-обусловленные). • по степени выраженности (глубокие / поверхностные). • по длительности (кратковременные / длительные / затяжные). • по уровню проявления (физиологические / психофизиологические / психологические). • по степени активации организма (астенические / стенические). • по степени осознанности (неосознанные / сознательные). • по эмоциональному знаку воздействия (положительные / нейтральные / отрицательные).

Психические состояния базируются на актуальных потребностях. Состояние человека зависит от того, как он структурирует свой мир. После выполнения тех или иных действий с внешними объектами человек приходит к некому результату. Этот результат может быть как положительным, так и негативным. В этом случае возникает новое состояние, выход из которого связан с включением психологической защиты.

Психологическая защита - система регуляторных механизмов в психике, которые направлены на устранение или сведение к минимуму негативных, травмирующих переживаний. Ситуации, требующие защиты, характеризуются реальной или кажущейся угрозой целостности личности, ее идентичности и самооценке.

Релаксация. состояние успокоения, расслабления и восстановления сил. Причина непроизвольной релаксации — прекращение напряженной деятельности. Причина произвольной релаксации — занятие медитацией, молитвой. Преобладающие ощущения — расслабление, покой.

Сон. Отдых, почти полное отключение сознания от внешней среды. Причина - необходимость упорядочения информации, полученной за день, и восстановление ресурсов организма. Во время сна происходит смена его фаз - медленного и быстрого сна.

Оптимальное рабочее состояние обеспечивает наибольшую эффективность деятельности при среднем темпе и интенсивности труда. Характерно наличие сознательной цели деятельности, высокая концентрация внимания. Состояние напряженной деятельности возникает в процессе труда в экстремальных условиях. Психическое напряжение обусловлено наличием сверхзначимой цели, повышенными требованиями, сильной мотивацией к достижению результата или высокой ценой ошибки.

Профессиональная заинтересованность. Характерно осознание значимости профессиональной деятельности, стремление больше узнать о ней и активно действовать в ее области; концентрация внимания на объектах, связанных с данной областью. Возможно появление творческого вдохновения - творческий подъем, обострения восприятия.

Монотония. развивается при длительных нагрузках средней и малой интенсивности. Вызывается однообразной, повторяющейся информацией.

Эмоции — скука, снижение показателей внимания.

Утомление • временное снижение работоспособности под влиянием длительной и высокой нагрузки. • Обусловлено истощением ресурсов организма при длительной деятельности. Снижается мотивация к труду, нарушается внимание и память.

Стресс. состояние повышенного и длительного напряжения, связанного с невозможностью приспособления к требованиям среды обитания. Стрессорами могут быть физические раздражители, психические, реально действующие, вероятные. Появляется психическое напряжение, тревога, впоследствии – равнодушие, апатия.

Фрустрация. агрессия Фрустрация - напрасное ожидание, дезорганизация сознания и деятельности, обусловленная невозможностью удовлетворения потребности. Агрессия — это искаженное отражение реальности, предпочтение использования насильственных средств для реализации интересов.

Положительное влияние стресса проявляется: • в улучшении внимания; • в повышении заинтересованности человека в достижении поставленной цели; • в положительной эмоциональной окраске процесса работы. • Индивидуальная выраженность стресса определяется осознанием ответственности за себя, окружающих, установкой на роль в создавшейся ситуации. • Постоянно повышенное психическое напряжение разрушительно – развивается невроз.

Невроз / психоз • Способы преобразования мира: Неврологические (ощущение, восприятие, представление) – представление о мире. В худшем случае – нарастание гнева и негодования, неприятие реальности. • Лингвистические (логический уровень) – конструирование реальности.

Сложность формулировки понятия «мониторинг» связано с принадлежностью его как сфере науки, так и сфере практики. Он может рассматриваться и как способ исследования реальности, используемый в различных науках, и как способ обеспечения сферы управления различными видами деятельности посредством представления своевременной и качественной информации. С теоретической точки зрения данное понятие не имеет точного однозначного толкования, т.к. изучается и используется в рамках различных сфер научно-практической деятельности. Анализ толкование понятия позволил выделить основные термины, использующиеся в мониторинге и его следующие особенности: Мониторинг - Monitoring от лат. Monitor - предостерегающий в широком смысле - специально организованное, систематическое наблюдение за состоянием объектов, явлений, процессов с целью их оценки, контроля или прогноза. Наблюдение (Observation) - общенаучный метод сбора первичной информации путем непосредственной регистрации исследователем событий, явлений и процессов, происходящих в определенных условиях. Метод (Method) - в широком смысле - способ познания явлений природы и общественной жизни с целью построения и обоснования системы знаний. Метод - в узком смысле - регулятивная норма или правило, определенный путь, способ, прием решения задачи теоретического, практического, познавательного, управленческого, житейского характера. Объект (Object) - явление, процесс или их отдельные стороны, существующие в реальной действительности, на которые направлена деятельность, мысль, чувство и т.д. Объект противостоит

субъекту в его предметно-практической и познавательной деятельности. В экологии понятие мониторинг определяется как непрерывное слежение за состоянием окружающей среды с целью предупреждения нежелательных отклонений по важнейшим параметрам.

Наиболее общим образом «мониторинг» можно определить как «постоянное наблюдение за каким-либо процессом с целью выявления его соответствия желаемому результату или первоначальным предложениям. Основная составляющая практического применения мониторинга – это управление, а точнее информационное обслуживание управления в различных областях деятельности.

Цель мониторинга физического состояния - обеспечение постоянного текущего контроля психофизиологического состояния занимающихся, сбора, обработки и анализа информации, выраженных в показателях тестов о всесторонней подготовленности. Более того, концепции информатизации и мониторинга являются тесным образом взаимосвязанными, поскольку первая - информатизация - получает свое содержание, а вторая - мониторинг - форму реализации через компьютеризацию системы управления подготовкой занимающихся физическими упражнениями. При проведении мониторинга физического состояния решаются следующие задачи: а) выявление причинно-следственных связей между состоянием физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи и воздействием факторов среды обитания человека; б) прогнозирование состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи; в) установление факторов, оказывающих негативное воздействие на состояние физического здоровья населения; г) формирование федерального информационного фонда (в части информации о состоянии физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи); д) определение неотложных и долгосрочных мероприятий по предупреждению и устранению негативных воздействий на физическое здоровье населения; е) подготовка решений о реализации мер, направленных на укрепление физического здоровья населения; ж) информирование государственных органов, органов местного самоуправления, заинтересованных организаций, а также граждан о результатах, полученных в ходе мониторинга. Методологическую основу мониторинга физического состояния составляют: - тесты, соответствующие метрологическим критериям надежности, объективности и информативности; - показатели для оценки функционального состояния и уровня подготовленности спортсменов, его достаточность, стандартизация условий и источников получения информации; - соответствие методов контроля задачам тестирования. Завершать мониторинг физического состояния занимающихся призваны системный анализ и объективная оценка, включающие: - разработку и широкое внедрение методов контроля состояния; - соединение современных достижений в смежных областях научных знаний (медицины, физиологии, биофизика, математики и др.) для получения наиболее эффективных методов контроля состояния; - разработку инновационных технологий для контроля состояния во время тренировки для детей и юношества; - разработку инновационных технологий в контроле состояния спортсменов высокого класса; - разработку системы индивидуального и командного мониторинга физического состояния в различные периоды тренировочной деятельности.

Работоспособность

Работоспособность — потенциальная возможность индивида выполнять целесообразную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. Работоспособность зависит от внешних условий деятельности и психофизиологических ресурсов индивида.

Работоспособность зависит от внешних (факторы, определяющие специфику работы: интенсивность, длительность, сложность) и внутренних (уровень квалификации, индивидуально-психологические особенности, функциональное состояние) факторов.

Физическая нагрузка

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА - это величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Молодой организм не может нормально развиваться без достаточной двигательной активности, без физической нагрузки. От правильной нагрузки, от ее объема и интенсивности зависят результаты занятий физическими упражнениями. Под объемом понимают количество физической нагрузки за одну тренировку, неделю, месяц, выраженное в мерах времени, веса, длины, в количестве выполненных упражнений. Интенсивность — это объем работы, выполненной в единицу времени. Распределение нагрузки на занятиях должно соответствовать возрасту и физическим возможностям занимающихся, степени тренированности спортсменов. От занятия к занятию она должна постепенно повышаться.



Мониторинг состояния физической подготовленности учащихся



1. Методы функциональных исследований



Выбор методов функциональных исследований

Специфика мышечной деятельности:

1. Выносливость (ЭМГ, поликардиография, определение МВЛ, ЖЕЛ, биохимический анализ крови, мочи, и др.).
2. Скоростно-силовые качества (миотонометрия, проба Ромберга, пальценосовая проба, треморография, и др.).
3. Игровые виды деятельности (исследование остроты и поля зрения, оценка латентных периодов простой и сложной двигательной реакции, и др.).

Выявленные отклонения в состоянии здоровья:

- аритмия, ангина – электрокардиография;
- гипертоническая болезнь – механокардиография;
- пиелонефрит – биохимический анализ крови;
- сосудистые заболевания – реовазография
- легочные заболевания – спирография, пневмотахометрия

Взаимодействие с аудиторией (проблемные ситуации, эвристическая беседа.)

1. Мониторинг физического состояния человека.
2. **Тема 2.2. Типы конституции человека.**
3. Цели занятия: ознакомиться с типами конституциями человека.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Изучить: Конституция человека как совокупность морфологических, физиологических и психологических особенностей организма. Методика оценки соматотипов В.Г.Штефко и А.А.Островского (астеноидный, торакальный, мышечный, дигестивный). Формирование половозрелости индивида. Методика определения формы грудной клетки (уплощенная, цилиндрическая, коническая). Угол Шарпи. Форма спины (Сутулая, прямая, уплощенная). Форма живота (впалый, прямой, выпуклый). Форма ног (X-образная, O-образная, норма). Измерение костного компонента. Измерение мышечного компонента. Жировой компонент. Измерение признаков по трехбалльной системе.	Беседа, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Конституция — это совокупность морфологических и функциональных особенностей организма, сложившихся на основе наследственных и приобретенных свойств и определяющих его дееспособность и реактивность, т. е. характер реагирования на различные воздействия. Поскольку организм — целостная структура, то необходимо выявить все межсистемные взаимосвязи для установления согласованности друг с другом морфологического, физиологического, биохимического, иммунологического, психического и других параметров организма. Конституция человека — интегральная биопсихическая характеристика организма, которая отражает его индивидуальность. При этом каждая личность проходит определенный путь в своем становлении, реализуя наследственные потенции в конкретных условиях окружающего мира.

Каждому типу конституции присущи характерные особенности не только в антропологических показателях, но и в деятельности нервной и эндокринной систем, метаболизме, структуре и функциях внутренних органов. Конкретные типы конституции характеризуются различными особенностями иммунитета, предрасположенностью к инфекционным и неинфекционным заболеваниям.

В процессе исторического развития общества в результате естественного отбора и постоянной адаптации к меняющимся условиям среды обитания формировались определенные конституциональные типы.

Подход к изучению типов конституции не должен быть оценочным, так как ни один из типов не является ни хорошим, ни плохим. Каждый тип оправдан и биологически, и социально. В обществе должны быть представители различных конституциональных типов, что является гарантией устойчивого развития социума.

Конституциональный тип свидетельствует о том, какой образ жизни предусмотрела природа для конкретного индивида. Понимание сильных и слабых сторон разных типов дает возможность выбрать соответствующий подход к режиму, питанию, поведению, профилактике и лечению заболеваний, профессиональной и спортивной ориентации, образовательной программе и образу жизни для каждого отдельного человека.

Морфологические конституциональные особенности.

При дифференцированном подходе в обучении и воспитании изучение конституциональных особенностей их организма имеет большое практическое значение.

При выделении типов конституции традиционно за основу берется морфологический критерий (соматотип), который включает в себя многие проявления, начиная от своеобразий гормонального фона и заканчивая особенностями тем пераamenta человека.

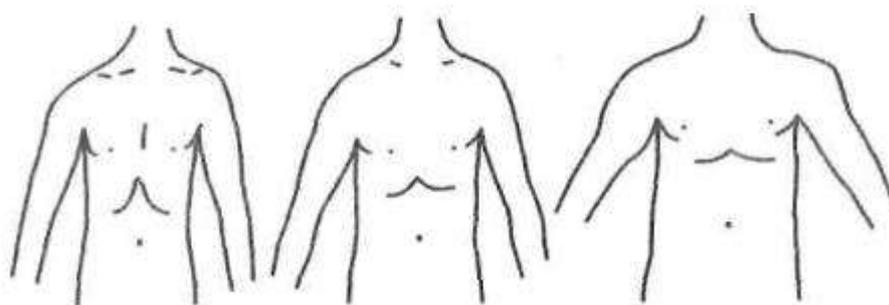
При выделении конституциональных типов учитывают также функциональные свойства организма, которые характеризуются специфической совокупностью обменных, иммунологических, психофизиологических и других параметров организма. Однако более правильно рассматривать конституцию как индивидуальную интегральную характеристику соматопсихофизиологической целостности человека.

Определение конституционального типа у детей.

При определении конституционального типа обращают внимание на развитие и соотношение таких признаков, как форма спины, грудной клетки, живота, ног; степень развития костной, мышечной и жировой ткани.

Форма грудной клетки — один из самых постоянных признаков, мало изменяется с возрастом и считается основополагающим при оценке конституционального типа. Выделяют три основные формы грудной клетки — уплощенная, цилиндрическая и коническая (рис. 1).

Форма грудной клетки связана с эпигастральным углом (угол, образованный реберными дугами), величина которого варьирует от острого (меньше 30°) до тупого (больше 90°) угла. Грудная клетка может быть более или менее вытянута в длину, иметь одинаковую форму по всей длине или изменяться — сужаться или расширяться книзу.



