Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования – программа бакалавриата по направлению подготовки

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) образовательной программы:
Физкультурно-оздоровительная деятельность

Квалификация:
Бакалавр

Форма обучения:
Очная

Санкт-Петербург 2019

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины «иностранный язык» (английский)

Методические указания

Настоящие методические указания освещают виды и формы самостоятельной работы студентов по всем аспектам языка и содержат методические рекомендации по отдельным аспектам освоения иностранного языка: произношение и техника чтения, лексика, грамматика, перевод и аннотирование текста, составление научной статьи, устная и письменная речь, использование учебно-вспомогательной литературы.

Содержание методических указаний носит универсальный характер, поэтому данные материалы могут быть использованы студентами очной и заочной форм обучения при изучении данной дисциплины.

Основная цель методических указаний состоит в обеспечении студентов необходимыми сведениями, методиками и алгоритмами для успешного выполнения самостоятельной работы, в формировании устойчивых навыков и умений по разным аспектам обучения иностранному языку, позволяющих выполнять разнообразные задания, самостоятельно решать учебные задачи.

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Самостоятельная работа студента направлена на:

- ✓ систематизацию и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- ✓ углубление и расширение теоретических знаний;
- ✓ формирование умения использовать справочную литературу;
- ✓ формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- ✓ развитие исследовательских умений.

Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, в соответствии с технологической картой дисциплины и может содержать в себе следующие задания:

- ✓ изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом, изучение рекомендуемых литературных источников, конспектирование источников);
- ✓ выполнение текущих контролей, контрольных работ;
- ✓ работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet (использование аудио- и видеозаписи);
- ✓ выполнение тестовых заданий;
- ✓ ответы на контрольные вопросы;
- ✓ аннотирование текста;
- ✓ составление научной статьи;
- ✓ написание эссе, тезисов, докладов, рефератов, конспектов занятий;
- ✓ подготовка к занятиям, проводимым с использованием активных форм обучения (круглые столы и т.п.);
- ✓ подготовка к зачету.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом, проверить полученные знания посредством выполнения тренировочных практических заданий;
4. сформулировать возникшие вопросы для последующего разъяснения/уточнения на практическом занятии;
5. при подготовке к практическим занятиям следует использовать основную и дополнительную литературу из представленного списка, а также передовые информационные технологии – компьютерную технику, электронные базы данных, Интернет.

На практических занятиях (особенно при проведении практических занятий в интерактивной форме (круглый стол (тематическая дискуссия), показ учебного фильма, показ презентации)) приветствуется активное участие учащихся в работе над разными аспектами дисциплины, способность применять полученные знания на практике, умение находить полезный дополнительный материал по изучаемым темам (самостоятельная работа), стремление расширить языковую и социокультурную компетенцию.

Методические рекомендации по подготовке к устному опросу

При подготовке устного монологического высказывания по теме следует начать с изучения опорного текста. Необходимо прочитать и перевести опорный текст, разобрать и выучить новую лексику по теме, подготовить ответы на контрольные вопросы к тексту. Для лучшего запоминания новой лексики следует составить мини-словарь незнакомых слов и выражений по данной лексической теме.

На основе опорного текста необходимо подготовить связное изложение, включающее наиболее важную и интересную информацию.

Учитывая индивидуальные возможности и предпочтения студента, при подготовке монологического высказывания разрешается произвести обработку текстового материала:

1) произвести смысловую (содержательную) компрессию текста: сократить объем текста до оптимального уровня (не менее 20 предложений).

2) упростить грамматическую (синтаксическую) структуру предложений;

3) заменить трудные для запоминания и воспроизведения слова известными лексическими единицами.

Обработанный для устного изложения текст необходимо записать в рабочую тетрадь, прочитать несколько раз вслух, запоминая логическую последовательность освещения темы, и пересказать.

Следует обратить особое внимание на особенности артикуляции иностранного языка по сравнению с артикуляцией родного языка; понять систему гласных и согласных звуков и букв; уметь воспроизводить образцы речи (развертывание микродиалога по фразам-клише); спонтанно употреблять знакомые реплики в конкретной ситуации общения; научиться строить собственный вариант диалога или монолога в заданной коммуникативной ситуации. Если есть сомнения в произношении слова, необходимо обратиться к его транскрипции в словаре.

Методические рекомендации по подготовке к грамматическому тесту, рубежному контролю кафедры (РК 1) (Итоговая контрольная работа по изученным грамматическим темам)

При подготовке к грамматическому тестированию следует повторить особо трудные и специфические для данного иностранного языка разделы грамматики. Для самостоятельной работы над грамматикой необходимо использовать рекомендуемые грамматические справочники и пособия.

Разбирая конкретную грамматическую тему следует придерживаться следующего алгоритма: сначала следует прочесть интересующую тему (раздел) грамматики по грамматическому справочнику/учебному пособию/учебнику, постараться разобраться в объяснении, проанализировать примеры, а затем выполнить упражнения. Упражнения рекомендуется выполнять письменно. Письменная фиксация позволит провести самопроверку, коррекцию и анализ выполненных упражнений.

В качестве удобного и эффективного средства при изучении определенных грамматических явлений иностранного языка рекомендуется использовать схемы, таблицы из справочников по грамматике и составлять собственные к конкретному материалу.

Составление собственных конспектов (карточек по отдельным грамматическим темам (части речи; основные формы правильных и неправильных глаголов и т. д.)) способствует лучшему пониманию и прочному усвоению грамматического материала.

В качестве дополнительного метода отработки грамматических тем является грамматический анализ изучаемых учебных текстов. Это может быть поиск и анализ грамматических явлений, форм, конструкций в тексте (употребление времен (спряжение глаголов), артиклей, предлогов и др.), синтаксический анализ предложений (разбор по членам предложения или по частям речи).

Методические рекомендации по переводу иноязычных текстов

Правильное понимание и осмысление прочитанного текста, извлечение информации, перевод текста базируются на навыках по анализу иноязычного текста, умениях извлекать содержательную информацию из форм языка.

При работе с текстом на английском языке рекомендуется руководствоваться следующими общими положениями.

1. Работу с текстом следует начать с чтения всего текста: прочитайте текст, обратите внимание на его заголовок, постарайтесь понять, о чем сообщает текст. Постарайтесь определить основное содержание текста по знакомым опорным словам, интернациональной лексике, и с помощью лингвистического анализа (морфологической структуры слова, соотношения членов предложения и т.д.);
2. Затем приступите к работе на уровне отдельных предложений. Прочитайте предложение, определите его границы. Проанализируйте предложение синтаксически: определите, простое это предложение или сложное (сложносочиненное или сложноподчиненное), есть ли в предложении усложненные синтаксические конструкции (инфинитивные обороты, причастные обороты, герундиальные обороты).
3. Простое предложение следует разобрать по членам предложения (выделить подлежащее, сказуемое, второстепенные члены), затем перевести на русский язык.
4. Сложносочиненное (или сложноподчиненное) предложение разбейте на простые предложения, входящие в его состав, и анализируйте каждое предложение.
5. При переводе незнакомых слов следует учитывать многозначность и вариативность слов. Исходя из общего содержания переводимого текста, необходимо из представленного в словаре множества значений слова выбрать наиболее подходящее контексту.

Важное место при переводе текста имеют интернациональные слова, значение которых можно раскрыть без обращения к словарю, так как они имеют общие корни во многих европейских и русском языках.

Следует обратить внимание на устойчивые словосочетания, имеющиеся в каждом языке. Эти устойчивые словосочетания являются неразрывным целым, значение которого не всегда можно уяснить путем перевода составляющих его слов. Поэтому они не могут быть переведены буквально на русский язык. Такие словосочетания рекомендуется

выписывать целиком и заучивать наизусть. Значение таких словосочетаний часто приходится искать в специальных словарях.

При переводе с иностранного языка на русский важную роль играют предлоги, поскольку при наличии лишь небольшого количества окончаний они часто являются единственными выразителями отношений между словами в предложении.

Эффективным средством расширения запаса слов служит знание способов словообразования в иностранном языке. Знание значения суффиксов и префиксов поможет легко справиться с переводом на русский язык незнакомого иностранного слова.

Все вышеперечисленные рекомендации могут быть применены при подготовке к промежуточному контролю (экзамену), так как ПК своим содержанием дублирует задания текущих контролей (включает в себя письменный перевод текста, выполнение лексико-грамматических заданий и беседу по одной из лексических тем семестра).

Методические рекомендации по подготовке к тестированию (РК 2)

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине. Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические рекомендации по написанию контрольной работы (для заочной формы обучения)

Обязательным условием для допуска к промежуточному контролю (экзамену) по дисциплине является выполнение контрольной работы. Контрольная работа представляет собой сборник упражнений по грамматическим темам семестра, предусмотренным рабочей программой дисциплины. Выполнение контрольной работы включает в себя: изучение грамматической темы (устно) и выполнение грамматических упражнений (письменно) по рекомендованному пособию.

Контрольная работа выполняется студентом самостоятельно. Процесс подготовки и написания контрольной работы позволяет студенту отработать на практике изученный теоретический материал (грамматика, лексика), а также выявить темы, вызывающие трудности (для их повторного рассмотрения), и учесть эти факторы при подготовке к промежуточному контролю.

В случае, если у студента возникают трудности при выполнении контрольной работы, он имеет право/возможность проконсультироваться по возникшим вопросам с преподавателем во время консультаций (по расписанию) или во время практических занятий.

Контрольная работа может быть выполнена в межсессионный или сессионный период. Студент заочного отделения должен представить контрольную работу на проверку не позднее последнего практического занятия текущей сессии.
Проверка контрольной работы осуществляется преподавателем в присутствии студента и проходит в форме собеседования (студент должен быть готов ответить на вопрос преподавателя по изученному материалу).

Требования к оформлению контрольной работы:

1) Электронный файл контрольной работы (формат.doc) размещен на сайте Университета (на странице «Кафедра иностранных языков», раздел «Документы»). Студент распечатывает электронный файл. Задания выполняются письменно **(от руки** разборчивым почерком) **в предусмотренных для этого пропусках** в печатном варианте контрольной работы.

ОБРАЗЕЦ:

Задание. Составьте предложения о прошлом (yesterday/last week etc.)

1) She always does her morning exercises. *Yesterday, she did her morning exercises.*

2) Титульная страница оформляется согласно представленному образцу. В разделе «Работу выполнил(а)» следует указать следующие данные: Ф.И.О., факультет, курс, специализация, номер группы.

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины «иностранный язык» (немецкий)

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Самостоятельная работа студента направлена на:

- ✓ систематизацию и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- ✓ углубление и расширение теоретических знаний;
- ✓ формирование умения использовать справочную литературу;
- ✓ формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- ✓ развитие исследовательских умений.

Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, в соответствии с технологической картой дисциплины и может содержать в себе следующие задания:

- ✓ изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом, изучение рекомендуемых литературных источников, конспектирование источников);
- ✓ выполнение текущих контролей, контрольных работ;
- ✓ работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet (использование аудио- и видеозаписи);
- ✓ выполнение тестовых заданий;
- ✓ ответы на контрольные вопросы;
- ✓ аннотирование и реферирование текста;
- ✓ написание эссе, тезисов, докладов, рефератов, конспектов занятий;
- ✓ подготовка к занятиям, проводимым с использованием активных форм обучения (круглые столы, деловые игры и т.п.);
- ✓ подготовка к экзамену.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом, проверить полученные знания посредством выполнения тренировочных практических заданий;
4. сформулировать возникшие вопросы для последующего разъяснения/уточнения на практическом занятии;
5. при подготовке к практическим занятиям следует использовать основную и дополнительную литературу из представленного списка, а также передовые информационные технологии – компьютерную технику, электронные базы данных, Интернет.

На практических занятиях (особенно при проведении практических занятий в интерактивной форме (круглый стол (тематическая дискуссия), ролевая игра, показ учебного фильма, показ презентации)) приветствуется активное участие учащихся в работе над разными аспектами дисциплины, способность применять полученные знания на практике, умение находить полезный дополнительный материал по изучаемым темам (самостоятельная работа), стремление расширить языковую и социокультурную компетенцию.

Методические указания по подготовке к текущим контролям (устный опрос, грамматический тест, перевод) и промежуточной аттестации (экзамену)

Самостоятельная работа студентов является важной составляющей частью в процессе обучения предмету ввиду того, что усвоение части учебного материала осуществляется студентами во внеаудиторное время.

Сдача текущего контроля может быть разделена на два вида - сдача устной темы и написание грамматического теста. Устная тема должна содержать не менее 25-30 предложений на иностранном языке. Речь должна быть правильной в грамматическом и лексическом аспектах. Студент должен понимать то, о чем он говорит - знать перевод слов и предложений.

Для того, чтобы подготовить устную тему к рассказу, нужно сначала прочитать и перевести опорный текст по теме, представленный в учебнике. Речь на иностранном языке подчиняется другой, иноязычной логике, и, как правило, попытки самому составить такой текст терпят неудачу - в таком тексте может оказаться множество грамматических ошибок. Прочитав и переведя текст, нужно убедиться, что вы можете правильно произнести все слова, встречающиеся в тексте. Особое внимание следует уделить именам собственным, географическим названиям, так как по написанию они могут напоминать русские эквиваленты, а произноситься абсолютно по-другому.

Не забудьте, что любой рассказ подчиняется определенной логике. Следует выбрать из текста предложения, несущие основную информацию в логическом порядке и составить письменный рассказ, который впоследствии следует заучить наизусть. Учить лучше вслух, отрабатывая фонетическое произношение, а также обращая внимание на мелодику. Необходимая информация по произношению представлена в начале учебника. Повторять текст вслух следует до тех пор, пока вы не почувствуете, что вы можете произносить его с такой же уверенностью, как, скажем, стихотворение на русском языке. Вышеизложенное является минимальным требованием для получения удовлетворительной оценки. Для того, чтобы получить максимальную отметку, следует внимательно проанализировать текст с точки зрения грамматики: почему предложение построено именно так, а не иначе, почему здесь употреблен именно этот артикль и т.д. То есть, в процессе изучения текста повысить свои грамматические, фонетические навыки и расширить лексический запас.

Грамматические тесты выполняются письменно и сдаются на проверку преподавателю. Для того, чтобы подготовиться к грамматическому тесту следует сперва изучить соответствующую грамматическую тему в учебнике. Ввиду того, что строй немецкого и русского языков имеют значительные отличия, не следует пренебрегать данным видом работы даже в том случае, если вам кажется, что вы и так хорошо владеете данным материалом. Всегда может найтись что-то новое, или может произойти так, что вы что-то забыли или упустили из виду. При подготовке к тесту по какой-либо группе времен следует разобраться в двух аспектах: правила употребления и построения. Далее следует разобраться в структуре строения предложения данной временной формы, обратить внимание на правила построения утвердительной, вопросительной и отрицательной моделей. Так же следует обратить внимание на спряжение смыслового глагола в рамках данной модели.

Особое внимание следует уделить порядку слов в предложении.

Тема "Passiv" является достаточно сложной, поэтому ее следует разбирать поэтапно, по каждой временной форме.

Тема "модальные глаголы" требует особого внимания ввиду того, что требует не только умения работать с основными модальными глаголами, но и с их заменителями (haben или sein + zu + Infinitiv). Следует разобраться, когда употребляется тот или иной модальный глагол. Также следует овладеть алгоритмом составления отрицательных, вопросительных и утвердительных предложений в каждом отдельном случае.

При изучении темы "инфинитив и инфинитивные обороты" следует разобраться с правилами образования данных форм, их употреблением и переводов, а также с тем, какие обороты могут быть построены на основе этих форм, и как эти обороты можно перевести на русский язык. Особое внимание следует уделить случаям, не имеющим аналога в русском языке.

Итоговые контрольные работы (РК-1) первого и второго семестров объединяют в себе задания по грамматическим темам, а также вопросы по лексическим темам. При подготовке к ним следует повторить весь ранее изученный грамматический и лексический материал, особое внимание уделив тем темам, где знания студента получили самую низкую оценку (баллы ТК).

При контроле перевода текста проверяется либо устный, либо письменный вариант. При работе с текстами преподаватель обычно указывает какие тексты следует переводить устно, какие письменно. Тексты по специализации следует получить на кафедре.

При устной форме работы следует выписать все незнакомые слова с транскрипцией и переводом, так как данным мини-словариком можно будет воспользоваться при сдаче текста преподавателю, разобраться в грамматических конструкциях, чтобы перевод был грамматически правильным. Учитывая многозначность многих немецких слов, не стоит спешить, переводя текст. Попробуйте разные варианты. Используйте логику и здравый смысл - перевод требует большого и

кропотливого труда. Учтите также, что это один из завершающих видов контроля, при этом подразумевается, что студент овладел грамматикой семестра в необходимом объеме.
Ввиду того, что тексты задаются не индивидуально, а по общему плану, при сдаче текста преподаватель будет спрашивать не только перевод текста, но и интересоваться грамматической логикой перевода - во избежание списывания. Перевод должен соответствовать грамматическим, стилистическим и другим нормам родного языка. Компьютерные переводы не принимаются. Засчитывается текст, переведенный с учетом вышеизложенных требований при условии, что содержания текста в целом понято правильно. Для получения максимальной оценки следует проявить высокую компетентность в знании грамматики текста, продемонстрировать лексическую компетентность.

Все вышеперечисленные рекомендации могут быть применены и в подготовке к промежуточному контролю (экзамену), так как он своим содержанием дублирует текущие контроли (включает в себя письменный перевод текста со словарем, выполнение грамматических заданий, и беседу по одной из лексических тем семестра).

Методические указания по написанию контрольной работы (для заочной формы обучения)

Обязательным условием для допуска к промежуточному контролю (экзамену) по дисциплине является выполнение контрольной работы. Контрольная работа представляет собой сборник упражнений по грамматическим темам семестра, предусмотренным рабочей программой дисциплины. Выполнение контрольной работы включает в себя: изучение грамматической темы (устно) и выполнение грамматических упражнений (письменно) по рекомендованному пособию.

Контрольная работа выполняется студентом самостоятельно. Процесс подготовки и написания контрольной работы позволяет студенту отработать на практике изученный теоретический материал (грамматика, лексика), а также выявить темы, вызывающие трудности (для их повторного рассмотрения), и учесть эти факторы при подготовке к промежуточному контролю.

В случае, если у студента возникают трудности при выполнении контрольной работы, он имеет право/возможность проконсультироваться по возникшим вопросам с преподавателем во время консультаций (по расписанию) или во время практических занятий.

Контрольная работа может быть выполнена в межсессионный или сессионный период. Студент заочного отделения должен представить контрольную работу на проверку не позднее последнего практического занятия текущей сессии.

Проверка контрольной работы осуществляется преподавателем в присутствии студента и проходит в форме собеседования (студент должен быть готов ответить на вопрос преподавателя по изученному материалу).

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине.

Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины

Методическое обеспечение

к рабочей программе дисциплины

История

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание изучаемых вопросов, пути и способы решения связанных с ними исторических проблем;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

В соответствии с учебным планом контрольная работа является обязательной формой контроля для студентов заочной формы обучения.

Подготовка контрольной работой начинается с формулировки темы и составления списка источников и литературы. Для этого следует пользоваться каталогами библиотек, справочными изданиями, помощью библиографа, ресурсами Интернета. В работе необходимо использовать труды, признанные научным сообществом «классическими» по избранной теме, и исследования современных авторов.

Структура контрольной работы

Контрольная работа должна включать в себя следующие разделы:

1. Введение, в котором дается обоснование темы, показывается ее актуальность и новизна, указываются хронологические и географические рамки, объясняются причины обращения к данной теме, формулируются цель и задачи исследования, дается характеристика использованных исторических источников и анализ прочитанной научной литературы

Историографический обзор не должен представлять собой пересказ содержания литературы по избранной теме. Задача автора заключается в том, чтобы проанализировать труды своих предшественников: выявить их сильные и слабые стороны, сопоставить взгляды разных историков по рассматриваемым в работе проблемам и, в результате, оценить степень изученности темы.

2. Основная часть, должна разделяться разделенная на главы и параграфы.

Важным умением является четкая и логичная организация собранного материала. В зависимости от темы исследования он может быть изложен по хронологическому, проблемному или проблемно-хронологическому принципу. Все выдвигаемые автором положения должны быть аргументированы, доказаны конкретными фактами. При этом необходимо продемонстрировать навыки отбора, обобщения и осмысления фактического материала.

При цитировании источников и литературы следует соблюдать определенные правила. Нельзя злоупотреблять чрезмерным цитированием, это затрудняет понимание собственных утверждений (положений) и оценочной позиции автора. Цитаты не должны быть простой

иллюстрацией какой-либо мысли, их необходимо анализировать и комментировать. При прямом или скрытом цитировании (когда мнение какого-либо исследователя или сообщение исторического источника излагается собственными словами) нужно обязательно ссылаться на источник. Нельзя ссылаться на издания и архивные материалы, если они в действительности не были изучены автором.

3. В заключении подводятся итоги работы.

Заключение должно содержать основные выводы по теме, соответствующие цели и задачам исследования, которые были заявлены автором во введении. Необходимо оценить результаты своего исследования и, по возможности, выявить дальнейшие перспективы изучения избранной темы.

4. Список использованных источников и литературы.

Составляется в алфавитном порядке со всеми выходными данными отдельно для исторических источников, отдельно для научной и справочной литературы. В этот список должны включаться только те издания, которые цитируются или упоминаются в тексте работы.

5. Контрольная работа может содержать приложения.

Это могут быть копии подлинных документов, фотографии, карты, таблицы, диаграммы, графики и т.д., дополняющие или поясняющие отдельные положения текста работы (при этом в основном тексте работы содержание приложений обязательно должно быть проанализировано). Если материалы приложений заимствованы из исследовательской литературы, это необходимо указать.

Требования к оформлению контрольной работы:

Контрольная работа требует научного стиля изложения. Она должна быть написана литературным языком, грамотно. Необходимо правильно использовать научную терминологию, избегать разговорных речевых оборотов. Работа начинается с титульного листа, на котором указывается тема (без кавычек), сведения об авторе, место и год написания работы. После титульного листа помещается лист содержания с указанием страниц разделов работы.

Особое внимание необходимо уделить оформлению научно-справочного аппарата. Ссылки на источники и литературу обычно бывают подстрочные (расположенные внизу страницы, под основным текстом) и затекстовые (расположенные после текста работы). При ссылке должны обязательно отмечаться следующие позиции: автор, название работы, место и год издания, порядковый номер страницы.

Методические указания по составлению конспекта лекции.

Конспект лекции должен отражать тему, структуры и основное содержание лекции.

Восприятие лекции требует от студента внимания, сосредоточенности и, главное, активной работы сознания по самостоятельному осмыслению лекционного материала. Начинать составление конспекта необходимо с написания темы и плана лекционного занятия; далее, в соответствие с планом, излагать основное содержание каждого из разделов лекции; конспект завешается отражением итогов (выводов, обобщений), следующих из содержания лекции. При составлении конспекта

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) проработать информационный материал по дисциплине, проконсультироваться у преподавателя по вопросу выбора учебной литературы;

б) выяснить все условия тестирования заранее; необходимо знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов, затем выберите правильные (их может быть несколько).

г) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него, переходите к другим вопросам и вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические указания по выполнению реферата

Реферат – краткий доклад по определённой теме, в котором собрана информация из одного

или нескольких источников.
Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы:
1. титульный лист;
2. содержание;
3. введение;
4. основная часть;
5. заключение;
6. список использованных источников;
7. приложения (при необходимости).

В содержании приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.
Во введении необходимо обозначить обоснование выбора темы, ее актуальность.
В основной части излагается сущность проблемы и объективные научные сведения по теме реферата, дается критический обзор источников, собственные версии, сведения, оценки. Содержание основной части должно точно соответствовать заявленной теме и полностью её раскрывать.
В заключении приводятся итоги работы, делаются выводы и обобщения.
Список литературы должен оформляться в соответствии с общепринятыми библиографическими требованиями и включать только использованные студентом публикации. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно.
В приложения следует выносить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы вспомогательных данных, инструкции, методики, формы документов и т.п.).

Методические указания по подготовке докладов, презентаций.

Работа над докладом, презентацией должна начинаться с выбора студентом темы доклада, подбора и изучения исторических источников и литературы по теме. После изучения источников и научной и учебно-методической литературы по выбранной теме, студенту необходимо составить план изложения материала, определить цель и задачи работы, ее структуру, сформулировать основные тезисы доклада. Структура доклада должна быть логичной, служить достижению цели, решению задач, поставленных автором.
Доклад должен содержать следующие структурные элементы:
1. Тему.
2. Введение, в котором обосновывается выбор темы, ее актуальность, определяются цель и задачи доклада.
3. Основная часть, состоящая разделов (глав или глав и параграфов), в которых излагается основное содержание работы.
4. Заключение, в котором подводятся итоги доклада, в соответствии с целью и задачами работы.
5. Список использованных источников и литературы, оформленный в соответствии с библиографическими требованиями.

Структура доклада должна быть внутренне логичной, служить достижению цели, решению задач, поставленных автором.

При представлении доклада (презентации) студент должен уметь показать актуальность выбранной темы, сопоставить разные подходы и точки зрения по вопросам, которые рассматриваются в докладе. Особое внимание при подготовке доклада (презентации) студенту следует обратить на выработке и развитии умения выделить основные положения своей работы и убедительно их отстаивать, опираясь на фактические данные и методы исторического исследования, вести дискуссию по рассматриваемым проблемам, выражать и отстаивать свою позицию, связывать изучение прошлого с современностью. Студент должен быть готов дать ответы на вопросы по докладу, к дискуссии со слушателями. Речь студента должны соответствовать нормам литературного языка, в докладе применяется научный стиль речи. Ценным в презентации является свободное владение материалом, умение следовать внутренней логике изложения, способность ясно и убедительно выражать, и отстаивать свои мысли.

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

к рабочей программе дисциплины
«Философия»

к рабочей программе дисциплины «Философия»

Изучение дисциплины «Философия» осуществляется в следующих видах деятельности: *лекции, семинарские занятия и самостоятельная работа студента.*

Важным условием для освоения дисциплины в процессе занятий является ведение конспектов, освоение и осмысление терминологии изучаемой дисциплины. Материалы лекционных занятий следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках, учебных пособиях, научных статьях и монографиях, в соответствии со списком основной и дополнительной литературы. Дополнительная проработка изучаемого материала проводится во время семинарских занятий, в ходе которых анализируется и закрепляется основные знания, полученные по дисциплине.

Методические указания по подготовке к семинарским занятиям

На семинарских занятиях студент анализирует и обобщает учебный материал, собственный опыт, представляет результаты самостоятельной работы в виде письменных работ и докладов, контрольных работ (только при заочной форме обучения), отстаивает свою точку зрения в ходе дискуссии по наиболее сложным вопросам.

При подготовке к семинарским занятиям следует использовать основную и дополнительную литературу из представленного списка. На семинарских занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике семинарских занятий.

В рамках изучения учебной дисциплины необходимо использовать передовые информационные технологии – компьютерную технику, электронные базы данных, Интернет.

Готовясь к семинару, студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план семинарского занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Доклад по выбранной теме должен не только представлять изученный материал, но и собственную интерпретацию философских понятий и выводов. Доклад можно дополнить презентацией.

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также развитие у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Целями самостоятельной работы студента является:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умения использовать справочную литературу;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений.

Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя в соответствии с технологической картой дисциплины и может содержать в себе следующее задания:

- изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом

лекции, изучение рекомендуемых литературных источников, конспектирование источников);

- выполнение контрольных работ;
- работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet (использование аудио- и видеозаписи);
- составление схем, таблиц для систематизации учебного материала;
- выполнение тестовых заданий;
- подготовка презентаций;
- ответы на контрольные вопросы;
- написание эссе, тезисов, докладов, рефератов, конспектов занятий;
- подготовка к экзамену.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Контрольная работа, как правило, должна содержать следующие структурные элементы:

1. титульный лист;
2. содержание;
3. введение;
4. основная часть;
5. заключение;
6. список использованных источников;
7. приложения (при необходимости).

В содержании приводятся наименования структурных частей работы, главы параграфов основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении необходимо обозначить обоснование выбора темы, ее актуальность.

В основной части излагается сущность проблемы и объективные научные сведения по теме работы, дается критический обзор источников, собственные версии, сведения, оценки. Содержание основной части должно точно соответствовать заявленной теме и полностью её раскрывать.

В заключении приводятся выводы.

Список литературы должен оформляться в соответствии с общепринятыми библиографическими требованиями и включать только использованные студентом публикации. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно.

В приложения следует выносить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы вспомогательных данных, инструкции, методики, формы документов и т.п.).

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине;

проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.;

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические указания по подготовке доклада и презентации.

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание логики изложения темы..
5. Обдумать, какие образные и статистические материалы войдут в доклад и презентацию.;

Продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины
Б Е З О П А С Н О С Т Ь Ж И З Н Е Д Е Я Т Е Л Ь Н О С Т И

А. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВСЕХ ФОРМ ОБУЧЕНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» осуществляется в трёх формах: *в форме лекционных занятий, в форме практических занятий (в том числе – проводимых на них лабораторных работ) и в форме самостоятельной работы студента*.

Важными условиями для освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» в процессе занятий являются ведение конспектов, освоение и осмысление терминологии изучаемой дисциплины.

Материалы, как лекционных, так и практических занятий, в ходе которых анализируются и закрепляются основные знания, полученные по дисциплине, следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках и учебных пособиях в соответствии со списками основной и дополнительной литературы.

При подготовке к практическим занятиям следует использовать основную и дополнительную литературу из представленных списков. На практических занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, находить полезный дополнительный материал по тематике практических занятий.

В рамках изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» необходимо использовать передовые информационные технологии – компьютерную технику, электронные базы данных, Интернет.

Задачи самостоятельной работы студентов:

- ✓ систематизировать и закрепить полученные теоретические знания и практические умения студентов;
- ✓ углубить и расширить теоретические знания студентов;
- ✓ сформировать у студентов умение использовать справочную литературу;
- ✓ содействовать формированию самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации студентов;
- ✓ содействовать развитию исследовательских умений студентов.

Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, в соответствии с технологической картой дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» для соответствующей формы обучения и содержит следующее задания:

- ✓ оформление дуальных конспектов лекций (бумажных и электронных; для студентов очной формы обучения);
- ✓ подготовку к практическим занятиям, проводимым с применением традиционной образовательной технологии (для студентов очной формы обучения);
- ✓ подготовку к интерактивным занятиям;
- ✓ анализ кейсов;
- ✓ подготовку презентаций;
- ✓ изучение программного материала дисциплины (работа с учебниками и конспектами практических занятий, изучение и конспектирование рекомендуемых библиографических источников);
- ✓ подбор ответов на контрольные вопросы;
- ✓ работу с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet (использование видеозаписей);
- ✓ составление схем и таблиц для систематизации учебного материала при подготовке к опросам и экзамену;
- ✓ решение типовых задач;
- ✓ оформление отчётов по лабораторным работам;
- ✓ выполнение контрольных работ и письменных домашних заданий (для студентов заочной формы обучения);
- ✓ подготовку к экзамену.

Изучение дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» предполагает наличие текущих, рубежных контролей и промежуточной аттестации по дисциплине.

Необходимым условием формирования компетенций является посещение практических занятий, на которых студент, *критически осмысливая, воспринимает новую информацию, выделяя из неё главное и конспектируя его, модерирует дискуссии по заранее подготовленным вопросам, участвует в дискуссиях, модераторами которых являются преподаватель либо другие студенты, излагает ответы на поставленные преподавателем контрольные вопросы, решает типовые задачи, анализирует принципы работы приборов радиационной и химической разведки, контроля радиоактивного заражения и облучения, выступает с сообщениями* для приобретения умений *разрабатывать алгоритм безопасного поведения при опасных ситуациях природного, техногенного и пр. характера, организовывать защитные мероприятия на спортивных объектах при возникновении чрезвычайных ситуаций, планировать (прогнозировать, моделировать, программировать) организацию физкультурно-спортивных мероприятий с учётом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала, оказывать первую помощь пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий, использовать приёмы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций, соблюдать правила и нормы охраны труда, техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся в процессе занятий*, а также овладения опытом *использования основных средств индивидуальной и коллективной защиты для сохранения жизни и здоровья граждан, планирования обеспечения безопасности в конкретных техногенных авариях и чрезвычайных ситуациях, оказания первой помощи пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий, в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, планирования (прогнозирования, моделирования, программирования) использования методов защиты обучающихся на уроках физической культуры, при проведении учебно-тренировочных занятий от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий, планирования (прогнозирования, моделирования, программирования) организации физкультурно-спортивных мероприятий с учётом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала.*

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМ ЗДОРОВЬЯ:

Изучение дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учётом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся.