Уплощенная

Цилиндрическая

Коническая

Рис. 1. Форма грудной клетки

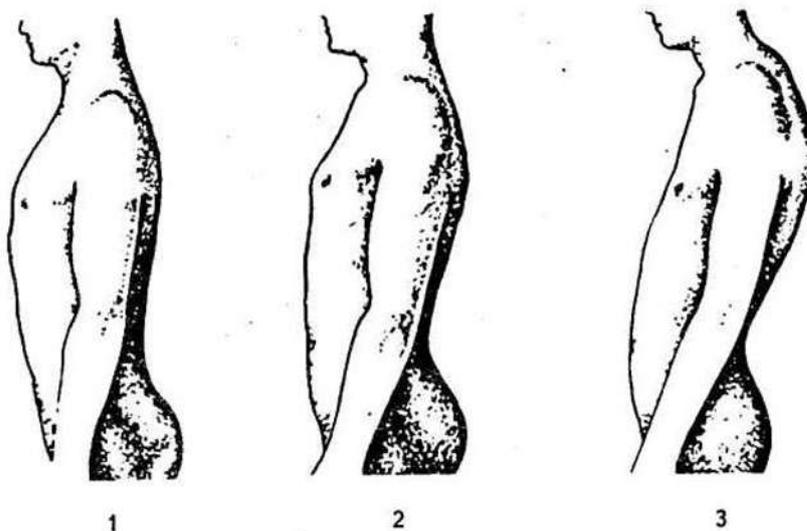
Цилиндрическая форма — эпигастральный угол прямой, в профиль грудная клетка похожа на округлый цилиндр умеренной длины.

Коническая форма — характеризуется тупым эпигастральным углом. В профиль грудная клетка имеет форму округлого цилиндра, заметно расширяющегося книзу подобно конусу.

Спина может быть прямой, сутулой, уплощенной формы (рис. 2).

Форма спины; 1 — прямая, 2 — обычная (нормальная), 3

— сутулая



Прямая, или нормальная форма спины наблюдается при нормальном позвоночном столбе, без гипертрофических изгибов какого-либо из его участков.

Сутулая форма характеризуется выраженным позвоночным изгибом в грудной части. В связи с этим почти всегда наблюдаются крыловидные расходящиеся лопатки.

Уплющенная форма характеризуется сглаженностью грудного и поясничного изгибов, особенной уплощенностью в области лопаток.

Форма живота — этот признак во многом связан с формой грудной клетки (рис. 3).

Впалый живот характеризуется полным отсутствием подкожно-жировой ткани, слабым мышечным тонусом брюшной стенки. Характерны выступающие кости таза.

Прямой живот — характерно значительное развитие брюшной мускулатуры и ее хороший тонус. Жироотложение слабое или умеренное, костный рельеф почти сглажен.

Выпуклый живот характеризуется обильным подкожно-жировым слоем. Развитие мышц может быть слабым или умеренным. При этой форме живота обязательно появляется складка, расположенная над лобком. Костный рельеф тазовых костей полностью сглажен и зачастую трудно прощупывается.

Форма живота



Впалый



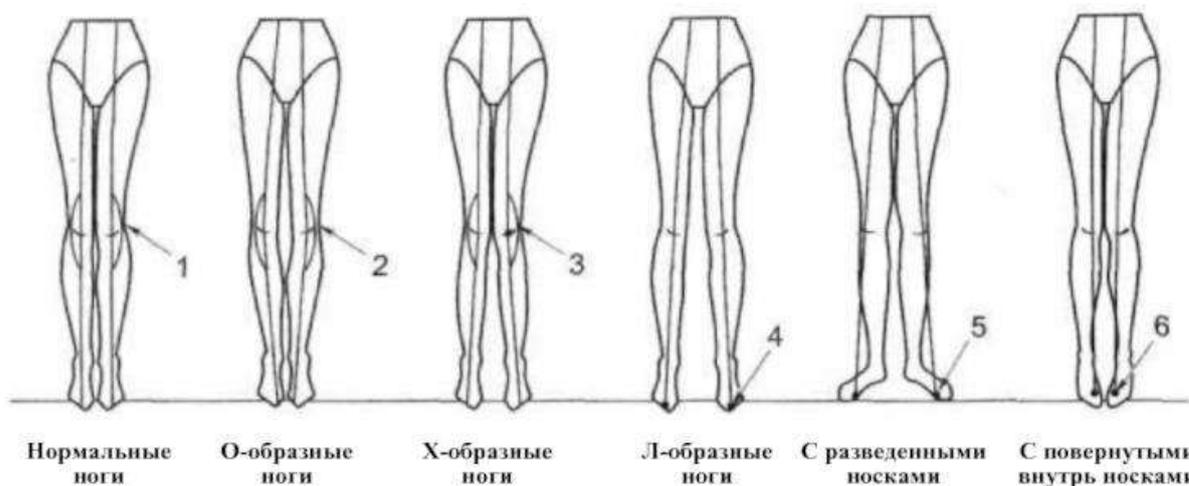
Прямой



Выпуклый

Форма ног учитывается при оценке конституциональной принадлежности, но не имеет первостепенной важности. Она может быть Х-образная, О-образная и нормальная — прямые ноги. При Х-образной форме ноги соприкасаются в коленном суставе, а между бедрами и икрами есть просвет.

Форма ног:



Развитие костного, мышечного и жирового компонентов оценивается по трехбалльной системе.

Костный компонент. Учитывается массивность костяка по степени развития эпифизов, костей, массивности суставов. Ширина эпифизов измеряется на плече, предплечье, голени и бедре. Их средняя арифметическая величина может считаться косвенной характеристикой массивности скелета и оценивается в баллах:

1. балл — тонкий костяк с тонкими эпифизами;
1. балла — средний по массивности костяк со средними или крупными эпифизами;
2. балла — крепкий, массивный с очень широкими костями и мощными эпифизами.

Выделяют также промежуточные баллы — 1,5 и 2,5.

Мышечный компонент оценивается по величине и тургору* мышечной ткани на конечностях (плече и бедре) как в спокойном, так и в напряженном состоянии. Этот компонент также оценивается в баллах:

1. балл — слабое развитие мышечной ткани, дряблость ее, слабый тонус;
2. балла — умеренное развитие, виден рельеф основных групп мышц под кожей, хороший мышечный тонус;
3. балла — ярко выраженное развитие мускулатуры, четкий ее рельеф, сильный мышечный тонус.

Развитие жирового компонента определяется по сглаженности костного рельефа скелета и величине жировых складок. Они измеряются при помощи калипера на животе (в точке пересечения линий, проведенных горизонтально на уровне пупка и вертикально через сосок), на спине (под лопаткой) и на задней стороне плеча (над трицепсом). Затем вычисляется их средняя арифметическая величина, которая служит числовой характеристикой жиросотложения. Балльная оценка степени выраженности жирового компонента:

1. балл — четко виден костный рельеф плечевого пояса, особенно ключицы и лопатки, видны ребра у места их прикрепления к грудине. Практически отсутствует подкожно-жировой слой, средняя величина жировой складки колеблется от 3 до 6 мм;
2. балла — костный рельеф виден только в области ключиц, весь остальной рельеф сглажен. Умеренное развитие подкожно-жирового слоя на животе и спине, средняя величина жировой складки от 7 до 19 мм;

* Тургор — степень напряжения, плотности ткани.

3 балла — обильное жиросотложение на всех участках тела. Костный рельеф полностью сглажен. Сильное жиросотложение в области живота, спины, конечностей. Толщина жировых складок от 20 мм и выше.

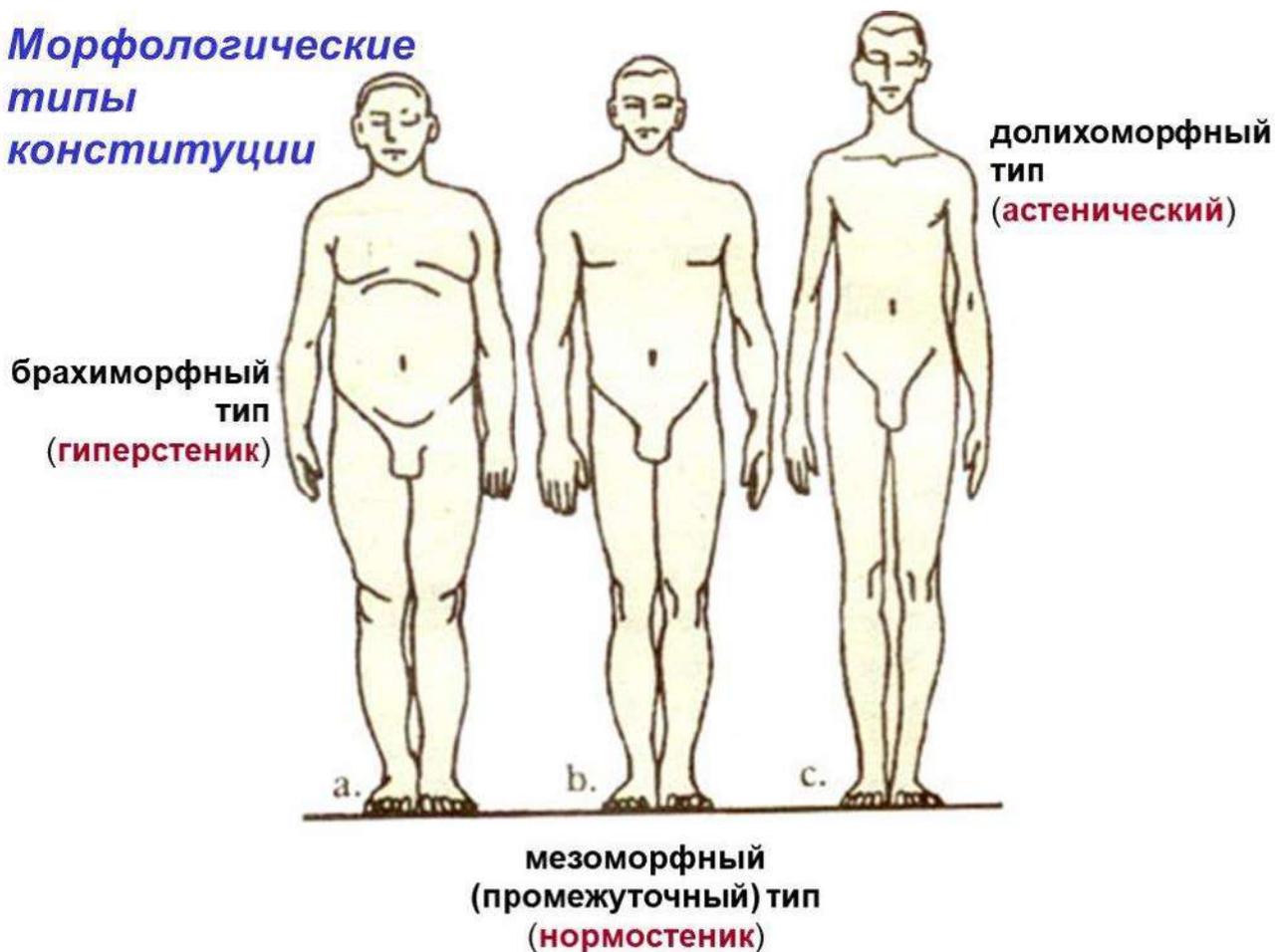
На основе морфологических особенностей выделяют четыре основных типа конституции — *астеноидный*, *торакальный*, *мышечный*, *дигестивный* (по классификации В. Г. Штефко и А. Д. Островского) (рис. 5).

Астеноидный тип характеризуется удлинненными конечностями и тонким костяком. Грудная клетка уплощена, вытянута, часто сужена книзу, эпигастральный угол острый. Спина, как правило, сутулая, с резко выступающими лопатками. Живот — впалый или прямой. Мускулатура развита слабо, тонус ее вялый. Подкожно-жировой слой крайне незначителен, хорошо видны кости плечевого пояса и ребра. Форма ног чаще О-образная. Могут быть и прямые ноги, но с несмыканием в области бедер.

Торакальный тип — относительно узко сложенный тип. Грудная клетка цилиндрическая, реже — слегка уплощенная. Эпигастральный угол близок к прямому или прямой. Спина прямая, иногда с выступающими лопатками; живот прямой. Мышечный и жировой компоненты развиты умеренно, причем последний может быть и мал. Тонус мышц достаточно высок, хотя масса их может быть и невелика. Ноги чаще прямые, но встречаются также О- и Х-образной формы.

Мышечный тип характеризуется массивным скелетом с четко выраженными эпифизами, особенно в предплечье и коленном суставе. Грудная клетка цилиндрическая, округлая, одинакового диаметра по всей длине. Эпигастральный угол прямой. Спина прямая. Живот прямой, с хорошо развитой мускулатурой. Мышцы у детей с данным типом конституции развиты особенно сильно. Значителен как объем мышц, так и их тонус. Жиросотложение умеренное, костный рельеф сглажен. форма ног прямая, но возможна О- или Х-образная.

Морфологические типы конституции



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

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

КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. Мониторинг физического состояния человека.
2. Тема практического занятия: Тема 1.2. Мониторинг в сфере оздоровительной физической культуры
3. Цели занятия: изучить мониторинг в сфере оздоровительной физической культуры
- 4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Контроль нагрузок в процессе мониторинга физического состояния человека. Контроль физического состояния лиц	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа,

различного возраста и пола в процессе рекреативно-оздоровительных занятий и оздоровительной тренировки.	упражнения.
---	-------------

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

Введение.

ЗАДАНИЕ 1.

Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой

Ортостатическая проба. В положении лежа подсчитывается пульс за 10 с и умножается на 6. Затем нужно спокойно встать и подсчитать пульс в положении стоя. В норме превышение его не составляет 10—14 уд./мин. Учащение до 20 ударов расценивается как удовлетворительная реакция, свыше 20 — неудовлетворительная. Большая разница в частоте сердечных сокращений при переходе их положения лежа в положении стоя говорит об утомлении или недостаточном восстановлении после физической нагрузки.

Клиностатическая проба выполняется в обратном порядке: при переходе из положения стоя в положение лежа. В норме пульс уменьшается на 4—10 уд./мин. Большое замедление — признак тренированности.

Требования к выполнению практического задания:

Выполнить пробы-Ортостатическую, Клиностатическую, проанализировать свое физическое состояние по результатам проб.

1. Мониторинг физического состояния человека.

2. Тема практического занятия: **Тема 3.2. Уровень физического развития и методы оценки.**

3. Цели занятия: изучить уровень физического развития и методы оценки..

4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	<i>Изучить: Термин «физическое развитие» человека. Шкала оценок. Физическое развитие как критерий состояния здоровья населения. Отражение положительных и отрицательных факторов внешней среды и социально-экономических условий жизни. Основные закономерности роста и развития ребенка. Физическое развитие взрослого человека. Метод индексов (весоростовые, грудно-ростовые и т.д.). Простые и сложные индексы. Арифметические, геометрические индексы. Индекс Кетле. Индекс Брока. Индекс Пинье. Индекс Эрисмана. Индекс Борнгардта. Индекс Рорера. Метод регрессионных уравнений.</i>	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (контроль, обратная связь).