Для освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» созданы следующие специальные условия:

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

1. Обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Университета.
2. Издание выполнено шрифтом Брайля.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

1. Весь изучаемый материал, согласно тематическому плану дисциплины, сопровождается мультимедийными презентациями с использованием программы POWER POINT.
2. Предоставляются услуги сурдопереводчика в зависимости от индивидуальных потребностей и состояния здоровья обучающихся.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

1. Обеспечен беспрепятственный доступ обучающихся в учебные помещения Университета. Организованы занятия на 1 этаже, в зависимости от индивидуальных потребностей и состояния здоровья обучающихся.

Б. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Организационно-методические указания по подготовке к практическому занятию, проводимому в традиционной форме, и участию в нём.

План проведения учебного занятия:

1. В рамках вводной части формулируются цели и задачи учебного занятия, определяется краткая характеристика рассматриваемых проблем, рекомендуется литература, устанавливаются связи с предыдущим материалом.
2. Заслушивание студента по подготовленному им докладу по одному из вопросов, указанных в перечне, регламентирующем содержание практического занятия, указанных преподавателем при подготовке к занятию.
3. Обсуждение точки зрения студента: вопросы студенту задают остальные студенты, сам студент задаёт вопросы остальным студентам, преподаватель задаёт контрольные вопросы всем студентам (и выступающему, и остальным студентам).
4. Заслушивание остальных студентов в соответствии с пунктами № 2 и № 3.
5. Устный опрос по изученной теме учебного материала. Оценка преподавателем уровня знаний каждого студента.
6. Подведение итогов практического занятия и постановка задач по самостоятельной работе студентов (к следующему занятию), по устранению пробелов и неточностей, выявившихся в процессе практического занятия.

2. Организационно-методические указания по подготовке к практическому занятию, проводимому в интерактивной форме, и участию в нём.

По сравнению с традиционными формами ведения занятий, в интерактивном обучении меняется взаимодействие преподавателя и обучаемого: активность педагога уступает место активности обучаемых, а задачей педагога становится создание условий для их инициативы. Педагог отказывается от роли своеобразного фильтра, пропускающего через себя учебную информацию, и выполняет функцию помощника в работе, одного из источников информации. Интерактивное обучение обеспечивает взаимопонимание, взаимодействие, взаимообогащение.

Алгоритм участия в интерактивном занятии.

1. Вступление.

Сообщение темы и цели занятия:

– участники знакомятся с предлагаемой ситуацией, с проблемой, над решением которой им предстоит работать, а также с целью, которую им нужно достичь;

– педагог информирует участников о рамочных условиях, правилах работы в группе, даёт чёткие инструкции о том, в каких пределах участники могут действовать на занятии;

– при необходимости нужно представить участников (в случае, если занятие межгрупповое, междисциплинарное);

– добиться однозначного семантического понимания терминов, понятий и т.п. Для этого с помощью вопросов и ответов следует уточнить понятийный аппарат, рабочие определения изучаемой темы. Систематическое уточнение понятийного аппарата сформирует у студентов установку, привычку оперировать только хорошо понятными терминами, не употреблять малопонятные слова, систематически пользоваться справочной литературой.

Примерные правила работы в группе:

- быть активным;
- уважать мнение участников;
- быть доброжелательным;
- быть пунктуальным, ответственным;

- не перебивать;
- быть открытым для взаимодействия;
- быть заинтересованным;
- стремится найти истину;
- придерживаться регламента;
- креативность;
- уважать правила работы в группе.

2. Основная часть.

Особенности основной части определяются выбранной формой интерактивного занятия и включают:

2.1. Выяснение позиций участников;

2.2. Сегментацию аудитории и организацию коммуникации между сегментами (это означает формирование целевых групп по общности позиций каждой из групп);

2.3. Интерактивное позиционирование включает четыре этапа: 1) выяснение набора позиций аудитории, 2) осмысление общего для этих позиций содержания, 3) переосмысление этого содержания и наполнение его новым смыслом, 4) формирование нового набора позиций на основании нового смысла).

3. Выводы (рефлексия).

Рефлексия начинается с концентрации участников на эмоциональном аспекте, чувствах, которые испытывали участники в процессе занятия. Второй этап рефлексивного анализа занятия – оценочный (отношение участников к содержательному аспекту использованных методик, актуальности выбранной темы и др.). Рефлексия заканчивается общими выводами, которые делает педагог.

Проведение интерактивного занятия включает следующие правила поведения студентов:

- ✓ студенты должны способствовать тщательному анализу разнообразных проблем, признавая, что уважение к каждому человеку и терпимость – это основные ценности, которые должны быть дороги всем людям;
- ✓ способствовать и воодушевлять на поиск истины, нежели чем простому упражнению в риторике;
- ✓ распространять идеал терпимости к точкам зрения других людей, способствуя поиску общих ценностей, принимая различия, которые существуют между людьми;
- ✓ соревнование и желание победить не должны преобладать над готовностью к пониманию и исследованию обсуждаемых проблем;
- ✓ при обсуждении сторон воздержаться от личных нападок на своих оппонентов;
- ✓ спорить в дружественной манере;
- ✓ быть честными и точными в полную меру своих познаний, представляя поддержку и информацию (студенты никогда не должны умышленно искажать факты, примеры или мнения);
- ✓ внимательно слушать своих оппонентов и постараться сделать всё, чтобы не искажать их слова во время дебатов;
- ✓ язык и жесты, используемые обучающимися, должны отражать их уважение к другим.

3. Объёмные требования и методические указания по самостоятельной подготовке студентов к текущему контролю освоенности учебного материала.

3.1. Объёмные требования к самостоятельной работе студентов по подготовке к сдаче устного / письменного опроса – текущего контроля № 1 (по материалу I раздела дисциплины, предназначенному для аудиторного изучения).

1. Аксиома о потенциальной опасности деятельности.
2. Аспекты безопасности жизнедеятельности: мировоззренческий, физиологический, психологический, социальный, воспитательный эргономический, экологический, медицинский, технический, организационно-оперативный, правовой (юридический), экономический. Содержание этих понятий и связь между ними.
3. Безопасность общества и личности в современном мире (философские аспекты безопасности).
4. Безопасность страны и государства (определение, цель и задачи, основные положения).
5. Взаимоотношения в системе безопасности. Объект и субъект изучения безопасности жизнедеятельности. Субъекты обеспечения безопасности жизнедеятельности. Предметы изучения безопасности жизнедеятельности.
6. Взаимоотношения в системе безопасности. Теория и практика безопасности. Методы изучения безопасности жизнедеятельности как научной и учебной дисциплины.
7. Идентификация опасностей: цель и задачи. Степени идентификации.
8. Классификации опасностей по различным критериям.
9. Классификация чрезвычайных ситуаций по различным критериям.
10. Комплексный характер, цель и задачи безопасности жизнедеятельности как учебной дисциплины.
11. Номенклатура опасностей: порядок её составления и прикладное значение. Уровни номенклатуры.
12. Основные положения, цель и задачи безопасности жизнедеятельности как научной дисциплины.
13. Основные понятия безопасности жизнедеятельности как научной дисциплины и их определения: безопасность, безопасность жизнедеятельности, деятельность, здоровье, идентификация опасностей, классификация опасностей, номенклатура опасностей, опасность, потенциальный, причина, риск (риск индивидуальный и риск социальный), система, условия деятельности, ущерб здоровью, цель.
14. Примеры опасностей различного генеза: природных, техногенных, антропогенных, экологических, социальных и биологических.
15. Принципы возникновения и классификация чрезвычайных ситуаций.
16. Причины возникновения опасностей.
17. Современная концепция риска. Приемлемый (допустимый) риск. Методы определения риска: инженерный, модельный, экспертный, социологический.
18. Содержание триады «опасность – причины – нежелательные следствия».
19. Теоретические и практические основы безопасности в системе «человек – среда обитания – машины – чрезвычайные ситуации».
20. Управление риском (методика). Пути снижения риска. Последовательность изучения опасностей.
21. Экстремальная ситуация и чрезвычайная ситуация.

3.2. Объёмные требования к самостоятельной работе студентов по подготовке к сдаче устного / письменного опроса – текущего контроля № 2 (по материалу II раздела дисциплины, предназначенному для аудиторного изучения).

1. Антропогенные опасности. Характеристика. Причины. Последствия.
2. Биологические опасности. Виды опасностей. Причины возникновения. Неблагоприятное воздействие на людей и окружающую среду. Ликвидация биологических опасностей.
3. Видимый диапазон электромагнитных излучений.
4. Возможный характер аварии на РОО.
5. Возможный характер аварии на ХОО.
6. Гидросфера, литосфера и атмосфера как факторы среды обитания.
7. Действие электрического тока на организм человека.
8. Ионизирующее излучение как источник опасности для человека.
9. Источники антропогенных факторов.
10. Источники загрязнения воздуха.
11. Классификация природных опасностей и их краткая характеристика. Причины возникновения. Последствия.
12. Механические и акустические колебания как источники опасности для человека.
13. Основные термины и понятия психологии безопасности.
14. Особенности аварий на объектах атомной энергетики.
15. Патогенные грибы и патогенные растения как источники опасности для человека.
16. Поражающие факторы чрезвычайных ситуаций.
17. Психологические методы повышения обеспеченности безопасности личности.
18. Психологические состояния человека в экстремальных условиях.
19. Размеры и структура зон поражения.
20. Социальные опасности. Классификация. Причины возникновения. Последствия.
21. Стихийные бедствия: классификация, причины, профилактика, последствия, пути ликвидации последствий.
22. Тенденции изменения экологической обстановки, сопровождающие научно-технический прогресс.
23. Техногенные опасности. Виды техногенных опасностей. Причины возникновения. Последствия. Ликвидация последствий.
24. Шум как источник опасности для человека.
25. Экологические опасности. Виды опасностей. Причины. Характеристика. Последствия.
26. Электричество как источник опасности для человека.
27. Электромагнитные поля как источник опасности для человека.

3.3. Объёмные требования к самостоятельной работе студентов по подготовке к сдаче устного / письменного опроса – текущего контроля № 3 (по материалу III раздела дисциплины, предназначенному для аудиторного изучения).

1. Блок законов и нормативных правовых актов по обеспечению безопасности и защите человека в чрезвычайных ситуациях.
2. Законодательно-правовые документы как основа обеспечения национальной безопасности (перечень основных законодательных актов Российской Федерации и их сущность).
3. Классификация принципов обеспечения безопасности по признаку их реализации. Определения. Примеры.
4. Методологическое значение принципа нормирования при обеспечении безопасности. Лимитирующие показатели при нормировании.

5. Методы обеспечения безопасности. Гомосфера, ноксосфера.

6. Организационные принципы обеспечения безопасности.

7. Организация государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций различного генеза.

8. Ориентирующие принципы обеспечения безопасности.

9. Правовые, нормативно-технические и организационные основы безопасности жизнедеятельности.

10. Пути предотвращения чрезвычайных ситуаций.

11. Средства обеспечения безопасности. Средства индивидуальной защиты и средства коллективной защиты, их примеры.

12. Средства управления обеспечением безопасности жизнедеятельности. Принципы построения системы безопасности. Центральные органы управления системой безопасности жизнедеятельности, региональные и местные органы управления обеспечением безопасности жизнедеятельности.

13. Технические принципы обеспечения безопасности (блокирование, герметизация и другие).

14. Управление обеспечением безопасности жизнедеятельности в образовательных организациях.

15. Управление обеспечением безопасности жизнедеятельности. Определение. Сущность. Системный подход в управлении обеспечением безопасности жизнедеятельности.

16. Управление обеспечением безопасности на объектах экономики.

17. Управленческие принципы обеспечения безопасности (контроль, стимулирование и другие).

3.4. Объёмные требования к самостоятельной работе студентов по подготовке к сдаче отчёта по лабораторной работе № 1 – текущего контроля № 4 (по практическому материалу IV раздела дисциплины – по демонстрации знаний принципов устройства и алгоритмов работы приборов радиационной и химической разведки, контроля радиоактивного заражения и облучения, а также умений работы с ними в моделированных условиях).

1. Схема устройства и правила работы с радиометром-рентгенметром ДП-5А (Б): предназначение, комплектность, панель измерительного пульта, диапазон измерения, подготовка прибора к работе, измерение гамма-излучений, измерение бета-излучений. Личный опыт работы с прибором в моделированных условиях.

2. Схема устройства и правила работы с комплектом индивидуальных дозиметров ДП-22В (ДП-24): предназначение, комплектность, диапазон измерения, подготовка прибора к работе, измерение индивидуальных доз гамма-излучения. Личный опыт работы с прибором в моделированных условиях.

3. Схема устройства и правила работы с войсковым прибором химической разведки (ВПХР): предназначение, принцип действия, комплектность, подготовка прибора к работе, порядок работы с двумя индикаторными трубками с красным кольцом и красной точкой (для определения зарина, зомана, V_x), порядок работы с трубкой с тремя зелёными кольцами (для определения фосгена, дифосгена, синильной кислоты и хлорциана), порядок работы с индикаторной трубкой с одним жёлтым кольцом (для определения иприта). Личный опыт работы с прибором в моделированных условиях.

3.5. Объёмные требования к самостоятельной работе студентов по подготовке к сдаче отчёта по лабораторной работе № 2 – текущего контроля № 5 (по практическому материалу IV раздела дисциплины – по демонстрации умений применять методику прогнозирования радиационной обстановки при аварии на радиационно опасном объекте и при ядерном взрыве).

1. Приведение уровней радиации к одному времени после взрыва (задача № 1).

Например:

В 12 ч 15 мин уровень радиации на территории размещения эвакуированного населения составил 37 Р/ч. Определить уровень радиации на 1 ч после взрыва, если ядерный удар был нанесён в 11 ч 45 мин.

Или:

В районе дислокации эвакуированного населения уровень радиации, измеренный в 9.00 был 41 Р/ч (Р1 = 41 Р/ч), а в 9 ч 30 мин – 25 Р/ч (Р2 = 25 Р/ч). Определить уровень радиации на 1 ч после взрыва.

Или:

Определить типовой режим радиационной защиты населения при аварии на АЭС, если уровень радиации на 1 ч после аварии составил 0,2 Р/ч. Население проживает в каменных многоэтажных домах с Косл = 20.

2. Определение возможных доз облучения при действиях на местности, заражённой радиоактивными веществами (задача № 2).

Например:

На объекте через 1 ч после ядерного взрыва уровень радиации составил 300 Р/ч. Определить дозы радиации, которые получат рабочие и служащие объекта на открытой местности и в производственных помещениях за 4 часа, если известно, что облучение началось через 8 часов после ядерного взрыва.

3. Определение допустимой продолжительности пребывания людей на заражённой местности (задача № 3).

Например:

Определить допустимую продолжительность пребывания рабочих на заражённой территории завода, если работы начались через 3 часа после ядерного взрыва, а уровень радиации в это время составил 100 Р/ч. Для рабочих установлена допустимая доза облучения – 30 Р. Работы ведутся внутри зданий с коэффициентом ослабления 10.

4. Определение допустимого времени начала преодоления зон радиоактивного заражения (задача № 4).

Например:

Противник произвёл наземный ядерный взрыв в 7.00. По условиям обстановки спасательной команде университета предстоит преодолеть заражённый РВ участок местности. По данным радиационной разведки уровни радиации на маршруте движения на 1 ч после взрыва составили: в точке №1 – 80 Р/ч. №2 – 290 Р/ч, №3 – 375 Р/ч, №4 – 280 Р/ч, №5 – 50 Р/ч и №6 – 5 Р/ч. Определить допустимое время начала преодоления заражённого участка местности при условии, что доза облучения личного состава за время его преодоления не превысит 10 Р. Преодоление заражённого участка будет осуществляться на автомобилях со скоростью 20 км/ч, длина маршрута (на участке заражения – 10 км).

5. Определение времени начала и продолжительности ведения аварийно-спасательных и других неотложных работ на заражённой радиоактивными веществами местности (задача № 5).

Например:

Через 2, 5 часа после взрыва, уровень радиации на объекте составил 80 Р/ч. Определить время допустимого начала ведения аварийно-спасательных и других неотложных работ, количество смен и продолжительность работы каждой смены, если известно, что первая смена должна работать не менее 2-х часов, а на проведение полного объёма работ потребуется 7,5 часов. При этом допустимая доза облучения для спасателей на первые сутки не должна превышать 25 Р.

Или:

На объекте через 1 ч после ядерного взрыва уровень радиации составил 140 Р/ч. Определить необходимое количество смен для проведения спасательных и других неотложных работ если известно, что их продолжительность составит 12 ч. Допустимая доза облучения для спасателей на первые сутки установлена – 25 Р.