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

Введение.

Задачи на занятие:

Письменная работа

Перечень тем письменных работ:

1. Термин «физическое развитие» человека.
2. Шкала оценок.
3. Физическое развитие как критерий состояния здоровья населения.
4. Отражение положительных и отрицательных факторов внешней среды и социально-экономических условий жизни.

Требования к выполнению практического задания:

На основе тем написать письменную работу в течение 40 минут. Сдать работу на учебном занятии.

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

КОНСПЕКТЫ ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. **Мониторинг физического состояния человека.**
2. Тема лабораторного занятия. **Антропологический мониторинг.**
3. Цели занятия. Формирование у студентов знания о антропологическом мониторинге.
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	<i>Методика определения формы грудной клетки (уплощенная, цилиндрическая, коническая). Угол Шарпи. Форма спины (Сутулая, прямая, уплощенная). Форма живота (впалый, прямой, выпуклый). Форма ног (X-образная, O-образная, норма). Измерение костного компонента. Измерение мышечного компонента. Жировой компонент. Измерение признаков по трехбалльной системе.</i>	Рассказ, объяснение, таблицы, демонстрация, контроль, выполнение заданий.

5. Содержание лабораторного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Тема 2. 2. Типы конституции человека.

Выполнить лабораторную работу.

ЗАДАНИЕ:

Форма практического задания: расчетно-графические работы.

Задания расчетно-графической работы.

1. Оценка роста человека.
2. Оценка массы тела.
3. Определить свой оптимальный вес.

Вопросы к обсуждению:

Оценка роста человека массы тела, анализ работы.

Требования к выполнению практического задания:

Необходимо выполнить лабораторную работу. Написать вывод.

Тема лабораторного занятия 3: Уровень физического развития и методы оценки.

Форма практического задания: расчетно-графические работы.

Задания расчетно-графической работы.

1. Определить, избыточный вес или недостаточный, с помощью индекса массы тела (ИМТ).
2. Определите оптимальный свой вес используя весоростовой показатель /Индекс Кетли/.
3. Определение пропорциональности и гармоничности телосложения.

Требования к выполнению лабораторного задания:

Необходимо выполнить лабораторную работу. Написать вывод.

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)

Организация и проведение массовых физкультурно-спортивных мероприятий

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

Методические материалы по дисциплине (модулю) разработаны рабочей группой в составе: старшего преподавателя, мастера спорта по художественной гимнастике Дергачевой А. 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)	70
КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	70
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	72

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ.

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

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

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

Возможные формы проведения лекций:

- Вводная лекция – один из наиболее важных и трудных видов лекции при чтении систематических курсов. От успеха этой лекции во многом зависит успех усвоения всего курса. Она может содержать: определение дисциплины (модуля); краткую историческую справку о дисциплине (модуле); цели и задачи дисциплины (модуля), ее роль в общей системе обучения и связь со смежными дисциплинами (модулями); основные проблемы (понятия и определения) данной науки; основную и дополнительную учебную литературу; особенности самостоятельной работы обучающихся над дисциплиной (модулем) и формы участия в научно-исследовательской работе; отчетность по курсу.
- Информационная лекция ориентирована на изложение и объяснение обучающимся научной информации, подлежащей осмыслению и запоминанию. Это самый традиционный тип лекций в практике высшей школы.
- 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. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МАССОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.	
Тема 1.1. Общая характеристика массовых физкультурно-спортивных мероприятий.	познакомить студентов с основными понятиями, видами и направлениями массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий. Изучить этапы управления и организации.
РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЕ МАССОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДОШКОЛЬНИКОВ.	
Тема 2.1. Организация проведения массовых физкультурно-спортивных мероприятий дошкольников.	овладеть профессиональными знаниями, умениями и навыками в области физической культуры.

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

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

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

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

Возможные формы проведения практических занятий:

- Игровое проектирование - является практическим занятием или циклом занятий, суть которых состоит в разработке инженерного, конструкторского, технологического и других видов проектов в игровых условиях, максимально воссоздающих реальность. Этот метод отличается высокой степенью сочетания индивидуальной и совместной работы обучающихся.
- Познавательно-дидактические игры не относятся к деловым играм. Они предполагают лишь включение изучаемого материала в необычный игровой контекст и иногда содержат лишь элементы ролевых игр. Такие игры могут проводиться в виде копирования научных, культурных, социальных явлений (конкурс знатоков, «Поле чудес», КВН и т. д.) и в виде предметно-содержательных моделей, (например, игры-путешествия, когда надо разработать рациональный маршрут, пользуясь различными картами).
- Анализ конкретных ситуаций. Конкретная ситуация – это любое событие, которое содержит в себе противоречие или вступает в противоречие с окружающей средой.

Ситуации могут нести в себе как позитивный, так и отрицательный опыт. Все ситуации делятся на простые, критические и экстремальные.

- Кейс-метод (от английского case – случай, ситуация) – усовершенствованный метод анализа конкретных ситуаций, метод активного проблемно-ситуационного анализа, основанный на обучении путем решения конкретных задач – ситуаций (решение кейсов). Непосредственная цель метода case-study - обучающиеся должны проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них. Кейсы делятся на практические (отражающие реальные жизненные ситуации), обучающие (искусственно созданные, содержащие значительные элементы условности при отражении в нем жизни) и исследовательские (ориентированные на проведение исследовательской деятельности посредством применения метода моделирования). Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения.
- Групповая, научная дискуссия, диспут. Дискуссия – это целенаправленное обсуждение конкретного вопроса, сопровождающееся обменом мнениями, идеями между двумя и более лицами. Задача дискуссии - обнаружить различия в понимании вопроса и в споре установить истину. Дискуссии могут быть свободными и управляемыми. К технике управляемой дискуссии относятся: четкое определение цели, прогнозирование реакции оппонентов, планирование своего поведения, ограничение времени на выступления и их заданная очередность. Разновидностью свободной дискуссии является форум, где каждому желающему дается неограниченное время на выступление, при условии, что его выступление вызывает интерес аудитории. Каждый конкретный форум имеет свою тематику — достаточно широкую, чтобы в её пределах можно было вести многоплановое обсуждение.
- Метод работы в малых группах. Групповое обсуждение кого-либо вопроса направлено на достижение лучшего взаимопонимания и нахождения истины. Групповое обсуждение способствует лучшему усвоению изучаемого материала. Оптимальное количество участников – 5-7 человек. Перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого они должны подготовить аргументированный обдуманный ответ. Педагогический работник может устанавливать правила проведения группового обсуждения – задавать определенные рамки обсуждения, ввести алгоритм выработки общего мнения, назначить лидера и др.

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

РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МАССОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.

Тема 1.1. Общая характеристика массовых физкультурно-спортивных мероприятий.

Вопросы для самоподготовки:

1. Спорт физическая культура в современном обществе.
2. Социально-педагогическая сущность массовых спортивных мероприятий.
3. Планирование физкультурно-спортивных мероприятий.
4. Что относится к понятию «массовый спорт» и «спорт высших достижений» и в чем их различие.

РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЕ МАССОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДОШКОЛЬНИКОВ.

Тема 2.1. Организация проведение массовых физкультурно-спортивных мероприятий дошкольников.

Вопросы для самоподготовки:

1. Подвижные игры как средство массовых физкультурно-спортивных мероприятий.
2. Упрощенные правила в спортивных играх.
3. Физкультурные праздники, формы и классификация.

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

РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МАССОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.

Тема 1.1. Общая характеристика массовых физкультурно-спортивных мероприятий.

Спортивно-массовые мероприятия



1. **Комплексная Спартакиада** среди школьных команд образовательных учреждений Московской области
2. Московский областной этап Всероссийского спортивно-оздоровительного фестиваля школьников **«Президентские состязания»** и Московский областной этап Всероссийских спортивных игр **«Президентские спортивные игры»**.
- 3) **Спартакиада** обучающихся образовательных учреждений для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (совместно с Московским областным региональным отделением общественно-государственного физкультурно-спортивного объединения «Юность России»).
- 4) **Спартакиада обучающихся образовательных учреждений начального и среднего профессионального образования** Московской области (совместно с Московским областным региональным отделением общественно-государственного физкультурно-спортивного объединения «Юность России»).
- 5) **Первенство Московской области по волейболу «Детская лига»**

Спортивно-массовые мероприятия



6) Соревнования по футболу «Кожаный мяч» и по мини-футболу (совместно с Комитетом по физической культуре, спорту, туризму и работе с молодежью Московской области).



7) В соответствии с Положением о «Школьной лиге регби учащихся Московской области» совместно с региональной общественной организацией Московской области «Федерация регби Московской области» проводятся соревнования среди учащихся образовательных учреждений Московской области.



8) Начиная с 9 сентября 2008 года, ежегодно во всех образовательных учреждениях Московской области проводится «Единый день здоровья». В этот день для обучающихся организуются эстафеты, спортивные соревнования, игры, викторины, туристские походы, экскурсии.

К физкультурно-оздоровительным и спортивным мероприятиям относят:

- проведение различных занятий по физической культуре и спорту;
- проведение спортивно-массовых зрелищных мероприятий;
- организацию и проведение учебно-тренировочного процесса;
- предоставление физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений населению;
- информационно-консультативные и образовательные услуги данного направления;
- прочие услуги спортивного профиля (организацию ремонта и подготовки спортивного оборудования, прокат спортивного инвентаря, организацию ремонта спортивной одежды и обуви)

Перечень нормативных документов, регламентирующих порядок эксплуатации спортивных объектов и проведение массовых спортивных мероприятий



- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации". Принят Государственной Думой 13 января 1999 г. N 80-ФЗ
- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ
- ГОСТ Р 52024-2003: Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования.
- СНиП 11-07-85 Физкультурно-спортивные сооружения
- Государственные стандарты (ГОСТ)
- Санитарные правила и нормы (СанПиН)
- Своды норм и правил (СНиП)
- Своды правил (СП)
- Регламенты (напр., Регламент УрГПУ по организации учебного процесса по модулю «Физическая культура и спорт»)

Подготовка и проведение спортивных соревнований

- Спортивные мероприятия проводятся в соответствии с утвержденными планами спортивных мероприятий, положениями о проведении соревнований, спортивно-технологическими условиями, программами, правилами, регламентами и требованиями по обеспечению безопасности участников и зрителей.

Для проведения соревнований необходимо:

- разработать положение о соревнованиях;
- составить и утвердить смету расходов и подготовить приказ о проведении;
- решить вопрос о назначении главного судьи и главного секретаря соревнований;
- ответственным лицам поручить составить план мероприятий по подготовке и проведению соревнований.

I. Развитие массовой физической культуры и спорта

Направление деятельности	Текущее состояние
<p>Школьный спорт</p> 	<p>Количество общеобразовательных учреждений - 876 с числом обучающихся 336706 человек Занимаются физической культурой и спортом 151609 человек, что составляет 45 % Количество учителей физической культуры – 1701 человек Количество спортивных залов – 853 единицы Количество тренажерных залов – 165 единиц Количество плоскостных спортивных сооружений - 849 единиц Количество плавательных бассейнов – 12 единиц Физкультурно-спортивных клубов по месту жительства – 86 единиц, в которых занимается 12500 детей и подростков и с ними работают 550 специалистов физической культуры</p>
<p>Студенческий спорт</p> 	<p>Количество образовательных организаций среднего и высшего профессионального образования – 112 единиц, их них 44 ВУЗов Количество студентов дневного отделения – 120 000 человек, среди них занимаются физической культурой и спортом 88562 человека, что составляет 73% Количество спортивных клубов – 12 единиц Количество преподавателей физической культуры – 629 человек Спортивная материально-техническая база: 2 легкоатлетических манежа, плавательный бассейн, 150 спортивных залов, 100 плоскостных сооружений</p>
<p>Производственная физическая культура и оздоровительная работа с населением</p>	<p>Количество коллективов физической культуры – 534 единиц Количество занимающихся - 145 000 человек, что составляет 10% Количество организаторов физической культуры – 604 человека Количество спортивных клубов – 11 единиц Количество физкультурно-спортивных клубов частной формы собственности 279 единиц, с охватом занимающихся – 77,7 тыс. человек</p> 
<p>Адаптивная физическая культура</p>	<p>Количество занимающихся 7100 человек, что составляет 3,1 % Количество организаций, учреждений осуществляющих работу с инвалидами – 130 ед. Приспособленные спортивные сооружения для инвалидов – 334 единицы Количество специалистов, осуществляющих работу с инвалидами – 145 человек</p> 

Физкультурный праздник

Физкультурные праздники – это массовые зрелищные мероприятия показательного и развлекательного характера, способствующие пропаганде физической культуры, совершенствованию движений, воспитывающие такие черты характера, как коллективизм, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам. В рациональном сочетании с другими видами работы по физическому воспитанию они помогают создать целесообразный двигательный режим, который служит повышению функциональных возможностей, улучшению работоспособности и закаленности детей.





Спортивные праздники-

это массовые зрелищные мероприятия показательного и развлекательного характера, способствующие пропаганде физической культуры, совершенствованию движений, воспитывающие такие черты характера, как коллективизм, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам.

Физкультурные досуги -

способствуют воспитанию чувства коллективизма, дружбы, развивают выдержку, внимание, смелость, упорство, организованность. Содержание составляют знакомые ребенку подвижные игры и физические упражнения, которые варьируются, вызывая у него интерес и положительные эмоции при выполнении.





Народные игры – это яркое выражение народа в них играющего, отражение этноса в целом и истории его развития.

К.Д. Ушинский писал, что воспитание, созданное самим народом и основанное на народных началах, имеет ту воспитательную силу, которой нет в самых лучших системах, основанных на абстрактных идеях или заимствованных у другого народа.





Музыкально-ритмическая гимнастика

Наиболее популярной является ритмическая гимнастика как одна из эффективных форм повышения двигательной активности. Занятия ею повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движений.



ФОРМЫ И ЭТАПЫ ОРГАНИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЙ

Физкультурные и спортивные мероприятия – наиболее яркие и зримые формы функционирования физической культуры и спорта в обществе. Современное развитие массовой физической культуры способствует расширению форм для их проведения.

Широко употребляемое понятие «физкультурно-спортивные мероприятия» на два самостоятельных терминологических элемента:

«спортивные мероприятия» и «физкультурные мероприятия».