6. Определение режимов радиационной защиты рабочих, служащих и производственной деятельности объекта (задача № 6).

Например:

Вариант 1 – радиоактивное заражение объекта произошло в результате ядерного взрыва.

Рабочие и служащие завода проживают в каменных одноэтажных домах (Косл = 10), работают в производственных зданиях с Косл = 7 и для защиты используют ПРУ с Косл = 50–100. Определить режим радиационной защиты рабочих и служащих, если через 1 час после ядерного взрыва на территории завода уровень радиации составил 300 Р/ч.

Вариант 2 – радиоактивное заражение объекта произошло в результате аварии на АЭС.

Рабочие и служащие завода работают цехах с коэффициентом ослабления = 4 и для защиты используют ПРУ с Косл = 50–200. Определить режим радиационной защиты людей, если через 1 час после аварии на АЭС на территории завода уровень радиации составляет – 0,5 Р/ч.

7. Определение возможных радиационных потерь рабочих, служащих, населения (задача № 7).

Например:

Определить возможные радиационные потери рабочих и служащих завода, если за время работы в течение 12 часов на объекте, заражённом радиоактивными веществами, они получили дозу радиации 170 Р.

Примечание:

Для решения задач применяют сборник таблиц для оценки радиационной, химической и пожарной обстановки (Сборник таблиц для оценки радиационной, химической и пожарной обстановки / авт.-сост. Г. Л. Грозовский ; СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб. : [б. и.], 2003. – 38 с.).

3.6. Объёмные требования к самостоятельной работе студентов по подготовке к сдаче отчёта по лабораторной работе № 3 – текущего контроля № 6 (по практическому материалу IV раздела дисциплины – по демонстрации умений применять методику прогнозирования химической обстановки при аварии на химически опасном объекте и при применении химического оружия; по демонстрации умений применять методику прогнозирования пожарной обстановки).

Объёмные требования:

Прогнозирование химической обстановки при аварии на химически опасном объекте и при применении химического оружия.

1. Определение размеров и площади зоны химического заражения, границ очага химического поражения и типа отравляющего вещества (задача № 8).

Например:

По данным разведки противник двумя самолётами типа В-52 произвёл поливку отравляющими веществами с использованием выливных авиационных приборов объектов крупного населённого пункта Н, расположенного в 2-2,5 км с наветренной стороны от населённого пункта К – района эвакуации университета.

Основная масса личного состава университета в момент подачи сигнала «Химическая тревога» находилась в жилых домах и открыто на улицах указанного населённого пункта.

Определить размеры и площадь зоны химического заражения, границы очага химического поражения и тип отравляющего вещества.

Справка:

1. Населённый пункт К, район эвакуации университета, расположен вдоль реки Безымянной. Его протяжённость – 2 км, ширина – 1,5 км. Границы населённого пункта резко выражены (имеются заборы, ограждающие пригородные приусадебные участки).

2. По докладу химика-разведчика, обследовавшего воздух с помощью ВПХР, при определении заражённости атмосферы с использованием индикаторных трубок с красным кольцом и красной точкой, к моменту образования жёлтой окраски в контрольной трубке, на верхнем слое наполнителя опытной трубки сохранилась ярко выраженная окраска красного цвета. Одновременно химик разведчик доложил, что на индикаторной плёнке АП-1, прикреплённой к одежде, за время разведки появились сине-зелёные пятна.

3. Метеоусловия средние: изотермия, температура воздуха и почвы 20º С, скорость ветра – 3 м/с.

4. Личный состав университета, эвакуированный в населённый пункт К, к моменту объявления химической тревоги был обеспечений противогазами на 52%, жилые дома в населённом пункте К не герметизировались, убежища и ПРУ – в стадии дооборудования.

2. Определение глубины распространения заражённого воздуха (задача № 9).

Например:

Противник средствами авиации нанёс химический удар по городу С. Применено отравляющее вещество зарин. Скорость ветра 4 м/с, изотермия. Определить максимальную глубину распространения заражённого воздуха.

3. Определение стойкости отравляющих веществ на местности и технике (задача № 10).

Например:

Определить стойкость отравляющего вещества кожно-нарывного действия (иприта) в районе расположения сводной команды гражданской обороны университета, если 50% личного состава расположились на опушке леса (на местности без растительности), а другая половина – в лесу.

Справка:

Скорость ветра в районе расположения сводной команды гражданской обороны университета до 2 м/с, температура почвы в среднем составляет 10º С.

Или:

Определить стойкость V_x на автомобилях и инженерной технике формирования гражданской обороны – определить количество дней, которое должно пройти после заражения техники, по истечении которых личный состав формирования сможет работать на ней без использования средств индивидуальной защиты.

Справка:

Температура поверхности заражённой техники не превышает 10º С.

4. Определение допустимого времени пребывания людей в средствах защиты (задача № 11).

Например:

Определить допустимое время пребывания людей в средствах защиты кожи при ведении спасательных и других неотложных работ в очаге химического поражения, созданного в результате применения противником отравляющего вещества типа иприт.

Справка:

Температура воздуха в районе ведения спасательных и других неотложных работ составляет +15º С.

Или:

Определить ориентировочное время нахождения спасателей в противогазах при ведении спасательных и других неотложных работ в очаге химического поражения.

Справка:

Очаг химического поражения создан в результате применения противником авиабомб, снаряжённых отравляющим веществом типа иприт; удалён в подветренную сторону от района применения химического оружия на 4 км. Метеоусловия: температура воздуха 20º С, скорость ветра 3 м/с, степень вертикальной устойчивости атмосферы – конвекция.

5. Определение возможных потерь рабочих, служащих, населения (задача № 12).

Например:

Определить возможные потери формирований гражданской обороны, оказавшихся в районе подвергшемся химическому нападению противника, и на площади распространения заражённого воздуха с опасными концентрациями.

Справка:

Противник применил отравляющее вещество V_x авиацией с использованием ВАП (выливных авиационных приборов). Тактическая внезапность применения отравляющего вещества противником достигнута.

6. Определение степени химической опасности объекта (задача № 13).

Например:

На химически опасном объекте установлена ёмкость, в которой хранится неизвестное аварийно химически опасное вещество, эквивалентное 200 т хлора. Определить степень химической опасности объекта.

Или:

В результате проведённого расчёта получено, что количество аварийно химически опасное вещества, хранящегося на химически опасном объекте эквивалентно 300 т хлора. Определить степень химической опасности данного объекта.

Или:

Определить степень химической опасности объекта народного хозяйства, на котором хранится 500 т сероводорода.

Или:

На объекте народного хозяйства имеются две ёмкости по 50 т с хлором, четыре ёмкости по 200 т с нитрилом акриловой кислоты и одна ёмкость 1000 т с сероводородом. Определить степень химической опасности данного объекта.

7. Определение вероятных размеров зон химического заражения и площади заражения при аварии на химически опасном объекте (задача № 14).

Например:

На объекте разрушилась необвалованная ёмкость, содержащая 100 т аммиака (ρ=0,68 т/м³). Местность открытая, скорость ветра в приземном слое – 2 м/с, степень вертикальной устойчивости – инверсия. Определить вероятные размеры зоны химического заражения и площади заражения на объекте.

8. Расчёт параметров движения облака аварийно химически опасного вещества при аварии на химически опасном объекте (расчёт времени подхода облака заражённого воздуха к населённому пункту; задача № 15).

Например:

На объекте разрушилась необвалованная ёмкость с неизвестным аварийно химически опасным веществом. Скорость ветра в приземном слое воздуха – 2 м/с. Определить время подхода заражённого воздуха к населённому пункту, расположенному с подветренной стороны на удалении 6 км от места разлива аварийно химически опасного вещества.

9. Определение потерь людей от действия аварийно химически опасного вещества (задача № 16).

Например:

Определить возможные потери людей, оказавшихся в очаге химического поражения и расположенных в жилых домах. Всего в очаге химического поражения оказались 300 человек. Указанные люди обеспечены противогазами на 90%.

Прогнозирование пожарной обстановки.

1. Общие положения и содержание оценки пожарной обстановки. Оценка отдельных элементов пожарной обстановки в очаге ядерного поражения (задача № 17).

Например:

Оценить устойчивость спортивного сооружения (манежа) к воздействию светового излучения ядерного взрыва, если манеж расположен на расстоянии 5,2 км от эпицентра ядерного взрыва. Ожидаемая мощность взрыва 500000 т, взрыв воздушный. Здание манежа одноэтажное, кирпичное, бескаркасное. Перекрытие из железобетонных плит.

Справка:

А. Сооружения для определения степени огнестойкости:

- предел огнестойкости несущих стен – 2,5 ч;
- предел огнестойкости чердачного покрытия из железобетонных плит – 1 ч.

Б. Для определения световых импульсов вызывающих воспламенение материалов:

- кровля мягкая (толь по деревянной обрешётке);
- двери и оконные рамы деревянные, окрашенные в тёмный цвет;

В. Для определения вероятности воспламенения (распространения) пожаров:

- плотность застройки спортивного комплекса – 30%.

2. Оценка отдельных элементов пожарной обстановки в мирное время (задача № 18).

Например:

На территории жилого квартала расположена кондитерская фабрика, имеющая цех по производству сахарной пудры. В процессе производства в цеху применяются твёрдые сгораемые вещества. Плотность застройки жилого квартала, на территории которого расположена кондитерская фабрика – 40%. Расстояние от границы фабрики до ближайших жилых домов 5–10 м. Определить вероятность возникновения пожара в исследуемом жилом районе вероятность распространения пожара и вероятность образования сплошного пожара.

Справка:

А. Здание фабрики и окружающих её жилых домов имеет степень огнестойкости 2.

Б. На территории жилого квартала (по анализу многогодового прогноза) ветры западные, влажность воздуха в пределах 40-60%.

Примечание:

Для решения задач применяют сборник таблиц для оценки радиационной, химической и пожарной обстановки (Сборник таблиц для оценки радиационной, химической и пожарной обстановки / авт.-сост. Г. Л. Грозовский ; СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб. : [б. и.], 2003. – 38 с.).

3.7. Объёмные требования к самостоятельной работе студентов по подготовке к сдаче устного / письменного опроса – текущего контроля № 7 (по теоретическому материалу IV раздела дисциплины, предназначенному для аудиторного изучения).

1. Организация и проведение защитных мер при внезапном возникновении чрезвычайных ситуаций различного генеза.
2. Основные способы и средства защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях.
3. Последовательность рационального применения способов и средств защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях: ликвидация последствий чрезвычайных ситуаций.
4. Последовательность рационального применения способов и средств защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях: мероприятия противорадиационной защиты.

5. Последовательность рационального применения способов и средств защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях: мероприятия противохимической защиты и противобактериологической защиты.

6. Последовательность рационального применения способов и средств защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях: оповещение.

7. Последовательность рационального применения способов и средств защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях: санитарная обработка людей.

8. Последовательность рационального применения способов и средств защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях: специальная обработка местности.

9. Последовательность рационального применения способов и средств защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях: специальная обработка сооружений и технических средств.

10. Последовательность рационального применения способов и средств защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях: средства индивидуальной защиты и средства коллективной защиты.

11. Последовательность рационального применения способов и средств защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях: эвакуация.

12. Пути повышения устойчивости функционирования производственных объектов с учётом вероятности возникновения чрезвычайных ситуаций.

3.8. Объёмные требования к самостоятельной работе студентов по подготовке к сдаче устного / письменного опроса – текущего контроля № 8 (по материалу V раздела дисциплины, предназначенному для аудиторного изучения).

1. Безопасность труда как составная часть антропогенной экологии.

2. Государственная экспертиза условий труда.

3. Государственный надзор и контроль над охраной труда, соблюдением трудового законодательства.

4. Защита от поражения электрическим током.

5. Методы контроля за соблюдением правил и норм охраны труда, техники безопасности, обеспечением охраны жизни и здоровья обучающихся в процессе физкультурно-спортивных занятий.

6. Параметры микроклимата производственной среды.

7. Планирование (прогнозирование, моделирование и программирование) использования методов защиты обучающихся на уроках физической культуры, при проведении учебно-тренировочных занятий от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий.

8. Планирование (прогнозирование, моделирование и программирование) организации физкультурно-спортивных мероприятий с учётом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала.

9. Пожарная безопасность.

10. Принципы предупреждения чрезвычайных ситуаций различного генеза (мониторинг окружающей среды, прогнозирование чрезвычайных ситуаций и другие).

11. Профилактика возникновения и распространения пожаров.

12. Пути защиты человека от негативных биологических факторов производственной среды.

13. Пути защиты человека от негативных психофизиологических факторов производственной среды.

14. Пути защиты человека от негативных физических факторов производственной среды: акустические колебания.

15. Пути защиты человека от негативных физических факторов производственной среды: излучения.

16. Пути защиты человека от негативных физических факторов производственной среды: метеоусловия.

17. Пути защиты человека от негативных физических факторов производственной среды: механические опасности и колебания.

18. Пути защиты человека от негативных физических факторов производственной среды: микроклимат.

19. Пути защиты человека от негативных химических факторов производственной среды.

20. Способы и средства тушения пожаров.

21. Техника безопасности и правила пожарной безопасности при проведении физкультурно-спортивных мероприятий с учётом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала.

22. Технология оказания первой помощи пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий, в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций.

23. Требования охраны труда на предприятиях отрасли.

3.9. Объёмные требования к самостоятельной работе студентов по подготовке к сдаче устного / письменного опроса – текущего контроля № 9 (по материалу вопросов для самостоятельного изучения по всем разделам дисциплины).

1. Анализ нормативно-технических документов, определяющих безопасность деятельности в различных сферах.

2. Анализ специфики поражающих факторов чрезвычайных ситуаций различного генеза.

3. Безопасный тип личности.

4. Биографии наиболее известных террористов.

5. Виды политических конфликтов.

6. Виды риска в реальных примерах: исторических, природных, технологических и других.

7. Военно-политические конфликты на Ближнем Востоке и в Чечне.

8. Конфликт: понятие, динамика развития, причины возникновения, источники, цель, задачи, функции.

9. Конфликтный и рисковый типы поведения: сходства и различия.

10. Концепция национальной безопасности Российской Федерации.

11. Краткий исторический экскурс войн; пути их провоцирования, возникновения, нейтрализации.

12. Меры профилактики конфликтов.

13. Методика применения противогазов.

14. Методика проведения процедуры непрямого массажа сердца.

15. Методики проведения процедур искусственной вентиляции лёгких («изо рта в рот», «изо рта в нос»).

16. МЧС как основополагающая структура органов управления системой безопасности жизнедеятельности в Российской Федерации.

17. Особенности концепций национальной безопасности в разные исторические эпохи на территории современной России.

18. Особенности концепций национальной безопасности в разных странах мира в современный период.

19. Педагогические и психологические методы коррекции поведения, характеризующегося неприемлемыми величинами риска.

20. Применение системного подхода, как в науке, так и в теории безопасности.

21. Причины, обусловливающие длительность военных действий.

22. Проблемы организации безопасных условий жизнедеятельности.

23. Противогазы разных типов.

24. Психологическая характеристика террориста (эмоции, особенности мышления и морали, мотивация, логика, личность, патологии, синдромы).

25. Ретроспектива природных опасностей, характерных для различных регионов мира.

26. Социум как специфически человеческий механизм постоянного преодоления опасностей.

27. Сравнительный анализ понятий: «геноцид», «радикализм», «фанатизм», «фашизм», «фундаментализм», «шпионаж», «экстремизм», «современный терроризм».

28. Сравнительный анализ убежищ, противорадиационных и простейших укрытий как коллективных средств защиты населения.

29. Сходства, отличия и особенности разных психологических типов личности; их влияние на степень рисковости либо склонность к безопасному стилю поведения в обществе.

30. Техногенные опасности: пути профилактики.

31. Типы конфликтов, их последствия.

32. Типы поведения личности в конфликте.

33. Федеральный закон Российской Федерации «О противодействии терроризму».

34. Федеральный закон Российской Федерации «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателей».

35. Чернобыльская катастрофа: причины, динамика развития и последствия.

3.10. Методические указания по самостоятельной подготовке студентов к текущему контролю освоенности учебного материала.

Контроль самостоятельной работы студентов может проводиться в часы практических занятий, как в письменной форме (письменный опрос), так и в устной форме (устный опрос, эвристическая беседа, дискуссия). Контроль самостоятельной работы студентов осуществляется также в часы консультаций (приём отчётов по лабораторным работам и рефератов), в часы приёма экзаменов.

Преподаватель решает в конкретной педагогической ситуации, какой из видов опроса (письменный или устный) предпочтительней. По результатам письменных и устных опросов студентам выставляются соответствующие баллы (см. технологическую карту).

Тематика опросов изложена выше.

3.10.1. Методические указания по самостоятельной подготовке студентов к текущему контролю освоенности учебного материала в виде устного опроса.

Устный опрос проводится на практическом занятии. Устный опрос предполагает «беглый» опрос. При устном опросе следует стараться избегать повторения одних и тех же вопросов, чтобы группа могла проработать как можно больший объём материала.

Возможны варианты устного опроса:

1) вопросы задаются учебной группе и наиболее инициативный студент отвечает (в случае неудачного ответа – отвечают другие студенты до того момента, пока правильный ответ не будет озвучен студентами без помощи преподавателя);

2) каждому студенту по выбору преподавателя задаётся определённый вопрос (в случае неудачного ответа – преподаватель задаёт ему же наводящие и уточняющие вопросы; в этом случае возможно дробление заявленных для практического занятия вопросов на мини-вопросы для каждого студента; зависит от числа студентов в группе – вариант преимущественно ориентирован на небольшое число студентов);

3) вопрос задаётся определённому студенту по выбору преподавателя, в момент ответа преподаватель прерывает студента и просит продолжить ответ с прерванного места другого студента и так далее (в случае неудачного ответа – преподаватель задаёт каждому из них наводящие и уточняющие вопросы; зависит от числа студентов в группе – вариант преимущественно ориентирован на большое число студентов);

4) вопросы задаются только некоторым студентам по выбору преподавателя (в случае неудачного ответа – отвечают другие студенты до того момента, пока правильный ответ не будет озвучен студентами без помощи преподавателя);

5) вопросы задаются только некоторым студентам по выбору преподавателя (в случае неудачного ответа – преподаватель задаёт ему же наводящие и уточняющие вопросы).

3.10.2. Методические указания по самостоятельной подготовке студентов к текущему контролю освоенности учебного материала в виде письменного опроса.

Письменный опрос проводится на практическом занятии. Письменный опрос предполагает ясное (исключая лишнюю по смыслу информацию), чёткое (по формулировкам), логичное, структурированное, грамотное, полноценное изложение ответов на поставленные вопросы разборчивым почерком на листах обычной тетради, либо листах формата А4.

Возможны варианты письменного опроса:

1) опрос для контроля знаний всех студентов, в том случае, когда на него отводится мало времени при необходимости опросить всех студентов (после обсуждения докладов осталось мало времени для устного опроса);

2) вводный опрос для проверки степени самостоятельной подготовленности студентов;

3) контрольный опрос в конце занятия для выявления уровня усвоенности информации по заявленной теме (с учётом результатов, как самостоятельной, так и аудиторной работы).

3.10.3. Методические указания по самостоятельной подготовке студентов к текущему контролю освоенности учебного материала в виде решения типовых задач.

Умения решать типовые задачи формируются на соответствующих учебных занятиях под руководством преподавателя. Вначале преподаватель демонстрирует варианты решения типовых задач, потом одну (несколько) задачу (задач) из числа типовых (на выбор студента / по жребию / на выбор преподавателя) предлагает студенту для решения. Итоговое оформление отчёта по проведённой лабораторной работе студент осуществляет по форме домашнего задания (что позволяет студенту ещё раз обдумать и обосновать избранное решение задачи), которое сдаёт на следующем учебном занятии.

3.10.4. Методические указания по подготовке отчётов по лабораторным работам.

Отчёты по лабораторным работам выполняются в печатном виде на листах А4 с применением персонального компьютера. Требуемый стиль оформления: кегль 12, интервал одинарный, поля везде 2,5 см, центрирование по ширине, абзац 1,25 см. Отчёт по лабораторной работе должен содержать титульный лист. Задание для каждого отчёта по лабораторной работе студент получает лично у преподавателя (по электронной почте студенту приходит письмо с файлом сборника задач и файлом графика пофамильных индивидуальных заданий на группу). Для решения задач необходимо пользоваться специальными таблицами, которые в виде электронных фотографий также пересылаются студенту.

3.10.5. Пример оформления титульного листа отчёта по лабораторной работе.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА и ЗДОРОВЬЯ
имени П. Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»

Кафедра права и гражданской безопасности

Дисциплина: Безопасность жизнедеятельности

Отчёт по лабораторной работе № ___

Название темы лабораторной работы

Выполнил студент:
_____

Санкт-Петербург 201__

---

4. Объёмные требования и методические указания по самостоятельной подготовке студентов к рубежному контролю освоенности учебного материала.

4.1. Методические рекомендации к I рубежному контролю – к оформлению дуального конспекта лекций (бумажного и электронного).

Материал лекций конспектируется студентом непосредственно на лекциях максимально ясно и подробно в виде рукописи синей или чёрной шариковой или гелевой ручкой в тетради в клетку (не менее 48 листов) – в ***тетради для конспектирования текстов лекций***. Почерк должен быть разборчивым.

В случае отсутствия студента на лекциях по материалу лекционных тем студент конспектирует материал самостоятельно в соответствии с информацией, изложенной в рекомендуемых библиографических источниках (*с указанием постраничных ссылок*).

По окончанию лекций студент делает электронную версию конспекта лекций – сканирует конспект лекций в файл формата pdf или фотографирует и добавляет фотографии в файл формата Microsoft Word.

Баллы начисляются за каждый формат конспекта лекций: полные баллы можно получить только при сдаче полного конспекта лекций в двух форматах (бумажном и электронном).

Электронный формат конспекта лекций сдаётся записанным на диск. Возможна пересылка электронного конспекта лекций на электронную почту лектору по предварительной с ним договорённости.

I рубежный контроль сдаётся лектору в часы его консультаций (до экзамена).

4.1.1. Тематика лекций.

1. Лекция № 1. Безопасность жизнедеятельности: основные понятия и объекты анализа. *Дидактический компонент № 1. Безопасность жизнедеятельности как научная дисциплина. Дидактический компонент № 2. Безопасность жизнедеятельности как учебная дисциплина. Дидактический компонент № 3. Принципы возникновения и классификация чрезвычайных ситуаций.*

2. Лекция № 2. Безопасность жизнедеятельности: ключевые аксиомы и концепции. *Дидактический компонент № 1. Теоретические и практические основы безопасности в системе «человек – среда обитания – машины – чрезвычайные ситуации». Дидактический компонент № 2. Современная концепция риска как теоретико-методологическая основа обеспечения безопасности жизнедеятельности.*

3. Лекция № 3. Особенности воздействия факторов среды обитания на человека в условиях применения им оружия массового поражения. Часть I. Ядерное, термоядерное, нейтронное и бактериологическое (биологическое) оружие. *Дидактический компонент № 1. Негативные факторы среды обитания, характерные для военного времени. Современные средства поражения. Ядерное, термоядерное и нейтронное оружие. Дидактический компонент № 2. Негативные факторы среды обитания, характерные для военного времени. Современные средства поражения. Бактериологическое (биологическое) оружие.*

4. Лекция № 4. Особенности воздействия факторов среды обитания на человека в условиях применения им оружия массового поражения. Часть II. Химическое оружие. *Дидактический компонент № 1. Негативные химические факторы среды обитания. Дидактический компонент № 2. Негативные факторы среды обитания, характерные для военного времени. Современные средства поражения. Химическое оружие.*

5. Лекция № 5. Системные аспекты предотвращения чрезвычайных ситуаций. *Дидактический компонент № 1. Пути предотвращения чрезвычайных ситуаций. Дидактический компонент № 2. Организационные основы безопасности жизнедеятельности. Дидактический компонент № 3. Правовые и нормативно-технические основы безопасности жизнедеятельности.*

6. Лекция № 6. Организация и проведение защитных мер при внезапном возникновении чрезвычайных ситуаций. *Дидактический компонент № 1. Методология и система. Дидактический компонент № 2. Основные способы защиты.*

7. Лекция № 7. Организация и проведение защитных мер от чрезвычайных ситуаций и по профилактике их возникновения. *Дидактический компонент № 1. Организация и проведение защитных мер при внезапном возникновении чрезвычайных ситуаций. Пути защиты от поражений различного генеза. Дидактический компонент № 2. Организация и проведение защитных мер при внезапном возникновении чрезвычайных ситуаций. Специальные технологии защиты. Дидактический компонент № 3. Основы устойчивости работы объектов.*

8. Лекция № 8. Безопасность труда и пожарная безопасность как теоретические основы обеспечения безопасности в производственной деятельности. *Дидактический компонент № 1. Безопасность труда как составная часть антропогенной экологии. Дидактический компонент № 2. Пожарная безопасность.*

4.2. Методические рекомендации ко II рубежному контролю – по самостоятельной подготовке студентов к тестированию.

II рубежный контроль при очной форме обучения проводится в форме тестирования и включает 4 тестовых задания на каждый из 5 разделов дисциплины. Раздел считается освоенным при условии правильных ответов на 50% тестовых заданий. К тестированию студент готовится, используя материалы конспектов аудиторных занятий, основную и дополнительную литературу. Тематика для подготовки к тестированию идентична объёмным требованиям для подготовки к промежуточному контролю.

5. Объёмные требования к промежуточному контролю (экзамену).

5.1. Объёмные требования к первой части промежуточного контроля – к устному теоретическому опросу.

1. Аксиома о потенциальной опасности деятельности.
2. Антропогенные опасности. Характеристика. Причины. Последствия.
3. Аспекты безопасности жизнедеятельности: мировоззренческий, физиологический, психологический, социальный, воспитательный эргономический, экологический, медицинский, технический, организационно-оперативный, правовой (юридический), экономический. Содержание этих понятий и связь между ними.
4. Безопасность общества и личности в современном мире (философские аспекты безопасности). Здоровый образ жизни.
5. Безопасность страны и государства (определение, цель и задачи, основные положения).
6. Безопасность труда как составная часть антропогенной экологии. Техника безопасности при занятиях физической культурой.
7. Биологические опасности. Виды опасностей. Причины возникновения. Неблагоприятное воздействие на людей и окружающую среду. Ликвидация биологических опасностей.
8. Блок законов и нормативных правовых актов по обеспечению безопасности и защите человека в чрезвычайных ситуациях.
9. Взаимоотношения в системе безопасности. Объект и субъект изучения безопасности жизнедеятельности. Субъекты обеспечения безопасности жизнедеятельности. Предметы изучения безопасности жизнедеятельности.
10. Взаимоотношения в системе безопасности. Теория и практика безопасности. Методы изучения безопасности жизнедеятельности как научной и учебной дисциплины.
11. Видимый диапазон электромагнитных излучений.
12. Возможный характер аварии на РОО.
13. Возможный характер аварии на ХОО.
14. Гидросфера, литосфера и атмосфера как факторы среды обитания.
15. Действие электрического тока на организм человека.
16. Законодательно-правовые документы как основа обеспечения национальной безопасности (перечень основных законодательных актов Российской Федерации и их сущность).
17. Защита от поражения электрическим током.
18. Идентификация опасностей: цель и задачи. Степени идентификации.
19. Ионизирующее излучение как источник опасности для человека.
20. История развития, типология, предпосылки возникновения, механизм прогнозирования и моделирования, особенности предотвращения и урегулирования военных и политических конфликтов.
21. Источники антропогенных факторов.
22. Источники загрязнения воздуха.
23. Классификация опасностей как инструмент понимания их природы.
24. Классификация опасностей по времени проявления их отрицательных последствий.
25. Классификация опасностей по вызываемым ими последствиям.
26. Классификация опасностей по их локализации.
27. Классификация опасностей по их структуре (по их строению).
28. Классификация опасностей по приносимому ими ущербу.
29. Классификация опасностей по происхождению.
30. Классификация опасностей по реализуемой ими энергии.
31. Классификация опасностей по характеру их воздействия на человека.
32. Классификация опасностей по характеру сферы их проявления.
33. Классификация принципов обеспечения безопасности по признаку их реализации. Определения. Примеры.
34. Классификация природных опасностей и их краткая характеристика. Причины возникновения. Последствия.

35. Классификация чрезвычайных ситуаций по ведомственной принадлежности.
36. Классификация чрезвычайных ситуаций по возможностям их предотвращения.
37. Классификация чрезвычайных ситуаций по масштабу их распространения.
38. Классификация чрезвычайных ситуаций по природе их возникновения.
39. Классификация чрезвычайных ситуаций по причинам их возникновения.
40. Классификация чрезвычайных ситуаций по продолжительности их действия.
41. Классификация чрезвычайных ситуаций по скорости их развития.
42. Классификация чрезвычайных ситуаций по степени их внезапности.
43. Комплексный характер, цель и задачи безопасности жизнедеятельности как учебной дисциплины.
44. Методологическое значение принципа нормирования при обеспечении безопасности. Лимитирующие показатели при нормировании.
45. Методы обеспечения безопасности. Гомосфера, ноксосфера.
46. Механические и акустические колебания как источники опасности для человека.
47. Номенклатура опасностей: порядок её составления и прикладное значение. Уровни номенклатуры.
48. Организационные принципы обеспечения безопасности.
49. Организация государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций различного генеза.
50. Организация и проведение защитных мер при внезапном возникновении чрезвычайных ситуаций различного генеза.
51. Ориентирующие принципы обеспечения безопасности.
52. Основные положения, цель и задачи безопасности жизнедеятельности как научной дисциплины.
53. Основные понятия безопасности жизнедеятельности как научной дисциплины и их определения: безопасность, безопасность жизнедеятельности, деятельность, здоровье.
54. Основные понятия безопасности жизнедеятельности как научной дисциплины и их определения: идентификация опасностей, классификация опасностей, номенклатура опасностей.
55. Основные понятия безопасности жизнедеятельности как научной дисциплины и их определения: опасность, причина, риск (риск индивидуальный и риск социальный), система.
56. Основные понятия безопасности жизнедеятельности как научной дисциплины и их определения: потенциальный, условия деятельности, ущерб здоровью, цель.
57. Основные способы и средства защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях. Последовательность их рационального применения (оповещение; мероприятия противорадиационной защиты, противохимической защиты и противобактериологической защиты; средства индивидуальной защиты и средства коллективной защиты; эвакуация; ликвидация последствий чрезвычайных ситуаций; специальная обработка местности, сооружений и технических средств; санитарная обработка людей).
58. Основные термины и понятия психологии безопасности.
59. Особенности аварий на объектах атомной энергетики.
60. Параметры микроклимата производственной среды.
61. Патогенные грибы и патогенные растения как источники опасности для человека.
62. Пожарная безопасность.
63. Поражающие факторы чрезвычайных ситуаций.
64. Правовые, нормативно-технические и организационные основы безопасности жизнедеятельности.
65. Примеры опасностей различного генеза: природных, техногенных, антропогенных, экологических, социальных и биологических.
66. Принципы возникновения и классификация чрезвычайных ситуаций.

67. Принципы предупреждения чрезвычайных ситуаций различного генеза (мониторинг окружающей среды, прогнозирование чрезвычайных ситуаций и другие).

68. Причины возникновения опасностей.

69. Психологические методы повышения обеспеченности безопасности личности.

70. Психологические состояния человека в экстремальных условиях.

71. Пути повышения устойчивости функционирования производственных объектов с учётом вероятности возникновения чрезвычайных ситуаций.

72. Пути предотвращения чрезвычайных ситуаций.

73. Размеры и структура зон поражения.

74. Современная концепция риска. Приемлемый (допустимый) риск. Методы определения риска: инженерный, модельный, экспертный, социологический.

75. Содержание триады «опасность – причины – нежелательные следствия».

76. Социальные опасности. Классификация. Причины возникновения. Последствия. Принципы и условия формирования негативного социального поведения, способы и приёмы их профилактики.

77. Средства обеспечения безопасности. Средства индивидуальной защиты и средства коллективной защиты, их примеры.

78. Средства управления обеспечением безопасности жизнедеятельности. Принципы построения системы безопасности. Центральные органы управления системой безопасности жизнедеятельности, региональные и местные органы управления обеспечением безопасности жизнедеятельности.

79. Стихийные бедствия: классификация, причины, профилактика, последствия, пути ликвидации последствий.

80. Тенденции изменения экологической обстановки, сопровождающие научно-технический прогресс.

81. Теоретические и практические основы безопасности в системе «человек – среда обитания – машины – чрезвычайные ситуации».

82. Технические принципы обеспечения безопасности (блокирование, герметизация и другие).

83. Техногенные опасности. Виды техногенных опасностей. Причины возникновения. Последствия. Ликвидация последствий.

84. Требования охраны труда на предприятиях отрасли. Обеспечение техники безопасности при проведении занятий.