Спортивные мероприятия характеризуются специфической установкой на определение победителя, сопровождаемой иными неспецифическими целями и задачами, достижение и решение которых осуществляются в процессе соревновательной деятельности и периоды подготовки к ней.

Примеры некоторых форм проведения мероприятий:

Концерт, моноконцерт, тематический концерт, театрализованный концерт, конкурс, тематический вечер, игра, фестиваль, праздник, соревнований, учебно-тренировочные сборы, спортивные праздники, дни здоровья, подвижные игры, разнообразные веселые старты, развлекательные

ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Будущему специалисту по физической культуре и спорту важно уметь самостоятельно организовывать подготовку соревнований и массовых спортивно-художественных представлений различного масштаба. Содержательно-методические аспекты организации и проведения спортивно-массовых представлений различной формы представляют практическую ценность для профессиональной подготовки специалистов в области физической культуры и спорта и направлены на формирование профессиональных компетенций по следующим разделам:

- планирование физкультурной и спортивно-массовой работы;
- планирование работы подразделений в период подготовки и проведения физкультурно-оздоровительного, спортивно-массового мероприятия;
- составление положений, программ сценарных планов и других документов, необходимых для организации и проведения физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятий;
- материально-техническое и информационное обеспечение спортивно-массовых мероприятий;
- подготовка торжественных церемоний открытия и закрытия спортивных и спортивно-массовых мероприятий.

Подготовку к проведению соревнований можно рассмотреть с точки зрения технологического процесса, который включает:

- разработку и утверждение календарного плана и Положения о проведении мероприятия (Положения и регламента соревнований), проекта сметы расходов на проведение соревнования;
- формирование оргкомитета по проведению соревнования;
- формирование главной судейской коллегии;
- осуществление маркетинговых и рекламных мероприятий;
- выбор и подготовку спортивного сооружения (заключение договора аренды, инспектирование, дополнительное оснащение техническими средствами и т. д.);
- организацию и утверждение медицинского обеспечения;
- организацию сбора и обработку заявок на участие в соревновании;
- подготовку мест проживания и питания участников соревнования;
- организацию встречи участников соревнования и судей;
- жеребьевку участников;
- формирование службы безопасности;
- торжественное открытие соревнования;
- проведение соревнования в соответствии с утвержденными правилами и программой;
- награждение победителей;
- торжественное закрытие мероприятия;
- подготовку отчета судейской коллегии о проведении мероприятия.

Примерный состав оргкомитета для организации соревнований

- *Главный судья*
- *Заместитель по административно-хозяйственной работе организует работу врача, коменданта .*
- *Комендант*
- *Заместитель по организационным вопросам*
- *Ответственный за музыкальное обеспечение*
- *Арбитры*
- *Полевые судьи*
- *Диктор*
- *Комментатор*



В содержание **основного этапа** подготовки соревнований включаются работы по подготовке иллюстративного и наглядного материала, протоколов, спортивного инвентаря и оборудования ;

проверяется готовность основных и вспомогательных помещений ;

проводится работа по подготовке команд к соревнованиям, подготавливаются показательные номера .

В этот период важно регулярно проводить совещания оргкомитета для оценки текущего положения дел.



В задачи **заключительного этапа** подготовки соревнований входит:

- окончательная подготовка рабочей и отчетной документации;
- приобретение наградного материала и его распределение;
- прием команд – участников соревнований;
- генеральная репетиция парада открытия и закрытия;
- проверка технического обеспечения;
- проверка и, если потребуется, перезапись фонограмм;
- заключительное совещание, на котором проводится жеребьевка, составляются графики апробации площадки, проведения соревновательной программы.



СПОСОБЫ ПРОВЕДЕНИЯ И ОБЩАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ

Подготовка пакета документов для спортивных и физкультурных мероприятий – важный раздел в организации и проведении спортивно- массовых мероприятий в любом учреждении.

За 2 – 3 месяца до начала мероприятия (**подготовительный этап**) готовят следующие официальные письма и рабочие документы:

1. письмо руководителю учреждения, на базе которого планируется проведение данного мероприятия;
2. официальные письма в организации, ответственные за проведение и финансирование данного праздника или соревнования (на имя руководителя);
3. план работы оргкомитета;
4. предварительный текст и основные разделы Положения;
5. матрица программы и сценария праздника;
6. списки коллективов – участников планируемого мероприятия;
7. проект распоряжения (прил. 1) и приказа (прил. 2) по данному учреждению о деятельности каждого подразделения и отдельных лиц, несущих ответственность за определенные виды подготовки и работы;
8. проект афиши и эмблемы соревнования.

Во время **основного этапа** подготовки (за 1,5 месяца) разрабатываются, утверждаются и рассылаются в организации следующие документы:

- письма-приглашения на совещание представителей и руководителей;
- пригласительные билеты и приглашения с программой праздника для участников команд, руководителей и почетных гостей;
- письма для организаций, имеющих желание и возможность оказать благотворительную помощь.

За 2 – 3 недели до начала мероприятия рассылаются письма руководителям учреждений, приглашения для участия в концертной программе и показательных выступлениях.

Для четкой работы во время проведения мероприятия разрабатывают и оформляют следующие документы:

- все виды протоколов соревнований и конкурсов, трафареты для парада открытия с названием команд-участников, рабочих мест главной судейской коллегии, жюри, секретариата, наградного отдела, врача соревнований;
- папки для рабочих протоколов, отчетной документации, которые вручаются представителям команд-участников на итоговом совещании по окончании мероприятия;
- протоколы для проведения жеребьевки; графики использования площадок, выхода на парад, открытия/закрытия праздника или соревнований для главного судьи, судей при участниках, судьи-информатора и наградного отдела;
- основной текст сценария и программа, которые вручаются: главному судье, ведущим, ответственному за музыкальное оформление соревнований, представителям прессы и телевидения, фоторепортерам, ответственным за концертную программу, организаторам показательных выступлений, коменданту и распорядителю праздника;
- концертная программа и программа показательных выступлений.

На **заключительном этапе** идет подготовка отчетных и итоговых документов:

- пакет документов для отчета командам -участникам и организациям, ответственным за проведение данного мероприятия;
- программа церемонии открытия соревнований;
- состав оргкомитета и судейской коллегии;
- рабочие и сводные протоколы (заверенные главным судьей и главным секретарем соревнований с печатью);
- иллюстративный материал, афиша, эмблема, вымпелы, справочные и информационные материалы (если имеются);
- отчет главного судьи соревнований, руководителя праздника.

Программа и сценарий физкультурного и спортивно -массового мероприятия

Проект программы и сценария церемонии открытия соревнований или спортивного праздника разрабатывают специалисты: режиссеры, руководители и главный судья соревнований.

На первом заседании оргкомитета, кроме обсуждения таких основных документов, как Положение, приказ, распоряжение, уточняют и утверждают программу и сценарий.

Программа включает в себя следующие основные моменты всего хода мероприятия:

- открытие праздника: парад участников, судей, членов жюри;
- соревнования, спортивные конкурсы, спортивную викторину;
- концертную программу;
- парад закрытия праздника. Награждение.



Положение о соревнованиях

Положение является основным документом, на основании которого проводятся спортивные, оздоровительные и конкурсные программы. Положение должно создавать у участников четкое представление о предстоящем мероприятии. Важно проследить, чтобы информация в Положении не противоречила информации о мероприятии, распространяющейся по другим информационным каналам.

Рассылка положения в организации осуществляется как минимум за полтора-два месяца до начала мероприятия.

Структура положения

Цели и задачи.

Место и время.

Организация и руководство.

Участники и условия участия.

Порядок и сроки подачи заявок

Условия дисквалификации.

Обеспечение безопасности участников и зрителей.

Медицинский контроль.

Финансирование и материально-техническое обеспечение соревнований.

Награждение.

Спорные вопросы, которые возникают до соревнований или в ходе состязаний, решаются на совещании представителей, тренеров и судей в корректной форме.

ХРОНОЛОГИЯ МЕРОПРИЯТИЙ И ДОКУМЕНТАЦИЯ

Основными документами, регламентирующими организацию и проведение спортивных соревнований и физкультурно-массовых мероприятий, являются: календарный план физкультурных и спортивных мероприятий, Положение о спортивном соревновании, правила соревнований по видам спорта, сценарий спортивного соревнования, требования по обеспечению безопасности участников и зрителей.

Календарный план физкультурных и спортивных мероприятий.

Представляет собой документ, определяющий перечень всех мероприятий на определенный период, сроки и места их проведения, состав участников, ответственных за организацию мероприятий.

Физкультурные мероприятия объединяются в группы следующим образом.

- 1. Среди детей и учащейся молодежи.
- 2. Лиц средних и старших возрастных групп населения.
- 3. Инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Календарный план содержит:

- 1) наименование мероприятия;
- 2) сроки проведения;
- 3) место проведения;
- 4) виды спорта, дисциплины, пол, возраст участников;
- 5) общее количество участников;
- 6) состав организаторов мероприятия (ответственные организации).

Обычно календарный план составляется на год или на сезон и включает в себя следующие разделы.

- 1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия.
- 2. Комплексные мероприятия.
- 3. Соревнования по видам спорта.

Календарь спортивных соревнований надо составлять так, чтобы намеченные соревнования были разнообразными по масштабу, составу участников и условиям проведения, традиционными по срокам, составу, месту проведения.

Штаб в своей работе руководствуется следующими основными документами:

- решением Оргкомитета ;
- сценарным планом представления и его приложениями, включающими расчет участников, реквизита и конструкций, состав режиссерско - постановочной группы;
- графиком репетиционной работы на площадках и главном стадионе;
- планом подготовки представления (сетевым), в котором спланирована и скоординирована вся работа штаба по основным направлениям;
- монтажным планом представления .

РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЕ МАССОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДОШКОЛЬНИКОВ.

Тема 2.1. Организация проведение массовых физкультурно-спортивных мероприятий дошкольников.



Методика организации физкультурных досугов с детьми дошкольного возраста

Подготовка к физкультурно - массовому мероприятию – это разработка сценария, распределение ролей, подбор музыкального сопровождения, оформление места проведения, изготовление эмблем, приглашений.

Любое физкультурно-массовое мероприятие должно быть насыщено действиями, обеспечивающими достаточную нагрузку, проходить без длительных пауз, траты времени на организацию.

Спортивные праздники и развлечения должны быть результатом регулярной, систематической работы с детьми. Они способствуют приобщению детей к физической культуре и спорту, совершенствованию движений, воспитывают такие черты характера, как коллективизм, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам.



Роль физкультурного досуга в создании оптимального двигательного режима

Физкультурный досуг – одна из наиболее эффективных форм активного отдыха.

Основные задачи физкультурных досугов.

Цель проведения физкультурных досугов в детском саду:

- создание бодрого, радостного настроения,
- стимулирование активности каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей,
- предоставление возможности испытать удовольствие от выполняемых им и другими детьми движений, а также радости от успехов товарища.

Значение физкультурных досугов:

- повышает интерес к физкультуре
- оказывает благотворное воздействие на организм ребенка
- закрепляет двигательные умения и навыки,
- развивает двигательные качества (быстроту, ловкость),
- способствует воспитанию чувства коллективизма, дружбы,
- развивает выдержку, внимание, смелость, упорство, организованность.

A decorative border surrounds the page, featuring various sports equipment icons such as tennis rackets, basketballs, soccer balls, and footballs, interspersed with small white dots on a light blue background.

Физкультурный центр в группе

Главная задача воспитателя – правильно подобрать физкультурно-игровое оборудование. Необходимо исходить из того, какие основные виды движений следует развивать в этом возрасте: ходьбу и бег, равновесие и координацию, прыжки; катание, прокатывание и бросание мяча; ползание, подлезание под дуги, перелезание через бревно и т.д. Инвентарь должен быть ярким, привлекательным, доступным для детей, отвечать гигиеническим требованиям и правилам безопасности. Воспитатель обязан проверять устойчивость, надёжность и безопасность оборудования.

Виды физкультурных досугов

По двигательному содержанию праздники и спортивные досуги делятся следующим образом:

По двигательному содержанию:

1. Комбинированные:

- с использованием гимнастических упражнений ,
- спортивных и подвижных игр (чемпионаты по футболу, баскетболу, волейболу и т. д.),
- спортивных упражнений (катание на велосипеде, катание на самокате и т. д.).

2. По методам проведения.

- Игровые (проводятся с детьми всех возрастов).
- Соревновательные (проводятся с детьми 5-7 лет).
- Сюжетные. Выполнение двигательных заданий осуществляется в соответствии с рассказом ведущего, а все игры и упражнения связываются единой темой и идеей.

- Творческие. Их цель - формирование творческой активности.

3. По месту проведения.

- На спортивной площадке или стадионе;
- В природных условиях (в лесу, у водоема, в парке);
- В спортивном зале;
- В бассейне.

4. По характеру использования спортивного инвентаря и пособий.

5. В зависимости от сезона - эта классификация досугов традиционна (четыре сезонных праздника - осенний, зимний, весенний, летний).



ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПАУЗЫ

Физкультурные паузы (двигательные разминки) предотвращают развитие утомления и снятия эмоционального напряжения в процессе ОД, требующих умственной нагрузки, что способствует более быстрому восприятию программного материала и увеличению двигательной активности детей.

Обычно двигательные минутки состоят из трех-четырех игровых упражнений типа «Кольцеброс», «Закати в лунку шарик», «Перетягивание каната», «Сбей городок», «Прокати шарик по дорожке», а также произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий (скакалки, кегли, мячи, обручи, ракетки).

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ двигательной паузы не должна превышать 10 минут, и проводиться в хорошо проветриваемом помещении.

Анализ вариативных программ в организации двигательной активности дошкольников



1. Программа «Детство»

(авторы В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина и др.) Базой для реализации программы «Детство» является осуществление задачи укрепления физического и психического здоровья ребенка, формирования основ двигательной и гигиенической культуры.

2. Программа «Истоки»

(авторы Л.А. Парамонова, Т.И. Алиева, А.Н. Давидчук и др.). В программе обозначены ведущие линии не только разностороннего развития жизненно важных двигательных действий, навыков и умений, но и сопряжённого с ним развития двигательных качеств и способностей.



3. Программа «От рождения до школы»

(Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой) направлена на создание благоприятных условий для полноценного проживания ребёнком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребёнка к жизни в современном обществе.



Физкультурный досуг

Задачей является: создание бодрого настроения, стимулирование активности каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей, предоставление возможности испытать удовольствие от двигательной деятельности, испытать радость от командных действий.