85. Управление обеспечением безопасности жизнедеятельности в образовательных организациях.

86. Управление обеспечением безопасности жизнедеятельности. Определение. Сущность. Системный подход в управлении обеспечением безопасности жизнедеятельности.

87. Управление обеспечением безопасности на объектах экономики.

88. Управление риском (методика). Пути снижения риска. Последовательность изучения опасностей.

89. Управленческие принципы обеспечения безопасности (контроль, стимулирование и другие).

90. Шум как источник опасности для человека.

91. Экологические опасности. Виды опасностей. Причины. Характеристика. Последствия.

92. Экстремальная ситуация и чрезвычайная ситуация.

93. Электричество как источник опасности для человека.

94. Электромагнитные поля как источник опасности для человека.

5.2. Объёмные требования ко второй части промежуточного контроля – к письменному решению типовых задач.

1. Приведение уровней радиации к одному времени после взрыва (задача № 1).

Например:

В 12 ч 15 мин уровень радиации на территории размещения эвакуированного населения составил 37 Р/ч. Определить уровень радиации на 1 ч после взрыва, если ядерный удар был нанесён в 11 ч 45 мин.

Или:

В районе дислокации эвакуированного населения уровень радиации, измеренный в 9.00 был 41 Р/ч (Р1 = 41 Р/ч), а в 9 ч 30 мин – 25 Р/ч (Р2 = 25 Р/ч). Определить уровень радиации на 1 ч после взрыва.

Или:

Определить типовой режим радиационной защиты населения при аварии на АЭС, если уровень радиации на 1 ч после аварии составил 0,2 Р/ч. Население проживает в каменных многоэтажных домах с Косл = 20.

2. Определение возможных доз облучения при действиях на местности, заражённой радиоактивными веществами (задача № 2).

Например:

На объекте через 1 ч после ядерного взрыва уровень радиации составил 300 Р/ч. Определить дозы радиации, которые получат рабочие и служащие объекта на открытой местности и в производственных помещениях за 4 часа, если известно, что облучение началось через 8 часов после ядерного взрыва.

3. Определение допустимой продолжительности пребывания людей на заражённой местности (задача № 3).

Например:

Определить допустимую продолжительность пребывания рабочих на заражённой территории завода, если работы начались через 3 часа после ядерного взрыва, а уровень радиации в это время составил 100 Р/ч. Для рабочих установлена допустимая доза облучения – 30 Р. Работы ведутся внутри зданий с коэффициентом ослабления 10.

4. Определение допустимого времени начала преодоления зон радиоактивного заражения (задача № 4).

Например:

Противник произвёл наземный ядерный взрыв в 7.00. По условиям обстановки спасательной команде университета предстоит преодолеть заражённый РВ участок местности. По данным радиационной разведки уровни радиации на маршруте движения на 1 ч после взрыва составили: в точке №1 – 80 Р/ч. №2 – 290 Р/ч, №3 – 375 Р/ч, №4 – 280 Р/ч, №5 – 50 Р/ч и №6 – 5 Р/ч. Определить допустимое время начала преодоления заражённого участка местности при условии, что доза облучения личного состава за время его преодоления не превысит 10 Р. Преодоление заражённого участка будет осуществляться на автомобилях со скоростью 20 км/ч, длина маршрута (на участке заражения – 10 км).

5. Определение времени начала и продолжительности ведения аварийно-спасательных и других неотложных работ на заражённой радиоактивными веществами местности (задача № 5).

Например:

Через 2, 5 часа после взрыва, уровень радиации на объекте составил 80 Р/ч. Определить время допустимого начала ведения аварийно-спасательных и других неотложных работ, количество смен и продолжительность работы каждой смены, если известно, что первая смена должна работать не менее 2-х часов, а на проведение полного объёма работ потребуется 7,5 часов. При этом допустимая доза облучения для спасателей на первые сутки не должна превышать 25 Р.

Или:

На объекте через 1 ч после ядерного взрыва уровень радиации составил 140 Р/ч. Определить необходимое количество смен для проведения спасательных и других неотложных работ если известно, что их продолжительность составит 12 ч. Допустимая доза облучения для спасателей на первые сутки установлена – 25 Р.

6. Определение режимов радиационной защиты рабочих, служащих и производственной деятельности объекта (задача № 6).

Например:

Вариант 1 – радиоактивное заражение объекта произошло в результате ядерного взрыва.

Рабочие и служащие завода проживают в каменных одноэтажных домах (Косл = 10), работают в производственных зданиях с Косл = 7 и для защиты используют ПРУ с Косл = 50–100. Определить режим радиационной защиты рабочих и служащих, если через 1 час после ядерного взрыва на территории завода уровень радиации составил 300 Р/ч.

Вариант 2 – радиоактивное заражение объекта произошло в результате аварии на АЭС.

Рабочие и служащие завода работают цехах с коэффициентом ослабления = 4 и для защиты используют ПРУ с Косл = 50–200. Определить режим радиационной защиты людей, если через 1 час после аварии на АЭС на территории завода уровень радиации составляет – 0,5 Р/ч.

7. Определение возможных радиационных потерь рабочих, служащих, населения (задача № 7).

Например:

Определить возможные радиационные потери рабочих и служащих завода, если за время работы в течение 12 часов на объекте, заражённом радиоактивными веществами, они получили дозу радиации 170 Р.

8. Определение размеров и площади зоны химического заражения, границ очага химического поражения и типа отравляющего вещества (задача № 8).

Например:

По данным разведки противник двумя самолётами типа В-52 произвёл поливку отравляющими веществами с использованием выливных авиационных приборов объектов крупного населённого пункта Н, расположенного в 2-2,5 км с наветренной стороны от населённого пункта К – района эвакуации университета.

Основная масса личного состава университета в момент подачи сигнала «Химическая тревога» находилась в жилых домах и открыто на улицах указанного населённого пункта.

Определить размеры и площадь зоны химического заражения, границы очага химического поражения и тип отравляющего вещества.

Справка:

1. Населённый пункт К, район эвакуации университета, расположен вдоль реки Безымянной. Его протяжённость – 2 км, ширина – 1,5 км. Границы населённого пункта резко выражены (имеются заборы, ограждающие пригородные приусадебные участки).

2. По докладу химика-разведчика, обследовавшего воздух с помощью ВПХР, при определении заражённости атмосферы с использованием индикаторных трубок с красным кольцом и красной точкой, к моменту образования жёлтой окраски в контрольной трубке, на верхнем слое наполнителя опытной трубки сохранилась ярко выраженная окраска красного цвета. Одновременно химик разведчик доложил, что на индикаторной плёнке АП-1, прикреплённой к одежде, за время разведки появились сине-зелёные пятна.

3. Метеоусловия средние: изотермия, температура воздуха и почвы 20º С, скорость ветра – 3 м/с.

4. Личный состав университета, эвакуированный в населённый пункт К, к моменту объявления химической тревоги был обеспечений противогазами на 52%, жилые

дома в населённом пункте К не герметизировались, убежища и ПРУ – в стадии дооборудования.

9. Определение глубины распространения заражённого воздуха (задача № 9).

Например:

Противник средствами авиации нанёс химический удар по городу С. Применено отравляющее вещество зарин. Скорость ветра 4 м/с, изотермия. Определить максимальную глубину распространения заражённого воздуха.

10. Определение стойкости отравляющих веществ на местности и технике (задача № 10).

Например:

Определить стойкость отравляющего вещества кожно-нарывного действия (иприта) в районе расположения сводной команды гражданской обороны университета, если 50% личного состава расположились на опушке леса (на местности без растительности), а другая половина – в лесу.

Справка:

Скорость ветра в районе расположения сводной команды гражданской обороны университета до 2 м/с, температура почвы в среднем составляет 10º С.

Или:

Определить стойкость V_x на автомобилях и инженерной технике формирования гражданской обороны – определить количество дней, которое должно пройти после заражения техники, по истечении которых личный состав формирования сможет работать на ней без использования средств индивидуальной защиты.

Справка:

Температура поверхности заражённой техники не превышает 10º С.

11. Определение допустимого времени пребывания людей в средствах защиты (задача № 11).

Например:

Определить допустимое время пребывания людей в средствах защиты кожи при ведении спасательных и других неотложных работ в очаге химического поражения, созданного в результате применения противником отравляющего вещества типа иприт.

Справка:

Температура воздуха в районе ведения спасательных и других неотложных работ составляет +15º С.

Или:

Определить ориентировочное время нахождения спасателей в противогазах при ведении спасательных и других неотложных работ в очаге химического поражения.

Справка:

Очаг химического поражения создан в результате применения противником авиабомб, снаряжённых отравляющим веществом типа иприт; удалён в подветренную сторону от района применения химического оружия на 4 км. Метеоусловия: температура воздуха 20º С, скорость ветра 3 м/с, степень вертикальной устойчивости атмосферы – конвекция.

12. Определение возможных потерь рабочих, служащих, населения (задача № 12).

Например:

Определить возможные потери формирований гражданской обороны, оказавшихся в районе подвергшемся химическому нападению противника, и на площади распространения заражённого воздуха с опасными концентрациями.

Справка:

Противник применил отравляющее вещество V_x авиацией с использованием ВАП (выливных авиационных приборов). Тактическая внезапность применения отравляющего вещества противником достигнута.

13. Определение степени химической опасности объекта (задача № 13).

Например:

На химически опасном объекте установлена ёмкость, в которой хранится неизвестное аварийно химически опасное вещество, эквивалентное 200 т хлора. Определить степень химической опасности объекта.

Или:

В результате проведённого расчёта получено, что количество аварийно химически опасное вещества, хранящегося на химически опасном объекте эквивалентно 300 т хлора. Определить степень химической опасности данного объекта.

Или:

Определить степень химической опасности объекта народного хозяйства, на котором хранится 500 т сероводорода.

Или:

На объекте народного хозяйства имеются две ёмкости по 50 т с хлором, четыре ёмкости по 200 т с нитрилом акриловой кислоты и одна ёмкость 1000 т с сероводородом. Определить степень химической опасности данного объекта.

14. Определение вероятных размеров зон химического заражения и площади заражения при аварии на химически опасном объекте (задача № 14).

Например:

На объекте разрушилась необвалованная ёмкость, содержащая 100 т аммиака (ρ=0,68 т/м³). Местность открытая, скорость ветра в приземном слое – 2 м/с, степень вертикальной устойчивости – инверсия. Определить вероятные размеры зоны химического заражения и площади заражения на объекте.

15. Расчёт параметров движения облака аварийно химически опасного вещества при аварии на химически опасном объекте (расчёт времени подхода облака заражённого воздуха к населённому пункту; задача № 15).

Например:

На объекте разрушилась необвалованная ёмкость с неизвестным аварийно химически опасным веществом. Скорость ветра в приземном слое воздуха – 2 м/с. Определить время подхода заражённого воздуха к населённому пункту, расположенному с подветренной стороны на удалении 6 км от места разлива аварийно химически опасного вещества.

16. Определение потерь людей от действия аварийно химически опасного вещества (задача № 16).

Например:

Определить возможные потери людей, оказавшихся в очаге химического поражения и расположенных в жилых домах. Всего в очаге химического поражения оказались 300 человек. Указанные люди обеспечены противогазами на 90%.

17. Общие положения и содержание оценки пожарной обстановки. Оценка отдельных элементов пожарной обстановки в очаге ядерного поражения (задача № 17).

Например:

Оценить устойчивость спортивного сооружения (манежа) к воздействию светового излучения ядерного взрыва, если манеж расположен на расстоянии 5,2 км от эпицентра ядерного взрыва. Ожидаемая мощность взрыва 500000 т, взрыв воздушный. Здание манежа одноэтажное, кирпичное, бескаркасное. Перекрытие из железобетонных плит.

Справка:

А. Сооружения для определения степени огнестойкости:

- предел огнестойкости несущих стен – 2,5 ч;
- предел огнестойкости чердачного покрытия из железобетонных плит – 1 ч.

Б. Для определения световых импульсов вызывающих воспламенение материалов:

- кровля мягкая (толь по деревянной обрешётке);
- двери и оконные рамы деревянные, окрашенные в тёмный цвет;

В. Для определения вероятности воспламенения (распространения) пожаров:

- плотность застройки спортивного комплекса – 30%.

18. Оценка отдельных элементов пожарной обстановки в мирное время (задача № 18).

Например:

На территории жилого квартала расположена кондитерская фабрика, имеющая цех по производству сахарной пудры. В процессе производства в цеху применяются твёрдые сгораемые вещества. Плотность застройки жилого квартала, на территории которого расположена кондитерская фабрика – 40%. Расстояние от границы фабрики до ближайших жилых домов 5–10 м. Определить вероятность возникновения пожара в исследуемом жилом районе вероятность распространения пожара и вероятность образования сплошного пожара.

Справка:

А. Здание фабрики и окружающих её жилых домов имеет степень огнестойкости 2.

Б. На территории жилого квартала (по анализу многогодового прогноза) ветры западные, влажность воздуха в пределах 40-60%.

Примечание:

Для решения задач применяют сборник таблиц для оценки радиационной, химической и пожарной обстановки (Сборник таблиц для оценки радиационной, химической и пожарной обстановки / авт.-сост. Г. Л. Грозовский ; СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб. : [б. и.], 2003. – 38 с.).

В. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Организационно-методические указания по подготовке к практическому занятию, проводимому в интерактивной форме, и участию в нём.

По сравнению с традиционными формами ведения занятий, в интерактивном обучении меняется взаимодействие преподавателя и обучаемого: активность педагога уступает место активности обучаемых, а задачей педагога становится создание условий для их инициативы. Педагог отказывается от роли своеобразного фильтра, пропускающего через себя учебную информацию, и выполняет функцию помощника в работе, одного из источников информации. Интерактивное обучение обеспечивает взаимопонимание, взаимодействие, взаимообогащение.

Алгоритм участия в интерактивном занятии.

1. Вступление.

Сообщение темы и цели занятия:

– участники знакомятся с предлагаемой ситуацией, с проблемой, над решением которой им предстоит работать, а также с целью, которую им нужно достичь;

– педагог информирует участников о рамочных условиях, правилах работы в группе, даёт чёткие инструкции о том, в каких пределах участники могут действовать на занятии;

– при необходимости нужно представить участников (в случае, если занятие межгрупповое, междисциплинарное);

– добиться однозначного семантического понимания терминов, понятий и т.п. Для этого с помощью вопросов и ответов следует уточнить понятийный аппарат, рабочие определения изучаемой темы. Систематическое уточнение понятийного аппарата сформирует у студентов установку, привычку оперировать только хорошо понятными терминами, не употреблять малопонятные слова, систематически пользоваться справочной литературой.

Примерные правила работы в группе:

- быть активным;
- уважать мнение участников;
- быть доброжелательным;
- быть пунктуальным, ответственным;
- не перебивать;
- быть открытым для взаимодействия;
- быть заинтересованным;
- стремится найти истину;
- придерживаться регламента;
- креативность;
- уважать правила работы в группе.

2. Основная часть.

Особенности основной части определяются выбранной формой интерактивного занятия и включают:

2.1. Выяснение позиций участников;

2.2. Сегментацию аудитории и организацию коммуникации между сегментами (это означает формирование целевых групп по общности позиций каждой из групп);

2.3. Интерактивное позиционирование включает четыре этапа: 1) выяснение набора позиций аудитории, 2) осмысление общего для этих позиций содержания, 3) переосмысление этого содержания и наполнение его новым смыслом, 4) формирование нового набора позиций на основании нового смысла).

3. Выводы (рефлексия).

Рефлексия начинается с концентрации участников на эмоциональном аспекте, чувствах, которые испытывали участники в процессе занятия. Второй этап рефлексивного анализа занятия – оценочный (отношение участников к содержательному аспекту использованных методик, актуальности выбранной темы и др.). Рефлексия заканчивается общими выводами, которые делает педагог.

Проведение интерактивного занятия включает следующие правила поведения студентов:

- ✓ студенты должны способствовать тщательному анализу разнообразных проблем, признавая, что уважение к каждому человеку и терпимость – это основные ценности, которые должны быть дороги всем людям;
- ✓ способствовать и воодушевлять на поиск истины, нежели чем простому упражнению в риторике;
- ✓ распространять идеал терпимости к точкам зрения других людей, способствуя поиску общих ценностей, принимая различия, которые существуют между людьми;
- ✓ соревнование и желание победить не должны преобладать над готовностью к пониманию и исследованию обсуждаемых проблем;
- ✓ при обсуждении сторон воздержаться от личных нападок на своих оппонентов;
- ✓ спорить в дружественной манере;
- ✓ быть честными и точными в полную меру своих познаний, представляя поддержку и информацию (студенты никогда не должны умышленно искажать факты, примеры или мнения);
- ✓ внимательно слушать своих оппонентов и постараться сделать всё, чтобы не искажать их слова во время дебатов;
- ✓ язык и жесты, используемые обучающимися, должны отражать их уважение к другим.