Физкультурный досуг не требует специальной подготовки. Он проводится педагогом в обычной обстановке, с небольшим количеством атрибутов. Поддержанию радостного настроения, созданию положительных эмоций способствует исполнение эмблем, единой формы для команды.

Он строится на знакомом материале. Развлечения проводят как с одной группой, так и с группами близких по возрасту детей.

По содержанию досуг может быть различным:

знакомые ребенку подвижные игры и физические упражнения, на элементах спортивных игр, на упражнениях в основных движениях (бег, прыжки, метания) которые варьируются, вызывая у него интерес и положительные эмоции при выполнении.

Программа физкультурного досуга

в младших и средних группах строится на простейших играх типа: «Кто скорей принесет игрушки, выполнит веселые игровые действия» и т.п.



В старших группах ребенок индивидуально и коллективно (командами) участвует в веселых играх с элементами соревнования, подобных небольшой спартакиаде. В содержание досуга включаются интересные аттракционы, знакомые ребенку танцы и пляски.



Главной задачей педагога при проведении физкультурного досуга является: создание бодрого, радостного настроения, стимулирование активности каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей, дифференцированный подход к оценке результатов его действий, предоставление возможности испытать приятное ощущение удовольствия от выполняемых им и другими детьми движений, а также радости от успехов товарища.



При проведении досуга ребенок выполняет **различные двигательные задания**. Он **ведет себя более непосредственно**, чем на физкультурных занятиях. Раскованность и естественность использования двигательных умений и навыков обеспечивает выразительность, артистизм, эстетичность его движений. Физические нагрузки — лучший способ формирования раскованности и красоты движений. Умеренная мышечная нагрузка улучшает самочувствие и поднимает настроение.



В досуге педагог принимает самое активное участие: он подает команды к началу и окончанию игры или двигательного задания, подводит итоги, является главным судьей соревнования и своим заинтересованным отношением к происходящему создает эмоциональную атмосферу.

Важную роль в поддержании радостного настроения, создании положительных эмоций играет атрибутика: эмблемы, медали, вымпелы, табло и т.д.



Физкультурный досуг может строиться на играх-эстафетах типа «Веселые старты». Он может быть организован как большая тематическая игра («Спасатели», «Разведчики» и т.д.) Интересно проходит **музыкальный досуг**. Ребенок упражняется в выполнении движений с предметами (мячами, лентами, обручами и т.д.), ритмических упражнениях. Такой досуг развивает творчество, инициативу, красоту, грациозность и выразительность движений. Иногда педагог использует на досуге форму «двигательного ералаша», когда детям предоставляется возможность самим выбрать упражнения, которыми они будут заниматься: вращать обруч, забрасывать мячи в корзину, прыгать на фитболе ит.д.



Физкультурный праздник

Физкультурные праздники – это массовые зрелищные мероприятия показательного и развлекательного характера, способствующие пропаганде физической культуры, совершенствованию движений, воспитывающие такие черты характера, как коллективизм, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам. В рациональном сочетании с другими видами работы по физическому воспитанию они помогают создать целесообразный двигательный режим, который служит повышению функциональных возможностей, улучшению работоспособности и закаленности детей.



Физкультурные праздники значимы **для всестороннего развития и воспитания ребят**. Во время праздника они принимают заинтересованное участие в разнообразной двигательной деятельности - упражнениях, подвижных и спортивных играх, эстафетах, танцах, аттракционах. Действуя с большим эмоциональным подъемом, стремясь к достижению лучших результатов в условиях соревнования, дети совершенствуются физически. Проявление самостоятельности и инициативы в коллективе сверстников способствуют активному применению дошкольниками приобретенных ранее двигательных умений и навыков, развитию ловкости, быстроты, силы, выносливости, ориентировки в пространстве и др. полезных качеств и способностей.



Физкультурные праздники значимы **для всестороннего развития и воспитания ребят**. Во время праздника они принимают заинтересованное участие в разнообразной двигательной деятельности - упражнениях, подвижных и спортивных играх, эстафетах, танцах, аттракционах. Действуя с большим эмоциональным подъемом, стремясь к достижению лучших результатов в условиях соревнования, дети совершенствуются физически. Проявление самостоятельности и инициативы в коллективе сверстников способствуют активному применению дошкольниками приобретенных ранее двигательных умений и навыков, развитию ловкости, быстроты, силы, выносливости, ориентировки в пространстве и др. полезных качеств и способностей.



Программа воспитания и обучения

Программой воспитания и обучения в детском саду **физкультурные праздники** предусмотрены для **детей средней, старшей и подготовительной к школе групп**. Дети этого возраста уже достаточно самостоятельны, им доступно коллективное взаимодействие в играх и других видах деятельности, интересно и понятно участие в соревнованиях, аттракционах, драматизация, они инициативны при выполнении поручений или ролей, способны мобилизовать усилия для достижения лучших результатов, правильно воспринять оценку своих действий, поведения.

В начале года планируются физкультурные праздники, намечаются их тематика. Это позволяет предусмотреть наиболее целесообразные их сочетания с праздниками общественной направленности. Более всего приемлемы для детей дошкольного возраста физкультурные праздники, которые организуются для воспитанников одного дошкольного учреждения. Вместе с тем, иногда допускаются объединения двух-трех групп старших дошкольников из двух-трех близлежащих детских садов.

Физкультурный праздник является **особым, радостным событием в жизни ребенка**. Он демонстрирует здоровый образ жизни, представляет достижения в формировании двигательных навыков и психофизических качеств. Динамика двигательного содержания физкультурного праздника, проведение его на свежем воздухе, праздничное оформление места проведения **создают у ребенка радостное, приподнятое настроение**.

Одним из важнейших требований к организации праздников является **проведение их в разные сезоны года**. С учетом этого они могут проходить в разнообразных природных условиях местности. Например, физкультурный праздник может быть организован не только на участке дошкольного учреждения, но и в парке, на стадионе, в естественных условиях природного окружения - в лесу, на лугу, берегу озера, реки. От конкретного места проведения праздника а во многом зависит его тематика, структура, специфика, подготовительные работы и оформление.



В подготовке и проведении праздника принимает участие **весь педагогический коллектив**: заведующая, методист (старший воспитатель), музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, воспитатели. Составляется **сценарий**, **подготавливаются красочные атрибуты**, **специальная одежда для детей**.



По мере возможности **дети участвуют в подготовке праздничного оформления**. В рамках подготовки к празднику с ними проводятся экскурсии на стадион, музеи, беседы, рассматриваются иллюстрации, разучиваются стихи.



Воспитатели привлекают детей к изготовлению различных поделок для украшения спортивной площадки и гимнастического зала, расчистке катка, прокладыванию лыжни, разметке беговых и велосипедных дорожек, мест для игр, а также подбору и размещению физкультурного оборудования и инвентаря, подготовке костюмов, атрибутов праздника. Даже самые маленькие, не только участники, но и болельщики, получают задания; соответствующие их подготовленности. Вследствие такой разносторонней творческой деятельности решаются многие задачи трудового воспитания. Дети обогащаются новыми представлениями и знаниями, у них пробуждается интерес к окружающему, понимание идейной направленности физкультурного праздника определенной тематики.



Разработка сценария:

Сценарий физкультурного праздника строится на основе программно методических требований, предъявляемых к физическому, гигиеническому, эстетическому, нравственному воспитанию детей дошкольного возраста. При разработке сценария праздника следует учитывать основную его идею, девиз, под которым он проходит. Так, например, для праздников, проходящих под девизом «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья», «В здоровье - сила», «Мы растем здоровыми, крепкими, веселыми», главными задачами являются пропаганда значимости физической культуры, гигиенических факторов, естественных сил природы, как важнейших средств укрепления здоровья, закаливания, совершенствования функций организма, воспитания у детей интереса к занятиям физическими упражнениями и играми.



В программу физкультурного праздника, как одного из видов активного отдыха детей, входят разнообразные физические упражнения и веселые подвижные игры, отражающие приобретенные ребенком двигательные навыки. Большое место занимают игры, эстафеты, коллективные выступления детей, в которых они демонстрируют, какими стали крепкими, сильными, быстрыми. В праздничную программу включаются движения, предварительно разученные на физкультурных занятиях. Они доставляют ребенку радость и удовольствие.

Активная двигательная деятельность всех детей на физкультурном празднике важный фактор в его воспитательно-образовательной эффективности.

Организаторам праздника необходимо позаботиться о том, чтобы **никто из детей не находился в рядах постоянных зрителей, болельщиков, желательно, чтобы дети все вместе и поочередно командами участвовали в разных номерах программы, помогали ведущим и судьям.**



В литературно художественном материале стихотворениях, песнях, обращениях команды к команде и т.п. раскрывается значение утренней гимнастике, веселых игр на воздухе. Уместно использование стихотворений, игровых образов, сюжетных ситуации, позволяющих в шуточной форме показать, к чему приводят отрицательное отношение к гигиене, пренебрежение физкультурными занятиями, боязнь свежего воздуха, и т.п. Значительную роль в празднике играет музыка, создающая эмоциональный подъем, веселое, бодрое, радостное настроение.



Содержание физкультурного праздника во многом зависит от сезона года, и **конкретных условий**, в которых проводятся.

Интересно и увлекательно проходят **зимние физкультурные праздники**. Их содержание отражает время года и включает в себя катание на санках, коньках, лыжах, а также спортивные игры (хоккей), различные подвижные игры, массовые несложные пляски и сюрпризные моменты. **На зимнем празднике** песни и стихи ребенок не исполняет. **Сюрпризные моменты** — источник радости детей. Широкий простор для подбора разнообразных упражнений и игр открывается при проведении **физкультурных праздников в летнее время на открытом воздухе**. В этих условиях возможно включение в содержание праздника массовых выступлений детей, требующих большого свободного пространства, игр-эстафет с бегом, прыжками с места и разбегом, метанием в цель и на дальность, упражнения в равновесии в разных условиях, а также заданий, выполняемых на велосипедах и самокатах, элементов спортивных игр (баскетбол, бадминтон, футбол), веселых аттракционов (бег со связанными ногами в парах, перепрыгивание каната и др.).



Своеобразно содержание физкультурного праздника на воде - в бассейне, на берегу реки. В ходе его дети показывают свои умения в выполнении подготовительных к плаванию упражнений (скольжение, всплытие, погружение в воду с головой, прыжки в воду и др.), плавание с поддерживающими предметами и без них. При этом широко включаются разнообразные игры, аттракционы, в воде и у воды.

Открытие праздника начинается обычно с торжественной части, выхода участников в зал или на физкультурную площадку, после чего следует построение, сдача рапорта, приветствие заведующего детским садом. В зависимости от темы, девиза праздника, приветствовать детей могут - спортсмены, врачи и т.д.

В начале праздника проводится переключка, исполняется общая песня, в которой ярко выражена идейная направленность праздника. **Открытие завершается подъемом флаг и парадом участников.**



Праздник состоит из трех частей.

Первая часть праздника, как правило, проходит в форме **физкультурного парада**, который начинается общим шествием детей, разделенных на отдельные команды, идущие со своими значками, вымпелами, эмблемами. Движения проводятся под музыку, стихи, песни, что вызывает высокий эмоциональный подъем.

После физкультурного парада дети демонстрируют свои умения в играх и упражнениях. Старшие группы участвуют в соревнованиях в беге, метании, прыжках и т.д.; играх-эстафетах, играх с элементами соревнования, спортивных играх. В праздник можно включать и разнообразные аттракционы. Эта часть праздника проводится с учетом времени для каждой возрастной группы и всех участников.

Во второй части праздника могут быть организованы кукольный театр, выступление школьников, взрослых, сюжетные прогулки и т.д. В этой части обязательно вводятся разнообразные сюрпризные моменты: появление сказочных героев, фокусника, танцоров и т.д.

В заключение праздника гости, дети, родители, воспитатели и сотрудники детского сада исполняют общий танец, импровизируя и веселясь.

Ведущий должен хорошо знать особенности детей дошкольного возраста, уметь распределять внимание, видеть реакцию детей на победу и поражение в играх, эстафетах, аттракционах. Очень важно вовремя подбодрить малоактивного ребенка, подключить его к выступлению вместе со всеми. На протяжении всего праздника необходимо максимально активизировать каждого его участника, в том числе не оставляя без внимания детей, присутствующих на празднике в качестве зрителей, используя для этого минутку юмора.

Нельзя допускать чрезмерного затягивания праздника. Это может привести к переутомлению детей, потери у них интереса к происходящему и, как следствие этого, нарушение дисциплины.

Важно, чтобы действия на празднике сменялись непрерывно, не должно быть пауз между выступлениями, длительного обдумывания оценок судьями. Праздник должен создавать, приподнятое настроение, поддержание которого зависит от ведущего.

В день проведения праздника взрослые **стараятся не нарушать режим дня**, избегать излишней нервозности. Обстановка праздника должна доставлять радость ребенку. Длительность праздника не превышает 45 мин — 1 ч.

Все приведенные формы организации активного отдыха тщательно планируются и обсуждаются на педагогических советах дошкольного учреждения. В подготовке разнообразных форм активного отдыха могут принимать участие родители, спонсоры. Нередко на праздники и досуг приглашают школьников, старших братьев и сестер, выдающихся спортсменов и других интересных людей.



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 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. Организация и проведение массовых физкультурно-спортивных мероприятий.

2. Тема 1. 1. Общая характеристика массовых физкультурно-спортивных мероприятий.

3. Цели занятия: познакомить студентов с основными понятиями, видами и направлениями массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий. Изучить этапы управления и организации.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Здоровье человека, средства и методы разностороннего развития детей. Принципы классификации и видов физкультурно-оздоровительных мероприятий, пропаганда физической культуры и спорта, социальные функции физической культуры. Формы организации и планирование физкультурно-спортивных мероприятий. Способы проведения и общая документация. Хронология мероприятий и документация.	Беседа, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Организация и проведение массовых физкультурно-спортивных мероприятий.

1. Тема лекционного занятия.

Организация и проведение спортивных соревнований.

Сущность спортивных соревнований.

Спортивное соревнование – это состязание (соперничество) людей в игровой форме с целью выяснения преимущества в степени физической подготовленности, в развитии некоторых сторон сознания.