2. Объёмные требования и методические указания по самостоятельной подготовке студентов к текущему контролю освоенности учебного материала.

2.1. Объёмные требования к самостоятельной работе студентов по подготовке к сдаче устного / письменного опроса – текущего контроля № 1 (по материалу I раздела дисциплины, предназначенному для аудиторного изучения).

1. Аксиома о потенциальной опасности деятельности.
2. Аспекты безопасности жизнедеятельности: мировоззренческий, физиологический, психологический, социальный, воспитательный эргономический, экологический, медицинский, технический, организационно-оперативный, правовой (юридический), экономический. Содержание этих понятий и связь между ними.
3. Безопасность общества и личности в современном мире (философские аспекты безопасности).
4. Безопасность страны и государства (определение, цель и задачи, основные положения).
5. Взаимоотношения в системе безопасности. Объект и субъект изучения безопасности жизнедеятельности. Субъекты обеспечения безопасности жизнедеятельности. Предметы изучения безопасности жизнедеятельности.
6. Взаимоотношения в системе безопасности. Теория и практика безопасности. Методы изучения безопасности жизнедеятельности как научной и учебной дисциплины.
7. Идентификация опасностей: цель и задачи. Степени идентификации.
8. Классификации опасностей по различным критериям.
9. Классификация чрезвычайных ситуаций по различным критериям.
10. Комплексный характер, цель и задачи безопасности жизнедеятельности как учебной дисциплины.

11. Номенклатура опасностей: порядок её составления и прикладное значение. Уровни номенклатуры.

12. Основные положения, цель и задачи безопасности жизнедеятельности как научной дисциплины.

13. Основные понятия безопасности жизнедеятельности как научной дисциплины и их определения: безопасность, безопасность жизнедеятельности, деятельность, здоровье, идентификация опасностей, классификация опасностей, номенклатура опасностей, опасность, потенциальный, причина, риск (риск индивидуальный и риск социальный), система, условия деятельности, ущерб здоровью, цель.

14. Примеры опасностей различного генеза: природных, техногенных, антропогенных, экологических, социальных и биологических.

15. Принципы возникновения и классификация чрезвычайных ситуаций.

16. Причины возникновения опасностей.

17. Современная концепция риска. Приемлемый (допустимый) риск. Методы определения риска: инженерный, модельный, экспертный, социологический.

18. Содержание триады «опасность – причины – нежелательные следствия».

19. Теоретические и практические основы безопасности в системе «человек – среда обитания – машины – чрезвычайные ситуации».

20. Управление риском (методика). Пути снижения риска. Последовательность изучения опасностей.

21. Экстремальная ситуация и чрезвычайная ситуация.

2.2. Объёмные требования к самостоятельной работе студентов по подготовке к сдаче устного / письменного опроса – текущего контроля № 2 (по материалу II раздела дисциплины, предназначенному для аудиторного изучения).

1. Антропогенные опасности. Характеристика. Причины. Последствия.

2. Биологические опасности. Виды опасностей. Причины возникновения. Неблагоприятное воздействие на людей и окружающую среду. Ликвидация биологических опасностей.

3. Видимый диапазон электромагнитных излучений.

4. Возможный характер аварии на РОО.

5. Возможный характер аварии на ХОО.

6. Гидросфера, литосфера и атмосфера как факторы среды обитания.

7. Действие электрического тока на организм человека.

8. Ионизирующее излучение как источник опасности для человека.

9. Источники антропогенных факторов.

10. Источники загрязнения воздуха.

11. Классификация природных опасностей и их краткая характеристика. Причины возникновения. Последствия.

12. Механические и акустические колебания как источники опасности для человека.

13. Основные термины и понятия психологии безопасности.

14. Особенности аварий на объектах атомной энергетики.

15. Патогенные грибы и патогенные растения как источники опасности для человека.

16. Поражающие факторы чрезвычайных ситуаций.

17. Психологические методы повышения обеспеченности безопасности личности.

18. Психологические состояния человека в экстремальных условиях.

19. Размеры и структура зон поражения.

20. Социальные опасности. Классификация. Причины возникновения. Последствия.

21. Стихийные бедствия: классификация, причины, профилактика, последствия, пути ликвидации последствий.

22. Тенденции изменения экологической обстановки, сопровождающие научно-технический прогресс.

23. Техногенные опасности. Виды техногенных опасностей. Причины возникновения. Последствия. Ликвидация последствий.

24. Шум как источник опасности для человека.

25. Экологические опасности. Виды опасностей. Причины. Характеристика. Последствия.

26. Электричество как источник опасности для человека.

27. Электромагнитные поля как источник опасности для человека.

2.3. Объёмные требования к самостоятельной работе студентов по подготовке к сдаче устного / письменного опроса – текущего контроля № 3 (по материалу III раздела дисциплины, предназначенному для аудиторного изучения).

1. Блок законов и нормативных правовых актов по обеспечению безопасности и защите человека в чрезвычайных ситуациях.

2. Законодательно-правовые документы как основа обеспечения национальной безопасности (перечень основных законодательных актов Российской Федерации и их сущность).

3. Классификация принципов обеспечения безопасности по признаку их реализации. Определения. Примеры.

4. Методологическое значение принципа нормирования при обеспечении безопасности. Лимитирующие показатели при нормировании.

5. Методы обеспечения безопасности. Гомосфера, ноксосфера.

6. Организационные принципы обеспечения безопасности.

7. Организация государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций различного генеза.

8. Ориентирующие принципы обеспечения безопасности.

9. Правовые, нормативно-технические и организационные основы безопасности жизнедеятельности.

10. Пути предотвращения чрезвычайных ситуаций.

11. Средства обеспечения безопасности. Средства индивидуальной защиты и средства коллективной защиты, их примеры.

12. Средства управления обеспечением безопасности жизнедеятельности. Принципы построения системы безопасности. Центральные органы управления системой безопасности жизнедеятельности, региональные и местные органы управления обеспечением безопасности жизнедеятельности.

13. Технические принципы обеспечения безопасности (блокирование, герметизация и другие).

14. Управление обеспечением безопасности жизнедеятельности в образовательных организациях.

15. Управление обеспечением безопасности жизнедеятельности. Определение. Сущность. Системный подход в управлении обеспечением безопасности жизнедеятельности.

16. Управление обеспечением безопасности на объектах экономики.

17. Управленческие принципы обеспечения безопасности (контроль, стимулирование и другие).

2.4. Объёмные требования к самостоятельной работе студентов по подготовке к сдаче устного / письменного опроса – текущего контроля № 4 (по теоретическому материалу IV раздела дисциплины, предназначенному для аудиторного изучения).

1. Организация и проведение защитных мер при внезапном возникновении чрезвычайных ситуаций различного генеза.
2. Основные способы и средства защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях.
3. Последовательность рационального применения способов и средств защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях: ликвидация последствий чрезвычайных ситуаций.
4. Последовательность рационального применения способов и средств защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях: мероприятия противорадиационной защиты.
5. Последовательность рационального применения способов и средств защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях: мероприятия противохимической защиты и противобактериологической защиты.
6. Последовательность рационального применения способов и средств защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях: оповещение.
7. Последовательность рационального применения способов и средств защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях: санитарная обработка людей.
8. Последовательность рационального применения способов и средств защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях: специальная обработка местности.
9. Последовательность рационального применения способов и средств защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях: специальная обработка сооружений и технических средств.
10. Последовательность рационального применения способов и средств защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях: средства индивидуальной защиты и средства коллективной защиты.
11. Последовательность рационального применения способов и средств защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях: эвакуация.
12. Пути повышения устойчивости функционирования производственных объектов с учётом вероятности возникновения чрезвычайных ситуаций.

2.5. Объёмные требования к самостоятельной работе студентов по подготовке к сдаче отчёта по домашней лабораторной работе – текущего контроля № 5 (по практическому материалу IV раздела дисциплины – по демонстрации умений применять методику прогнозирования радиационной обстановки при аварии на радиационно опасном объекте и при ядерном взрыве; по демонстрации умений применять методику прогнозирования химической обстановки при аварии на химически опасном объекте и при применении химического оружия; по демонстрации умений применять методику прогнозирования пожарной обстановки).

2.5.1. Материал для подготовки домашней лабораторной работы.

Прогнозирование радиационной обстановки при аварии на радиационно опасном объекте и при ядерном взрыве.

1. Приведение уровней радиации к одному времени после взрыва (задача № 1).

Например:

В 12 ч 15 мин уровень радиации на территории размещения эвакуированного населения составил 37 Р/ч. Определить уровень радиации на 1 ч после взрыва, если ядерный удар был нанесён в 11 ч 45 мин.

Или:

В районе дислокации эвакуированного населения уровень радиации, измеренный в 9.00 был 41 Р/ч (Р1 = 41 Р/ч), а в 9 ч 30 мин – 25 Р/ч (Р2 = 25 Р/ч). Определить уровень радиации на 1 ч после взрыва.

Или:

Определить типовой режим радиационной защиты населения при аварии на АЭС, если уровень радиации на 1 ч после аварии составил 0,2 Р/ч. Население проживает в каменных многоэтажных домах с Косл = 20.

2. Определение возможных доз облучения при действиях на местности, заражённой радиоактивными веществами (задача № 2).

Например:

На объекте через 1 ч после ядерного взрыва уровень радиации составил 300 Р/ч. Определить дозы радиации, которые получат рабочие и служащие объекта на открытой местности и в производственных помещениях за 4 часа, если известно, что облучение началось через 8 часов после ядерного взрыва.

3. Определение допустимой продолжительности пребывания людей на заражённой местности (задача № 3).

Например:

Определить допустимую продолжительность пребывания рабочих на заражённой территории завода, если работы начались через 3 часа после ядерного взрыва, а уровень радиации в это время составил 100 Р/ч. Для рабочих установлена допустимая доза облучения – 30 Р. Работы ведутся внутри зданий с коэффициентом ослабления 10.

4. Определение допустимого времени начала преодоления зон радиоактивного заражения (задача № 4).

Например:

Противник произвёл наземный ядерный взрыв в 7.00. По условиям обстановки спасательной команде университета предстоит преодолеть заражённый РВ участок местности. По данным радиационной разведки уровни радиации на маршруте движения на 1 ч после взрыва составили: в точке №1 – 80 Р/ч. №2 – 290 Р/ч, №3 – 375 Р/ч, №4 – 280 Р/ч, №5 – 50 Р/ч и №6 – 5 Р/ч. Определить допустимое время начала преодоления заражённого участка местности при условии, что доза облучения личного состава за время его преодоления не превысит 10 Р. Преодоление заражённого участка будет осуществляться на автомобилях со скоростью 20 км/ч, длина маршрута (на участке заражения – 10 км).

5. Определение времени начала и продолжительности ведения аварийно-спасательных и других неотложных работ на заражённой радиоактивными веществами местности (задача № 5).

Например:

Через 2, 5 часа после взрыва, уровень радиации на объекте составил 80 Р/ч. Определить время допустимого начала ведения аварийно-спасательных и других неотложных работ, количество смен и продолжительность работы каждой смены, если известно, что первая смена должна работать не менее 2-х часов, а на проведение полного объёма работ потребуется 7,5 часов. При этом допустимая доза облучения для спасателей на первые сутки не должна превышать 25 Р.

Или:

На объекте через 1 ч после ядерного взрыва уровень радиации составил 140 Р/ч. Определить необходимое количество смен для проведения спасательных и других неотложных работ если известно, что их продолжительность составит 12 ч. Допустимая доза облучения для спасателей на первые сутки установлена – 25 Р.

6. Определение режимов радиационной защиты рабочих, служащих и производственной деятельности объекта (задача № 6).

Например:

Вариант 1 – радиоактивное заражение объекта произошло в результате ядерного взрыва.

Рабочие и служащие завода проживают в каменных одноэтажных домах (Косл = 10), работают в производственных зданиях с Косл = 7 и для защиты используют ПРУ с Косл = 50–100. Определить режим радиационной защиты рабочих и служащих, если через 1 час после ядерного взрыва на территории завода уровень радиации составил 300 Р/ч.

Вариант 2 – радиоактивное заражение объекта произошло в результате аварии на АЭС.

Рабочие и служащие завода работают цехах с коэффициентом ослабления = 4 и для защиты используют ПРУ с Косл = 50–200. Определить режим радиационной защиты людей, если через 1 час после аварии на АЭС на территории завода уровень радиации составляет – 0,5 Р/ч.

7. Определение возможных радиационных потерь рабочих, служащих, населения (задача № 7).

Например:

Определить возможные радиационные потери рабочих и служащих завода, если за время работы в течение 12 часов на объекте, заражённом радиоактивными веществами, они получили дозу радиации 170 Р.

Прогнозирование химической обстановки при аварии на химически опасном объекте и при применении химического оружия.

1. Определение размеров и площади зоны химического заражения, границ очага химического поражения и типа отравляющего вещества (задача № 8).

Например:

По данным разведки противник двумя самолётами типа В-52 произвёл поливку отравляющими веществами с использованием выливных авиационных приборов объектов крупного населённого пункта Н, расположенного в 2-2,5 км с наветренной стороны от населённого пункта К – района эвакуации университета.

Основная масса личного состава университета в момент подачи сигнала «Химическая тревога» находилась в жилых домах и открыто на улицах указанного населённого пункта.

Определить размеры и площадь зоны химического заражения, границы очага химического поражения и тип отравляющего вещества.

Справка:

1. Населённый пункт К, район эвакуации университета, расположен вдоль реки Безымянной. Его протяжённость – 2 км, ширина – 1,5 км. Границы населённого пункта резко выражены (имеются заборы, ограждающие пригородные приусадебные участки).

2. По докладу химика-разведчика, обследовавшего воздух с помощью ВПХР, при определении заражённости атмосферы с использованием индикаторных трубок с красным кольцом и красной точкой, к моменту образования жёлтой окраски в контрольной трубке, на верхнем слое наполнителя опытной трубки сохранилась ярко выраженная окраска красного цвета. Одновременно химик разведчик доложил, что на индикаторной плёнке АП-1, прикреплённой к одежде, за время разведки появились сине-зелёные пятна.

3. Метеоусловия средние: изотермия, температура воздуха и почвы 20º С, скорость ветра – 3 м/с.

4. Личный состав университета, эвакуированный в населённый пункт К, к моменту объявления химической тревоги был обеспечений противогазами на 52%, жилые дома в населённом пункте К не герметизировались, убежища и ПРУ – в стадии дооборудования.

2. Определение глубины распространения заражённого воздуха (задача № 9).

Например:

Противник средствами авиации нанёс химический удар по городу С. Применено отравляющее вещество зарин. Скорость ветра 4 м/с, изотермия. Определить максимальную глубину распространения заражённого воздуха.

3. Определение стойкости отравляющих веществ на местности и технике (задача № 10).

Например:

Определить стойкость отравляющего вещества кожно-нарывного действия (иприта) в районе расположения сводной команды гражданской обороны университета, если 50% личного состава расположились на опушке леса (на местности без растительности), а другая половина – в лесу.

Справка:

Скорость ветра в районе расположения сводной команды гражданской обороны университета до 2 м/с, температура почвы в среднем составляет 10º С.

Или:

Определить стойкость V_x на автомобилях и инженерной технике формирования гражданской обороны – определить количество дней, которое должно пройти после заражения техники, по истечении которых личный состав формирования сможет работать на ней без использования средств индивидуальной защиты.

Справка:

Температура поверхности заражённой техники не превышает 10º С.

4. Определение допустимого времени пребывания людей в средствах защиты (задача № 11).

Например:

Определить допустимое время пребывания людей в средствах защиты кожи при ведении спасательных и других неотложных работ в очаге химического поражения, созданного в результате применения противником отравляющего вещества типа иприт.

Справка:

Температура воздуха в районе ведения спасательных и других неотложных работ составляет +15º С.

Или:

Определить ориентировочное время нахождения спасателей в противогазах при ведении спасательных и других неотложных работ в очаге химического поражения.

Справка:

Очаг химического поражения создан в результате применения противником авиабомб, снаряжённых отравляющим веществом типа иприт; удалён в подветренную сторону от района применения химического оружия на 4 км. Метеоусловия: температура воздуха 20º С, скорость ветра 3 м/с, степень вертикальной устойчивости атмосферы – конвекция.