Соревнования позволяют решать педагогические, спортивно-методические и общественно политические задачи. Во время спортивных соревнований решаются те же педагогические задачи, что и на занятиях физической культурой и спортом в целом, т.е. совершенствование физической, технической, тактической, психической и теоретической подготовленности. Однако при этом все сдвиги, происходящие в организме, превосходят уровень, характерный для тренировочных занятий. Соревнования – одна из действенных мер повышения тренированности спортсмена. Особенно велико значение спортивных соревнований для формирования волевых черт характера. Они также способствуют развитию в целом физкультуры и спорта и позволяют педагогически воздействовать на зрителей.

Спортивные соревнования – яркое, эмоциональное зрелище. Удовольствие от спортивных зрелищ возникает вследствие соучастия в них зрителя, которого привлекает

высокий уровень развития двигательных качеств, смелые и решительные действия участников, их высокие достижения.

Основные вопросы организации спортивных соревнований.

Функции преподавателей физической культуры и спорта, организаторов соревнований, спортивных судей и спортивных врачей, связанные с организацией и проведением спортивных соревнований, различаются в зависимости от характера деятельности этих людей.

Одной из важнейших функций преподавателей физкультуры и спорта является подготовка занимающихся к участию в спортивных соревнованиях. Прежде чем допускать студентов к официальным соревнованиям, следует не только обучить их спортивной технике и тактике, определенному кругу знаний и развить необходимые двигательные качества, но и научить их соревноваться. Для этого им необходимо участвовать в прикидках, контрольных и учебных соревнованиях. Правила в них могут быть упрощены или изменены самим преподавателем. Например, уменьшается количество попыток или размеры площадки, длина дистанции, определяется победитель по качеству выполнения спортивных упражнений и т.д.

К мерам организационно-методического характера, связанным с проведением спортивных соревнований, прежде всего, относится составление календарного плана соревнований по данному виду спорта. В нем указывается название соревнований, сроки и место их проведения и ответственные за их организацию лица. Календарь спортивных соревнований по каждому виду спорта составляется в отдельности. Важным условием при составлении календарного плана является традиционность намеченных мероприятий по срокам, программам, участвующим лицам. Это повышает интерес к ним детей, облегчает организацию учебно-тренировочного процесса, делает соревнование более популярным у зрителей. Спортивные соревнования являются стимулом для систематических тренировок и способствуют росту спортивных результатов, если они проводятся регулярно. Целесообразность участия в определенном количестве соревнований зависит от спортивной подготовки студентов.

Таким образом, календарь спортивных соревнований надо составлять так, чтобы намеченные соревнования были разнообразными по масштабу, составу участников и условиям проведения, традиционными по срокам, составу, месту проведения.

Другая важная мера организационно-методического характера – это составление положения о соревнованиях.

Если соревнования носят командный или лично-командный характер, в положении указывается система определения победителей в командном зачете. В каждом отдельном случае она может быть разной. Например, в лыжных гонках командное первенство определяется по сумме времени, или сумме мест, или сумме очков, полученных так называемыми зачетными участниками.

Для участия в соревнованиях необходимо в установленные сроки подать заявку в предварительной форме, а затем в окончательной. Первая заявка содержит желание данной команды участвовать в соревнованиях. Во второй заявке приводятся данные о составе участников и некоторые другие сведения. В некоторых видах спорта в начале или в ходе соревнований по разрешению главного судьи могут быть сделаны перезаявки, т.е. вместо одного участника может быть выставлен другой и т.п. На основании поданных заявок составляются протоколы соревнований.

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, 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.

Для обслуживания спортивных соревнований в соответствии с их видом и масштабом, школа назначает врача и другой медицинский персонал.

Важнейшим документом, регулирующим проведение соревнований и влияющим на их результаты, являются правила соревнований по данному виду спорта. В них регламентируются действия судей и участников, предусматриваются условия выявления победителей и, кроме того, определяются нормы поведения спортсмена, содержится перечень запрещенных действий, влекущих за собой наказание, ущемляющее интересы команды. Таким образом, на спортсмена, нарушившего правила, действует не только решение судьи по отношению к нему лично, но и сознание, что команда испытывает урон из-за его неправильных поступков.

Главным организатором и руководителем спортивных соревнований, ответственным за их проведение и, в известной мере, за достигнутые результаты, является спортивный судья, назначаемый из числа преподавателей физической культуры. Судья ответствен и за здоровье участников соревнований. Во всех случаях, когда может быть нанесен ущерб здоровью участников, он обязан устранить недочеты, а при невозможности сделать это – отменить соревнование или перенести его на другой срок или в другое место.

Спортивный судья должен быть, прежде всего, безукоризненным знатоком правил соревнований по данному виду спорта, честным, объективным, беспристрастным, решительным, вежливым, спокойным человеком, который и вне соревнований пользуется авторитетом и уважением.

Массовая оздоровительная, физкультурная и спортивная работа является важной формой физического воспитания студентов, составной частью всей политико-воспитательной и культурно-массовой работы, осуществляемой в ВУЗе.

Планирование, организацию и проведение этой работы осуществляет спортивный клуб, который является первичным коллективом физической культуры - основным звеном физкультурного движения.

Практическую и методическую помощь спортивному клубу оказывает кафедра физического воспитания. Профсоюзная организация принимает активное участие в организации и проведении массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

Спортивный клуб является общественной организацией, его работа проводится на основе широкой творческой инициативы, коллегиальности руководства и выборности руководящих органов, отчетности их перед членами спортивного клуба. Основой деятельности спортивного клуба является широкая самодеятельность, самоуправление и самообслуживание его членов с привлечением к работе студенческого спортивного актива.

Обязанности спортивного клуба:

- проводить работу по планированию развития физической культуры и спорта в ВУЗе;
- организовывать систематические занятия студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников физической культуры и спортом в факультетских командах, секциях по различным видам спорта, в группах здоровья и т.д.;
- обеспечить повышение уровня спортивного мастерства спортсменов, подготовку спортсменов-разрядников;
- участвовать в проведении массовых физкультурных и спортивных мероприятиях ВУЗа (спартакиад, спортивных праздников, агитационных пробегов, эстафет, спортивных соревнований и др.);
- организовывать спортивно-массовую работу в студенческих общежитиях;
- проводить подготовку и обеспечивать участие сборных команд ВУЗа и отдельных спортсменов в соревнованиях, проводимых вышестоящими организациями (первенство района, области, государства).

3. Направления использования средств физической культуры и спорта.

Конкретные направления и организационные формы использования массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий зависит от пола, возраста,

состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся, а также от имеющейся спортивной базы, традиции ВУЗа и других условий. Можно выделить гигиеническое, оздоровительно-рекреативное, восстановительное, общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное, лечебное направление.

Гигиеническое направление предполагает использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья, как в условиях общежития, так и дома: утренней гигиенической гимнастики, закаливающих процедур, правильного режима труда, отдыха и питания в соответствии с требованиями гигиены, оздоровительных прогулок, бега, спортивных игр, плавания, ходьбы на лыжах и других физических упражнений.

Оздоровительно-рекреативное направление предусматривает использование средств физической культуры и спорта при коллективной организации отдыха и культурного досуга в выходные дни и в период каникул в целях после рабочего восстановления и укрепления здоровья. К средствам этого направления относятся туристические походы, экскурсии, подвижные игры, спортивные мероприятия, которые могут быть организованы на базах студенческих общежитий, в домах отдыха, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебной практики и т.д.

Общеподготовительное направление обеспечивает всестороннюю физическую подготовку и поддержание ее на долгое время на определенном уровне. Средствами подготовки по этому направлению являются: утренняя гигиеническая гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжный спорт, туризм и другие виды упражнений. Для планомерной работы по этому направлению организуются специальные секции, проводят спортивные соревнования.

Спортивное направление - специализированные систематические занятия одним из видов спорта в учебных группах спортивного совершенствования, в спортивных секциях спортивного клуба или индивидуально, участие в спортивных соревнованиях с целью повышения или сохранения определенного уровня спортивного мастерства.

Профессионально-прикладное направление определяет использование средств физической культуры и спорта для подготовки к работе по избранной специальности с учетом особенностей получаемой профессии.

Лечебное направление предполагает использование физических упражнений, закаливающих факторов и гигиенических мероприятий в системе лечебных мер по восстановлению здоровья или отдельных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний или травм. Средствами этого направления являются: рациональный режим жизнедеятельности, естественные факторы природы, закаливающие процедуры, лечебный массаж, механотерапия и широкий круг разнообразных физических упражнений. Применение средств физической культуры в лечебных целях должно сопровождаться систематическим врачебным контролем и строгим учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Планирование и организационные формы.

Планирование массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий включает разработку программ, графиков, планов групповых и индивидуальных занятий, календарей и положений спортивных соревнований; планов проведения оздоровительно-спортивных лагерей, соревнований, спортивных вечеров, праздников, показательных выступлений физкультурников и спортсменов и т.п. Данное планирование осуществляется управлением спортивного клуба с участием кафедры физического воспитания. Непосредственное проведение мероприятий, занятий и спортивных соревнований обеспечивается силами общественного актива и платными работниками спортивного клуба при квалифицированной помощи кафедры физического воспитания.

Для инструктирования общественного спортивного актива, а также для помощи самостоятельно занимающимся и при кафедре физического воспитания организуются врачебные и педагогические консультационные пункты, где проводятся консультации по

подбору физических упражнений, методике проведения занятий и мероприятий, врачебному контролю и самоконтролю, гигиене, использованию естественных сил природы, подготовке и выполнению требований по разрядной классификации.

Обязательным условием участия в мероприятиях, где возможны большие физические нагрузки (кроссы, длительные походы, конкурсы силачей и др.), являются предварительная физическая подготовка (тренировка) и разрешение врача. В целях выбора тех или иных форм изучаются интересы студентов, аспирантов, сотрудников и преподавателей; результаты изучения используются в практике работы спортивного клуба.

Оздоровительные мероприятия включают в себя индивидуальные и групповые занятия с использованием средств гигиенического, оздоровительно-рекреативного, профессионально-прикладного и лечебного направлений. Эти мероприятия могут носить индивидуальный характер (зарядка, соблюдение режима дня, закаливание и т.д.) и групповой (зарядка, занятия в различных группах, турпоходы и др.), под руководством общественных инструкторов и тренеров. Группы могут организовываться по принципу интересов, совместного обучения на курсе или в группе, по месту жительства. При комплектовании групп учитываются пол, возраст, физическая подготовленность и другие индивидуальные особенности занимающихся.

Активный отдых в выходные дни - туристические походы, прогулки, игры, купание и т.д. предусматривает преимущественно групповые занятия и мероприятия с использованием оздоровительно-рекреативного и общеподготовительного направлений. Эта форма распространяется и на отдых в период зимних и летних каникул и отпусков. В содержание этой формы работы входят проведение выходных дней, каникул (отпусков), в загородном оздоровительно-спортивном или в загородном молодежно-туристском лагере: участие в туристических походах, занятие охотой, рыбной ловлей, а также видами спорта с целью отдыха.

При организации работы по этой форме также изучаются интересы занимающихся для более эффективного ее использования.

Занятия в группах здоровья. Наибольшее распространение в ВУЗах получили группы здоровья для студентов и аспирантов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, а также для сотрудников и преподавателей группы общей физической подготовки, группы любителей бега, атлетической гимнастики, закаливания и зимнего плавания, группы женской гимнастики, в занятиях которых используются специальные упражнения художественной гимнастики с музыкальным сопровождением и др.

В различных группах могут использоваться средства всех направлений. Занятия в группах проводят общественные и штатные инструкторы, и тренеры спортивного клуба, преподаватели кафедры физического воспитания.

Спортивные соревнования являются одной из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы. В нашей стране существует определенная организация спортивных соревнований. Все крупнейшие соревнования можно разделить на три группы.

Первая группа - комплексные соревнования с зачетом по многим видам спорта.

Вторая группа - соревнования на первенство Украины (чемпионаты) по всем культивируемым видам спорта. По некоторым видам дополнительно проводятся соревнования на кубок.

Третья группа - соревнования всероссийского масштаба, посвященные юбилейным датам в жизни нашей страны, а также на призы, учрежденные различными организациями. На эти спортивные соревнования могут приглашаться зарубежные спортсмены.

Все эти соревнования проводятся в три этапа, что дает возможность каждому гражданину Украины, прошедшему соответствующую подготовку (тренировку) и допущенному врачом, принять в них участие.

Первый этап - соревнования в коллективах физической культуры средних школ, средних специальных и высших учебных заведений, промышленных предприятий, учреждений. На этом этапе достигается наибольшая массовость участия населения России в спортивных соревнованиях.

Второй этап - соревнование на первенство районов, городов, областей, городов, государств.

Третий этап - финальные соревнования на первенство Украины.

По характеру зачета и определению результатов все спортивные соревнования делятся на личные, лично-командные и командные. По форме проведения соревнования могут быть открытыми, очными и заочными; одноразовыми и традиционными; однодневными и многодневными; официальными и товарищескими (тренировочными).

В системе физического воспитания студентов ВУЗов спортивные соревнования занимают большое место. Только четко организованные спортивные соревнования могут полностью выполнить свои функции и обеспечить достижение участниками наивысших спортивных результатов.

Успешное проведение спортивных соревнований зависит от уровня подготовительной организационной работы, которая складывается из многих пунктов:

- составление календарного плана спортивных соревнований;
- разработка положений о соревнованиях; составление сметы расходов на каждое соревнование;
- образование оргкомитета по подготовке и проведению соревнований; подбор судейской коллегии и организация ее работы;
- обеспечение оповещения о соревнованиях (афиши, информации в газету, на радио, телевидение и т.д.).

Организация приема и обработки заявок на участие в соревнованиях от участвующих организаций и участников:

- составление распорядка (программы, графика) соревнований;
- составление ритуала награждения победителей, открытия и закрытия соревнований;
- подготовка или аренда спортивных сооружений; обеспечение мед обслуживания соревнований;
- проверка подготовленности мест спортивных соревнований спортивного оборудования и инвентаря;
- определение мероприятий по обслуживанию участников соревнований;
- определение мероприятий по обслуживанию зрителей;
- обеспечение четкой и своевременной информации о подготовке соревнований, о результатах спортсменов в ходе соревнований, о предварительных результатах и ходе личной и командной спортивной борьбы, об окончательных итогах соревнований (отчетов).

Календарный план спортивных соревнований разрабатывается на учебный год. Он размножается и направляется во все подразделения ВУЗа: факультеты, отделы, службы и т.д., где доводится до сведения всех спортсменов, физкультурников активистов, а также вывешивается на спортивном стенде в виде афиш. Календарный план разрабатывается спортивным клубом согласовывается с кафедрой физического воспитания и утверждается ректором ВУЗа.

Положение о соревнованиях - основной документ, регламентирующий все условия проведения данного соревнования. Положением руководствуются организации, проводящая соревнования, в ВУЗе - спортивный клуб и главный судья соревнований, участвующие коллективы, капитаны и представители команд, а также все участники.

В положении о соревнованиях освещаются следующие разделы:

- название соревнования, его характер и вид спорта;
- цели и задачи данного соревнования, руководство проведением соревнования, где указывается, кто организует соревнование и руководит им;
- состав соревнований; сроки и место проведения; программа соревнований и зачет;
- система оценки результатов;

- порядок и срок подачи заявок;
- медико-санитарное обеспечение и техника безопасности;
- условия награждения победителей личного и командного первенства;
- порядок подачи протестов и их рассмотрения;
- дополнительные условия проведения соревнований

При разработке положения охраняются интересы спортивных коллективов и отдельных спортсменов, обеспечиваются равные условия для всех.

Положения о внутривузовских соревнованиях разрабатываются спортивным клубом при активном участии бюро спортивной секции, тренерского совета, преподавателей кафедры физического воспитания и утверждаются ректором ВУЗа (крупные соревнования, например, спартакиады) или председателем правления спортивного клуба. Положение о соревнованиях должны направляться участвующим организациям не позднее, чем за месяц до начала соревнований

Организационный комитет по подготовке и проведению соревнований составляет общий план подготовки и проведения соревнований, создает комиссии по агитационно-пропагандистской и хозяйственной работе, главную судейскую коллегию и комиссии по медицинскому обслуживанию, утверждает план работы комиссий.

Медико-санитарное обеспечение и техника безопасности. На всех спортивных соревнованиях, независимо от их масштаба, должен быть врачебный персонал для наблюдения за санитарным состоянием мест соревнований, для обслуживания участников и оказания неотложной медицинской помощи.

Врачебный персонал выделяется поликлиникой. Из его числа назначается главный врач, который входит в состав судейской коллегии на правах заместителя главного судьи. В период подготовки к соревнованиям судейская коллегия принимает заявки от участвующих организаций только с визой (разрешением) врача, заверенной печатью, без визы спортсменов не допускается к участию в спортивных соревнованиях. Решение судьи о допуске спортсменов к соревнованию является окончательным и обжалованию не подлежит. Организаторы и судьи спортивных соревнований должны принять все меры для предотвращения несчастных случаев и телесных повреждений. Согласно правилам соревнований ответственность за принятие мер по предупреждению спортивных травм возлагается на главного судью и руководителя организации, проводящей соревнования.

Судейские коллегии. Для проведения соревнований заблаговременно утверждается главная судейская коллегия и подбирается состав судей в соответствии с правилами и положением о данных соревнованиях. Для судей проводится семинар или совещание, на котором рассматриваются положение о соревновании с определением единого толкования его пунктов, основные разделы правил соревнований, план расстановки судей.

Главная судейская коллегия состоит из главного судьи, его заместителей (в том числе по медицинской части и хозяйственному обеспечению), главного секретаря и его помощников, старших судей-секундометристов, старших судей на финише, на виде (гимнастика, легкая атлетика и др.), на группе (спортивные игры) и т. д., судей при участниках и судьи-информатора. В зависимости от опыта и квалификации судьи делятся на следующие категории: судья по спорту, судья первой категории, судья республиканской категории, судья международной категории.

Республиканские или мировые рекорды могут быть утверждены при условии обслуживания этих соревнований соответствующим количеством судей республиканской или международной категории.

Спортивные судьи на соревнованиях любого масштаба должны быть одеты в установленную форму.

Агитационно-пропагандистская работа при подготовке, в ходе и после окончания соревнования проводится в виде:

- освещения хода подготовки к соревнованиям в печати, выпуска и распространения афиш, программ, пригласительных билетов, информации по радио и телевидению;
- организации фотостендов и т. д.;
- популяризации данного вида спорта путем торжественного открытия (парада) и закрытия соревнований;
- широкой радиоинформации по ходу соревнований;
- своевременного заполнения итоговых таблиц, выпуска фотомонтажей;
- своевременного подведения итогов и торжественного закрытия соревнований;
- вручения грамот, дипломов, медалей и призов победителям соревнований;
- проведения показательных выступлений и парада победителей соревнований;
- своевременной информации в печати, по радио, телевидению о результатах проведенных спортивных соревнований.

Независимо от места проведения соревнований (Дворец спорта, спортивный зал, стадион, трассы лыжных гонок и др.) спортивные сооружения в дни проведения соревнований должны быть ярко и красочно оформлены.

Финансово-хозяйственное обеспечение предусматривает подготовку или аренду спортивных сооружений, ремонт и приобретение недостающего спортивного инвентаря и оборудования; обеспечение транспорта для перевозки спортсменов; подготовку мест проживания или оплату гостиницы для иногородних участников; организацию питания спортсменов, изготовление афиш, программ, билетов участников, пригласительных билетов, протоколов, сводок, таблиц и т. п., приобретение грамот, дипломов, наградных медалей, кубков, призов; оплату изготовления и приобретения оборудования для красочного оформления мест соревнования; приобретение канцелярских товаров; почтово-телеграфные расходы; оплату судейской коллегии, медицинского персонала и обслуживающего персонала (коменданта, уборщиц, гардеробщиц). В зависимости от масштаба и условий проведения соревнований указанные финансово-хозяйственные мероприятия могут быть сокращены или увеличены.

Всемирные студенческие спортивные игры (универсиады).

Международная конференция студентов, собравшаяся после окончания первой мировой войны по инициативе французского спортивного деятеля Жана Петижана впервые учредила проведение Всемирных студенческих игр.

Первые соревнования состоялись в 1924 году в Варшаве по трем видам спорта: легкой атлетике, плаванию, фехтованию. В дальнейшем студенческие спортивные состязания проводились в 1927 году в Риме; 1930 году в Дортмунде; в 1933 г. в Турине; в 1937 г. в Париже; в 1939 г. в Монте-Карло.

Вторая мировая война прервала проведение Всемирных студенческих спортивных игр. В период до второй мировой войны советские спортсмены не участвовали в этих состязаниях, так как усилиями империалистических государств советские студенческие спортивные организации не допускались к участию в работе Международной федерации университетского спорта (ФИСУ).

Впервые на студенческих соревнованиях советские спортсмены выступили в 1957 г. в Париже, когда в честь 100-летнего юбилея университетской организации Франции были проведены Всемирные студенческие спортивные игры. В этих соревнованиях советские спортсмены участвовали еще не являясь членами ФИСУ.

В 1959 году ассамблея Международной федерации университетского спорта, собравшаяся в Турине (Италия) приняла в свои ряды студенческие организации: Болгарии, Венгрии, Польши, Румынии, СССР и Чехословакии, а впоследствии и других социалистических стран.

По решению Генеральной ассамблеи ФИСУ Всемирные студенческие спортивные игры проводятся один раз в два года: каждый нечетный год - летние и каждый четный - зимние. Играм было присвоено название "Универсиада".

При проведении Универсиад ФИСУ неуклонно придерживается олимпийских идеалов, состязания проводятся как праздники студенческой молодежи нашей планеты. Они служат расширению международных спортивных связей, укреплению интернациональной дружбы, взаимопонимания между студентами всех стран мира.

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

2. Организация и проведение массовых физкультурно-спортивных мероприятий.

2. Тема 1. 2. Этапы управления и организации массовых физкультурно-спортивных мероприятий.

3. Цели занятия: *ознакомить студентов с этапами управления массовых физкультурно-массовых мероприятий.*

4. *Структура лекционного занятия.*

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	<i>Изучить: формы и этапы организации, и планирование физкультурно-спортивных мероприятий. Способы проведения и общая документация. Хронология мероприятий и документация.</i>	Беседа, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

2. Тема лекционного занятия.

ФОРМЫ И ЭТАПЫ ОРГАНИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЙ

Физкультурные и спортивные мероприятия – наиболее яркие и зримые формы функционирования физической культуры и спорта в обществе. Современное развитие массовой физической культуры способствует расширению форм для их проведения.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» разделяет широко употребляемое понятие «физкультурно-спортивные мероприятия» на два самостоятельных терминологических элемента:

«спортивные мероприятия» и «физкультурные мероприятия».

Спортивные мероприятия характеризуются специфической установкой на определение победителя, сопровождаемой иными неспецифическими целями и задачами, достижение и решение которых осуществляются в процессе соревновательной деятельности и периоды подготовки к ней.

Физкультурные мероприятия в основном используются как средство досуга и активного отдыха и имеют цель привлечения к занятиям физическими упражнениями широких слоев населения, обеспечения их возможностью заниматься физкультурной деятельностью.

Несмотря на различия, и в том и в другом случае эффективность и качество проведения физкультурных и спортивных мероприятий во многом зависят от процесса их подготовки, обеспечения организационно-правовой, материально-технической и финансовой поддержкой.

Существует множество форм проведения мероприятий. Под формой необходимо понимать определенные способы организации людей и совокупность разных средств и методов влияния, т.е. способы отбора и изложение материала, который составляет основу содержания, идейнотематический замысел мероприятия.

Примеры некоторых форм проведения мероприятий:

Концерт, моноконцерт, тематический концерт, театрализованный концерт, конкурс, тематический вечер, игра, фестиваль, праздник, соревнований, учебно-тренировочные сборы, спортивные праздники, дни здоровья, подвижные игры, разнообразные веселые старты, развлекательные эстафеты

ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Будущему специалисту по физической культуре и спорту важно уметь самостоятельно организовывать подготовку соревнований и массовых спортивно-художественных представлений различного масштаба. Изложенные в пособии содержательно-методические аспекты организации и проведения спортивно-массовых представлений различной формы представляют практическую ценность для профессиональной подготовки специалистов в области физической культуры и спорта и направлены на формирование профессиональных компетенций по следующим разделам:

- планирование физкультурной и спортивно-массовой работы;
- планирование работы подразделений в период подготовки и проведения физкультурно-оздоровительного, спортивно-массового мероприятия;
- составление положений, программ сценарных планов и других документов, необходимых для организации и проведения физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятий;
- материально-техническое и информационное обеспечение спортивно-массовых мероприятий;
- подготовка торжественных церемоний открытия и закрытия спортивных и спортивно-массовых мероприятий.

В последнее время активно обсуждается проблема организации и проведения соревнований. Отмечается недостаточная культура их проведения и слабая зрелищность.

Подготовку к проведению соревнований можно рассмотреть с точки зрения технологического процесса, который включает:

- разработку и утверждение календарного плана и Положения о проведении мероприятия (Положения и регламента соревнований), проекта сметы расходов на проведение соревнования;
- формирование оргкомитета по проведению соревнования;
- формирование главной судейской коллегии;
- осуществление маркетинговых и рекламных мероприятий;
- выбор и подготовку спортивного сооружения (заключение договора аренды, инспектирование, дополнительное оснащение техническими средствами и т. д.);
- организацию и утверждение медицинского обеспечения;
- организацию сбора и обработку заявок на участие в соревновании;
- подготовку мест проживания и питания участников соревнования;
- организацию встречи участников соревнования и судей;
- жеребьевку участников;
- формирование службы безопасности;
- торжественное открытие соревнования;
- проведение соревнования в соответствии с утвержденными правилами и программой;
- награждение победителей;

- торжественное закрытие мероприятия;
- подготовку отчета судейской коллегии о проведении мероприятия.

Представленная последовательность действий составляет содержание подготовительного, основного и заключительного этапов подготовки соревнований, в которых определяется фронт работы для всех лиц, задействованных в организации и проведении данного мероприятия.

Содержание подготовительного этапа работы включает:

- 1) создание оргкомитета и утверждение плана его работы;
- 2) назначение руководителей основных структур и определение круга обязанностей;
- 3) определение сроков выполнения основных видов работы.

Примерный состав оргкомитета для организации соревнований

1. *Главный судья* руководит оргкомитетом в период подготовки и проведения соревнования. В его обязанности входит общий контроль за подготовкой и проведением соревнований в соответствии с правилами и Положением о соревнованиях. Также Главный судья определяет работусвоих заместителей, всех судей, секретариата и наградного отдела.

2. *Заместитель по административно-хозяйственной работе* организует работу врача, коменданта.

3. *Комендант* отвечает за подготовку места соревнований, подготовку оборудования и вспомогательных помещений (для главного судьи, секретариата и наградного отдела, раздевалки и гардероба для участников, площадок для соревнований, мест для выставок и конкурсов и др.), оформление и подготовку основного зала, руководит работой технического персонала.

4. *Заместитель по организационным вопросам* руководит работой судьи при участниках, судьи-информатора, осуществляет связь с представителями прессы, телевидения, радио.

5. *Арбитры* (или старшие судьи) организуют работу полевых судей, ведут учет оценок, выводят средний балл, определяют место и оценку команды или конкурсанта согласно правилам соревнований и Положению.

6. *Полевые судьи* осуществляют судейство в соответствии с правилами соревнований; перед началом соревнований получают необходимую для судейства документацию и инвентарь, проверяют подготовку места проведения соревнований на соответствие требованиям правил (своевременно информируют главного судью об имеющихся недостатках и совместно с официальными лицами принимают меры к устранению недостатков); руководят работой подчиненных судей, ассистентов и помощников, контролируют правильность внесения результатов в протокол и обеспечивают своевременную сдачу протоколов (оценочных листов) в секретариат соревнований.

7. *Ответственный за музыкальное обеспечение* подбирает музыкальное оформление для парада открытия, обеспечивает установку необходимого оборудования для озвучивания места проведения, выводит звук в эфир в соответствии с планом мероприятия.

8. *Диктор* приглашается для чтения текстов и объявления информации. Он должен хорошо ориентироваться в композиции представления. На масштабных мероприятиях работают, как правило, два диктора(мужчина и женщина).

9. *Комментатор* приглашается в случае необходимости комментирования хода специфической соревновательной деятельности.

Круг ответственных лиц за выполнение определенного вида работ при организации проведения соревнований может быть расширен. Основное содержание деятельности членов оргкомитета в ***подготовительный период*** направлено:

- на определение видов работ для ответственных лиц;

- установление сроков выполнения основных видов работ;
- разработку и утверждение Положения и пакета основных документов (официальные письма для учреждений; пригласительные билеты, афиши, буклеты).
- установление связи с учреждениями, общественными организациями, которые будут принимать непосредственное участие в соревнованиях или в организации мероприятия.

В содержание **основного этапа** подготовки соревнований включаются работы по подготовке иллюстративного и наглядного материала, протоколов, спортивного инвентаря и оборудования; проверяется готовность основных и вспомогательных помещений; проводится работа по подготовке команд к соревнованиям, подготавливаются показательные номера. В этот период важно регулярно проводить совещания оргкомитета для оценки текущего положения дел.

В задачи **заключительного этапа** подготовки соревнований входит:

- окончательная подготовка рабочей и отчетной документации;
- приобретение наградного материала и его распределение;
- прием команд – участников соревнований;
- генеральная репетиция парада открытия и закрытия;
- проверка технического обеспечения;
- проверка и, если потребуется, перезапись фонограмм;
- заключительное совещание, на котором проводится жеребьевка, составляются графики апробации площадки, проведения соревновательной программы.

СПОСОБЫ ПРОВЕДЕНИЯ И ОБЩАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ

Подготовка пакета документов для спортивных и физкультурных мероприятий – важный раздел в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий в любом учреждении. Такие документы подготавливаются поэтапно.

За 2 – 3 месяца до начала мероприятия (**подготовительный этап**) готовят следующие официальные письма и рабочие документы:

- 1) письмо руководителю учреждения, на базе которого планируется проведение данного мероприятия;
- 2) официальные письма в организации, ответственные за проведение и финансирование данного праздника или соревнования (на имя руководителя);
- 3) план работы оргкомитета;
- 4) предварительный текст и основные разделы Положения;
- 5) матрица программы и сценария праздника;
- 6) списки коллективов – участников планируемого мероприятия;
- 7) проект распоряжения (прил. 1) и приказа (прил. 2) по данному учреждению о деятельности каждого подразделения и отдельных лиц, несущих ответственность за определенные виды подготовки и работы;
- 8) проект афиши и эмблемы соревнования (эмблема должна присутствовать на всех основных документах, иллюстративном материале и оформляться отдельно для основного помещения, в котором будет проводиться праздник или соревнование).

Во время **основного этапа** подготовки (за 1,5 месяца) разрабатываются, утверждаются и рассылаются в организации следующие документы:

- 1) письма-приглашения на совещание представителей и руководителей;
- 2) пригласительные билеты и приглашения с программой праздника для участников команд, руководителей и почетных гостей;
- 3) письма для организаций, имеющих желание и возможность оказать

благотворительную помощь.

Для четкой работы во время проведения мероприятия разрабатывают и оформляют следующие документы:

1) все виды протоколов соревнований и конкурсов, трафареты для парада открытия с названием команд-участников, рабочих мест главной судейской коллегии, жюри, секретариата, наградного отдела, врачасоревнований;

2) папки для рабочих протоколов, отчетной документации, которые вручаются представителям команд-участников на итоговом совещании по окончании мероприятия;

3) протоколы для проведения жеребьевки; графики использования площадок, выхода на парад, открытия/закрытия праздника или соревнований для главного судьи, судей при участниках, судьи-информатора и наградного отдела;

4) основной текст сценария и программа, которые вручаются: главному судье, ведущим, ответственному за музыкальное оформление соревнований, представителям прессы и телевидения, фоторепортерам, ответственным за концертную программу, организаторам показательных выступлений, коменданту и распорядителю праздника;

5) концертная программа и программа показательных выступлений. За 2 – 3 недели до начала мероприятия рассылаются письма руководителям учреждений, приглашения для участия в концертной программе и показательных выступлениях.

На *заключительном этапе* идет подготовка отчетных и итоговых документов:

1) пакет документов для отчета командам-участникам и организациям, ответственным за проведение данного мероприятия:

- программа церемонии открытия соревнований;
- состав оргкомитета и судейской коллегии;
- рабочие и сводные протоколы (заверенные главным судьей и главным секретарем соревнований с печатью);
- иллюстративный материал, афиша, эмблема, вымпелы, справочные и информационные материалы (если имеются);

2) отчет главного судьи соревнований, руководителя праздника.

Положение о соревнованиях

Положение является основным документом, на основании которого проводятся спортивные, оздоровительные и конкурсные программы. Положение должно создавать у участников четкое представление о предстоящем мероприятии. Важно проследить, чтобы информация в Положении не противоречила информации о мероприятии, распространяющейся по другим информационным каналам.

Рассылка положения в организации осуществляется как минимум за полтора-два месяца до начала мероприятия.

Структура положения

Цели и задачи. Необходимо уяснить, с какой целью проводится мероприятие, для кого (контингент). Пример представлен ниже.

Цель: способствовать приобщению к спорту и здоровому образу жизни детей и подростков.

Задачи:

- популяризация спортивно-оздоровительных мероприятий среди детей и подростков;
- укрепление здоровья школьников и приобщение их к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- выявление сильнейших команд и участников соревнований.

Место и время. Точно указывается, где и когда проводится мероприятие: точный адрес, проезд, транспорт, остановки; сроки проведения. В случае проведения международных соревнований необходимо указать страну и вынести в приложения порядок визового контроля принимающей страны.

Организация и руководство. Вопрос о том, кто организует и назначается руководителем, главным судьей, главным секретарем, решается заранее. Подготовку участников соревнований, показательных выступлений осуществляют инструктор, методисты и преподаватели по физическому воспитанию. В этом разделе Положения также указывают время и дату проведения совещания представителей, судей и мандатной комиссии, которая тщательно проверяет документы участников соревнований и заявки.

Участники и условия участия. Требования к участникам устанавливают организаторы и судейская коллегия.

Конкретно указывается возраст, пол, количество участников в каждом виде состязаний, если необходимо – требуемая квалификация. Также можно указать и другие требования к участникам (по мере необходимости). Например, требование к страхованию участников: *участие в соревнованиях осуществляется только при наличии договора (оригинала) страхования жизни и здоровья от несчастных случаев, который представляется в комиссию по допуску участников на каждого участника в день приезда на соревнования. Страхование участников соревнований производится за счет соответствующих средств бюджетов субъектов Российской Федерации и внебюджетных источников в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.*

Программа состоит из характеристики видов соревнований, конкурсных заданий, перечня требований по видам состязаний. В Положении о мероприятии должны быть четко обозначены дисциплины, по которым будет проводиться соревнование. Дисциплину также можно промаркировать в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта. Также для некоторых видов спорта необходимо указать длину дистанции.

Порядок и сроки подачи заявок. Официальные заявки на участие в соревнованиях по видам программы оформляются по прилагаемой форме и с визой врача подаются в оргкомитет. Указываются адрес и сроки подачи заявок.

Если подразумевается электронная регистрация на интернет-сайте, то в Положении должна быть прикреплена рабочая ссылка на сайт. Важно, чтобы адрес сайта был действительным и по нему можно было перейти непосредственно из Положения. Если предполагается платное участие, необходимо указать четкую информацию о размере оргвзноса, порядке оплаты и предоставлении подтверждающих оплат документов.

Условия дисквалификации. Этот пункт в Положении поможет избежать споров с участниками в случае возникновения необходимости в дисквалификации.

Обеспечение безопасности участников и зрителей. В целях обеспечения безопасности участников и зрителей разрешается проводить соревнования, конкурсы только на спортивных сооружениях, которые приняты к эксплуатации государственными комиссиями и при наличии актов технического обследования готовности спортивного сооружения и проведения мероприятия в соответствии с Правилами обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденными Постановлением Правительства Российской Федерации от 18.04.2014 № 353 «СП 31-112-2004 Физкультурно-спортивные залы; «СП 31-115-2008 Открытые физкультурно-спортивные сооружения»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.12.2020 № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.2.3678-20 Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение или оказание услуг».

Медицинский контроль. Необходимо указать все медицинские требования к участникам соревнований и прописать, в каких случаях организаторы мероприятия снимают с себя ответственность за здоровье участников.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся

физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»», и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Финансирование и материально-техническое обеспечение соревнований.

Указываются учреждения и организации, которые выделили средства на призовой фонд, медали, грамоты, ценные подарки и осуществляют обеспечение оборудованием и инвентарем.

Награждение. Подведение итогов и награждение – важный воспитательный момент. Поэтому необходимо детально продумать, кого и как награждать. Вручение наград происходит или после отдельных видов состязаний, или на параде закрытия. Обдумывая ход проведения соревнований, необходимо организовать четкий учет и обработку рабочих и сводных протоколов.

Хорошая организация работы секретариата и наградного отдела, четкая обработка результатов соревнований позволяют своевременно подвести итоги, довести информацию до сведения участников и зрителей. Каждый участник состязаний должен быть ознакомлен с Положением о соревнованиях и строго выполнять следующие требования: знание основных правил, требований к спортивной одежде или другой атрибутике; соблюдение правил внутреннего распорядка, дисциплины в спортивных помещениях и на спортивных площадках.

Спорные вопросы, которые возникают до соревнований или в ходе состязаний, решаются на совещании представителей, тренеров и судей в корректной форме.

Вспомогательным приемом может послужить добавление Положения о соревнованиях в содержание в начале документа (перечень всех разделов).

Программа и сценарий физкультурного и спортивно-массового мероприятия

Проект программы и сценария церемонии открытия соревнований или спортивного праздника разрабатывают специалисты: режиссеры, руководители и главный судья соревнований.

На первом заседании оргкомитета, кроме обсуждения таких основных документов, как Положение, приказ, распоряжение, уточняют и утверждают программу и сценарий.

Программа включает в себя следующие основные моменты всего хода мероприятия:

- открытие праздника: парад участников, судей, членов жюри;
- соревнования, спортивные конкурсы, спортивную викторину;
- концертную программу;
- парад закрытия праздника. Награждение.

Основной текст содержания программы включается в пригласительные билеты, официальные письма для организаций и учреждений, принимающих участие в мероприятии. Согласно программе в сценарии подробно и последовательно излагаются основные моменты, указываются ответственные лица и время, отведенное на проведение основных видов мероприятия.

Лекция 3.

ХРОНОЛОГИЯ МЕРОПРИЯТИЙ И ДОКУМЕНТАЦИЯ

Основными документами, регламентирующими организацию и проведение спортивных соревнований и физкультурно-массовых мероприятий, являются: календарный план физкультурных и спортивных мероприятий, Положение о спортивном соревновании, правила соревнований по видам спорта, сценарий спортивного соревнования, требования по обеспечению безопасности участников и зрителей.

Календарный план физкультурных и спортивных мероприятий.

Представляет собой документ, определяющий перечень всех мероприятий на определенный период, сроки и места их проведения, состав участников, ответственных за организацию мероприятий. Это основная форма планирования физкультурных, спортивных и массовых спортивно-зрелищных мероприятий разного уровня, в том числе спортивных мероприятий по реализации физкультурно-спортивного комплекса ГТО, проводимых их организаторами.

Принцип составления календаря соревнований — сверху вниз, т.е. должна соблюдаться субординация, сначала вышестоящая организация составляет свой календарь, затем нижестоящая и так далее до низового коллектива. Время проведения соревнований нижестоящих организаций не должно совпадать со временем проведения вышестоящих соревнований.

Основными задачами формирования календарного плана являются:

- создание целостной системы физкультурных мероприятий, способствующей развитию массовой физической культуры среди различных слоев и социальных групп населения РФ;
- создание целостной системы спортивных мероприятий по видам спорта в целях развития видов спорта, отбора спортсменов в спортивные сборные команды для их участия в соревнованиях различного уровня;
- координация взаимодействия организаторов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Физкультурные мероприятия объединяются в группы следующим образом.

- 1. Среди детей и учащейся молодежи.
- 2. Лиц средних и старших возрастных групп населения.
- 3. Инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Календарный план содержит:

- 1) наименование мероприятия;
- 2) сроки проведения;
- 3) место проведения;
- 4) виды спорта, дисциплины, пол, возраст участников;
- 5) общее количество участников;
- 6) состав организаторов мероприятия (ответственные организации).

Обычно календарный план составляется на год или на сезон и включает в себя следующие разделы.

- 1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия.
- 2. Комплексные мероприятия.
- 3. Соревнования по видам спорта.

Календарь спортивных соревнований надо составлять так, чтобы намеченные соревнования были разнообразными по масштабу, составу участников и условиям проведения, традиционными по срокам, составу, месту проведения.

Штаб в своей работе руководствуется следующими основными документами:

- решением Оргкомитета;
- сценарным планом представления и его приложениями, включающими расчет участников, реквизита и конструкций, состав режиссерско-постановочной группы;
- графиком репетиционной работы на площадках и главном стадионе;
- планом подготовки представления (сетевым), в котором спланирована и скоординирована вся работа штаба по основным направлениям;
- монтажным планом представления.

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. Организация и проведение массовых физкультурно-спортивных мероприятий.

2. Тема практического занятия: Тема 2.1. Организация проведение массовых физкультурно-спортивных мероприятий дошкольников.

3. Цели занятия: овладеть профессиональными знаниями, умениями и навыками в области физической культуры.

4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Спортивные соревнования, показательные выступления, состязательная игровая деятельность. Двигательные навыки и умения, возрастные особенности развития физических качеств. Упрощенные правила по видам спорта, подвижные игры, эстафеты. Спортивная подготовка. Социальные функции физкультурных мероприятий.	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. Формы спортивных праздников.
2. Средства, методы, методика физического воспитания дошкольников с элементами спортивных игр.
3. Классификация спортивных упражнений.
4. Оздоровительный эффект физических упражнений.
5. Значение массовых физкультурно-спортивных мероприятий в воспитании детей.

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.

Общая характеристика массовых физкультурно-спортивных мероприятий.

Вопросы к обсуждению:

Здоровье человека, средства и методы разностороннего развития детей. Принципы классификации и видов физкультурно-оздоровительных мероприятий, пропаганда физической культуры и спорта, социальные функции физической культуры. Формы организации и планирование физкультурно-спортивных мероприятий. Способы проведения и общая документация. Хронология мероприятий и документация.

Практические задания:

Задачи на занятие:

Написание реферата.

Оборудование: ручка, тетрадь, компьютер

Перечень тем рефератов:

1. Виды спортивных мероприятий.
2. Принципы проведения физкультурно-спортивных мероприятий.
3. Классификация спортивных мероприятий.
4. Особенности проведения спортивно-массовых мероприятий.
5. Церемония открытия и закрытия спортивно-массовых мероприятий.
6. Что относится к понятию «массовый спорт» и «спорт высших достижений» и в чем их различие.
7. Планирование и документирование физкультурно-спортивных мероприятий.
8. Церемонии открытия и закрытия мероприятий.

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>