5. Определение возможных потерь рабочих, служащих, населения (задача № 12).

Например:

Определить возможные потери формирований гражданской обороны, оказавшихся в районе подвергшемся химическому нападению противника, и на площади распространения заражённого воздуха с опасными концентрациями.

Справка:

Противник применил отравляющее вещество V_x авиацией с использованием ВАП (выливных авиационных приборов). Тактическая внезапность применения отравляющего вещества противником достигнута.

6. Определение степени химической опасности объекта (задача № 13).

Например:

На химически опасном объекте установлена ёмкость, в которой хранится неизвестное аварийно химически опасное вещество, эквивалентное 200 т хлора. Определить степень химической опасности объекта.

Или:

В результате проведённого расчёта получено, что количество аварийно химически опасное вещества, хранящегося на химически опасном объекте эквивалентно 300 т хлора. Определить степень химической опасности данного объекта.

Или:

Определить степень химической опасности объекта народного хозяйства, на котором хранится 500 т сероводорода.

Или:

На объекте народного хозяйства имеются две ёмкости по 50 т с хлором, четыре ёмкости по 200 т с нитрилом акриловой кислоты и одна ёмкость 1000 т с сероводородом. Определить степень химической опасности данного объекта.

7. Определение вероятных размеров зон химического заражения и площади заражения при аварии на химически опасном объекте (задача № 14).

Например:

На объекте разрушилась необвалованная ёмкость, содержащая 100 т аммиака (ρ=0,68 т/м³). Местность открытая, скорость ветра в приземном слое – 2 м/с, степень вертикальной устойчивости – инверсия. Определить вероятные размеры зоны химического заражения и площади заражения на объекте.

8. Расчёт параметров движения облака аварийно химически опасного вещества при аварии на химически опасном объекте (расчёт времени подхода облака заражённого воздуха к населённому пункту; задача № 15).

Например:

На объекте разрушилась необвалованная ёмкость с неизвестным аварийно химически опасным веществом. Скорость ветра в приземном слое воздуха – 2 м/с. Определить время подхода заражённого воздуха к населённому пункту, расположенному с подветренной стороны на удалении 6 км от места разлива аварийно химически опасного вещества.

9. Определение потерь людей от действия аварийно химически опасного вещества (задача № 16).

Например:

Определить возможные потери людей, оказавшихся в очаге химического поражения и расположенных в жилых домах. Всего в очаге химического поражения оказались 300 человек. Указанные люди обеспечены противогазами на 90%.

Прогнозирование пожарной обстановки.

1. Общие положения и содержание оценки пожарной обстановки. Оценка отдельных элементов пожарной обстановки в очаге ядерного поражения (задача № 17).

Например:

Оценить устойчивость спортивного сооружения (манежа) к воздействию светового излучения ядерного взрыва, если манеж расположен на расстоянии 5,2 км от эпицентра ядерного взрыва. Ожидаемая мощность взрыва 500000 т, взрыв воздушный. Здание манежа одноэтажное, кирпичное, бескаркасное. Перекрытие из железобетонных плит.

Справка:

А. Сооружения для определения степени огнестойкости:

- предел огнестойкости несущих стен – 2,5 ч;
- предел огнестойкости чердачного покрытия из железобетонных плит – 1 ч.

Б. Для определения световых импульсов вызывающих воспламенение материалов:

- кровля мягкая (толь по деревянной обрешётке);
- двери и оконные рамы деревянные, окрашенные в тёмный цвет;

В. Для определения вероятности воспламенения (распространения) пожаров:

- плотность застройки спортивного комплекса – 30%.

2. Оценка отдельных элементов пожарной обстановки в мирное время (задача № 18).

Например:

На территории жилого квартала расположена кондитерская фабрика, имеющая цех по производству сахарной пудры. В процессе производства в цеху применяются твёрдые сгораемые вещества. Плотность застройки жилого квартала, на территории которого расположена кондитерская фабрика – 40%. Расстояние от границы фабрики до ближайших жилых домов 5–10 м. Определить вероятность возникновения пожара в исследуемом жилом районе вероятность распространения пожара и вероятность образования сплошного пожара.

Справка:

А. Здание фабрики и окружающих её жилых домов имеет степень огнестойкости 2.

Б. На территории жилого квартала (по анализу многогодового прогноза) ветры западные, влажность воздуха в пределах 40-60%.

Примечание:

Для решения задач применяют сборник таблиц для оценки радиационной, химической и пожарной обстановки (Сборник таблиц для оценки радиационной, химической и пожарной обстановки / авт.-сост. Г. Л. Грозовский ; СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб. : [б. и.], 2003. – 38 с.).

2.5.2. Требования к подготовке отчёта по домашней лабораторной работе.

Отчёты по лабораторным работам выполняются в печатном виде на листах А4 с применением персонального компьютера. Требуемый стиль оформления: кегль 12, интервал одинарный, поля везде 2,5 см, центрирование по ширине, абзац 1,25 см. Отчёт по лабораторной работе должен содержать титульный лист. Задание для каждого отчёта по лабораторной работе студент получает лично у преподавателя (по электронной почте студенту приходит письмо с файлом сборника задач и файлом графика пофамильных индивидуальных заданий на группу). Для решения задач необходимо пользоваться специальными таблицами, которые в виде электронных фотографий также пересылаются студенту.

2.5.3. Пример оформления титульного листа отчёта по домашней лабораторной работе.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА и ЗДОРОВЬЯ
имени П. Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»

Кафедра права и гражданской безопасности

Дисциплина: Безопасность жизнедеятельности

Отчёт по домашней лабораторной работе

Название темы лабораторной работы

Выполнил студент:
_____

Санкт-Петербург 201__

2.6. Объёмные требования к самостоятельной работе студентов по подготовке письменного домашнего задания – текущего контроля № 6 (по материалу V раздела дисциплины, предназначенному для аудиторного изучения).

2.6.1. Тематика письменных домашних заданий.

1. Безопасность труда как составная часть антропогенной экологии.
2. Государственная экспертиза условий труда.
3. Государственный надзор и контроль над охраной труда, соблюдением трудового законодательства.
4. Защита от поражения электрическим током.
5. Методы контроля за соблюдением правил и норм охраны труда, техники безопасности, обеспечением охраны жизни и здоровья обучающихся в процессе физкультурно-спортивных занятий.
6. Параметры микроклимата производственной среды.
7. Планирование (прогнозирование, моделирование и программирование) использования методов защиты обучающихся на уроках физической культуры, при проведении учебно-тренировочных занятий от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий.
8. Планирование (прогнозирование, моделирование и программирование) организации физкультурно-спортивных мероприятий с учётом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала.
9. Пожарная безопасность.
10. Принципы предупреждения чрезвычайных ситуаций различного генеза (мониторинг окружающей среды, прогнозирование чрезвычайных ситуаций и другие).
11. Профилактика возникновения и распространения пожаров.
12. Пути защиты человека от негативных биологических факторов производственной среды.

13. Пути защиты человека от негативных психофизиологических факторов производственной среды.

14. Пути защиты человека от негативных физических факторов производственной среды: акустические колебания.

15. Пути защиты человека от негативных физических факторов производственной среды: излучения.

16. Пути защиты человека от негативных физических факторов производственной среды: метеоусловия.

17. Пути защиты человека от негативных физических факторов производственной среды: механические опасности и колебания.

18. Пути защиты человека от негативных физических факторов производственной среды: микроклимат.

19. Пути защиты человека от негативных химических факторов производственной среды.

20. Способы и средства тушения пожаров.

21. Техника безопасности и правила пожарной безопасности при проведении физкультурно-спортивных мероприятий с учётом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала.

22. Технология оказания первой помощи пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий, в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций.

23. Требования охраны труда на предприятиях отрасли.

2.6.2. Требования к составлению и оформлению письменных домашних заданий.

Письменное домашнее задание представляет собой полный ответ на избранный студентом из нижеизложенного перечня один вопрос.

Ответ излагается в рукописном либо печатном варианте по желанию студента. В случае выбора рукописного варианта важным требованием является написание письменного домашнего задания разборчивым и аккуратным почерком.

В случае выполнения рукописного варианта объём составляет не менее четырёх и не более шести страниц формата А4. В случае печатного варианта объём составляет не менее двух и не более четырёх страниц формата А4.

Основными критериями оценки качества выполнения письменного домашнего задания являются:

- логичность;
- адекватность (соответствие содержания и названия работы друг другу);
- актуальность (изложение современных взглядов по рассматриваемому вопросу);
- наглядность (синтез индуктивного и дедуктивного методов анализа информации).

2.7. Методические указания по самостоятельной подготовке студентов к текущему контролю освоенности учебного материала.

Контроль самостоятельной работы студентов может проводиться в часы практических занятий, как в письменной форме (письменный опрос), так и в устной форме (устный опрос, эвристическая беседа, дискуссия). Контроль самостоятельной работы студентов осуществляется также в часы консультаций (приём отчётов по лабораторным работам и контрольных работ), в часы приёма экзаменов.

Преподаватель решает в конкретной педагогической ситуации, какой из видов опроса (письменный или устный) предпочтительней. По результатам письменных и устных опросов студентам выставляются соответствующие баллы (см. технологическую карту).

Тематика опросов изложена выше.

2.7.1. Методические указания по самостоятельной подготовке студентов к текущему контролю освоенности учебного материала в виде устного опроса.

Устный опрос проводится на практическом занятии. Устный опрос предполагает «беглый» опрос. При устном опросе следует стараться избегать повторения одних и тех же вопросов, чтобы группа могла проработать как можно больший объём материала.

Возможны варианты устного опроса:

1) вопросы задаются учебной группе и наиболее инициативный студент отвечает (в случае неудачного ответа – отвечают другие студенты до того момента, пока правильный ответ не будет озвучен студентами без помощи преподавателя);

2) каждому студенту по выбору преподавателя задаётся определённый вопрос (в случае неудачного ответа – преподаватель задаёт ему же наводящие и уточняющие вопросы; в этом случае возможно дробление заявленных для практического занятия вопросов на мини-вопросы для каждого студента; зависит от числа студентов в группе – вариант преимущественно ориентирован на небольшое число студентов);

3) вопрос задаётся определённому студенту по выбору преподавателя, в момент ответа преподаватель прерывает студента и просит продолжить ответ с прерванного места другого студента и так далее (в случае неудачного ответа – преподаватель задаёт каждому из них наводящие и уточняющие вопросы; зависит от числа студентов в группе – вариант преимущественно ориентирован на большое число студентов);

4) вопросы задаются только некоторым студентам по выбору преподавателя (в случае неудачного ответа – отвечают другие студенты до того момента, пока правильный ответ не будет озвучен студентами без помощи преподавателя);

5) вопросы задаются только некоторым студентам по выбору преподавателя (в случае неудачного ответа – преподаватель задаёт ему же наводящие и уточняющие вопросы).

2.7.2. Методические указания по самостоятельной подготовке студентов к текущему контролю освоенности учебного материала в виде письменного опроса.

Письменный опрос проводится на практическом занятии. Письменный опрос предполагает ясное (исключая лишнюю по смыслу информацию), чёткое (по формулировкам), логичное, структурированное, грамотное, полноценное изложение ответов на поставленные вопросы разборчивым почерком на листах обычной тетради, либо листах формата А4.

Возможны варианты письменного опроса:

1) опрос для контроля знаний всех студентов, в том случае, когда на него отводится мало времени при необходимости опросить всех студентов (после обсуждения докладов осталось мало времени для устного опроса);

2) вводный опрос для проверки степени самостоятельной подготовленности студентов;

3) контрольный опрос в конце занятия для выявления уровня усвоенности информации по заявленной теме (с учётом результатов, как самостоятельной, так и аудиторной работы).

3. Объёмные требования и методические указания по самостоятельной подготовке студентов к рубежному контролю освоенности учебного материала.

3.1. Объёмные требования к самостоятельной работе студентов по подготовке к сдаче устного / письменного опроса – рубежного контроля (по материалу вопросов для самостоятельного изучения по всем разделам дисциплины).

1. Анализ нормативно-технических документов, определяющих безопасность деятельности в различных сферах.

2. Анализ специфики поражающих факторов чрезвычайных ситуаций различного генеза.

3. Безопасный тип личности.

4. Биографии наиболее известных террористов.
5. Виды политических конфликтов.
6. Виды риска в реальных примерах: исторических, природных, технологических и других.
7. Военно-политические конфликты на Ближнем Востоке и в Чечне.
8. Конфликт: понятие, динамика развития, причины возникновения, источники, цель, задачи, функции.
9. Конфликтный и рисковый типы поведения: сходства и различия.
10. Концепция национальной безопасности Российской Федерации.
11. Краткий исторический экскурс войн; пути их провоцирования, возникновения, нейтрализации.
12. Меры профилактики конфликтов.
13. Методика применения противогазов.
14. Методика проведения процедуры непрямого массажа сердца.
15. Методики проведения процедур искусственной вентиляции лёгких («изо рта в рот», «изо рта в нос»).
16. МЧС как основополагающая структура органов управления системой безопасности жизнедеятельности в Российской Федерации.
17. Особенности концепций национальной безопасности в разные исторические эпохи на территории современной России.
18. Особенности концепций национальной безопасности в разных странах мира в современный период.
19. Педагогические и психологические методы коррекции поведения, характеризующегося неприемлемыми величинами риска.
20. Применение системного подхода, как в науке, так и в теории безопасности.
21. Причины, обусловливающие длительность военных действий.
22. Проблемы организации безопасных условий жизнедеятельности.
23. Противогазы разных типов.
24. Психологическая характеристика террориста (эмоции, особенности мышления и морали, мотивация, логика, личность, патологии, синдромы).
25. Ретроспектива природных опасностей, характерных для различных регионов мира.
26. Социум как специфически человеческий механизм постоянного преодоления опасностей.
27. Сравнительный анализ понятий: «геноцид», «радикализм», «фанатизм», «фашизм», «фундаментализм», «шпионаж», «экстремизм», «современный терроризм».
28. Сравнительный анализ убежищ, противорадиационных и простейших укрытий как коллективных средств защиты населения.
29. Сходства, отличия и особенности разных психологических типов личности; их влияние на степень рисковости либо склонность к безопасному стилю поведения в обществе.
30. Техногенные опасности: пути профилактики.
31. Типы конфликтов, их последствия.
32. Типы поведения личности в конфликте.
33. Федеральный закон Российской Федерации «О противодействии терроризму».
34. Федеральный закон Российской Федерации «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателей».
35. Чернобыльская катастрофа: причины, динамика развития и последствия.

3.2. Методические указания по самостоятельной подготовке студентов к рубежному контролю освоенности учебного материала.

Контроль самостоятельной работы студентов может проводиться в часы практических занятий, как в письменной форме (письменный опрос), так и в устной форме (устный опрос, эвристическая беседа, дискуссия). Контроль самостоятельной работы студентов осуществляется также в часы консультаций, в часы приёма экзаменов.

Преподаватель решает в конкретной педагогической ситуации, какой из видов опроса (письменный или устный) предпочтительней. По результатам письменных и устных опросов студентам выставляются соответствующие баллы (см. технологическую карту).

Тематика опроса изложена выше.

3.2.1. Методические указания по самостоятельной подготовке студентов к рубежному контролю освоенности учебного материала в виде устного опроса.

Устный опрос проводится на практическом занятии либо в часы консультаций преподавателя. Устный опрос предполагает «беглый» опрос. При устном опросе следует стараться избегать повторения одних и тех же вопросов, чтобы группа могла проработать как можно больший объём материала.

Возможны варианты устного опроса:

1) вопросы задаются учебной группе и наиболее инициативный студент отвечает (в случае неудачного ответа – отвечают другие студенты до того момента, пока правильный ответ не будет озвучен студентами без помощи преподавателя);

2) каждому студенту по выбору преподавателя задаётся определённый вопрос (в случае неудачного ответа – преподаватель задаёт ему же наводящие и уточняющие вопросы; в этом случае возможно дробление заявленных для практического занятия вопросов на мини-вопросы для каждого студента; зависит от числа студентов в группе – вариант преимущественно ориентирован на небольшое число студентов);

3) вопрос задаётся определённому студенту по выбору преподавателя, в момент ответа преподаватель прерывает студента и просит продолжить ответ с прерванного места другого студента и так далее (в случае неудачного ответа – преподаватель задаёт каждому из них наводящие и уточняющие вопросы; зависит от числа студентов в группе – вариант преимущественно ориентирован на большое число студентов);

4) вопросы задаются только некоторым студентам по выбору преподавателя (в случае неудачного ответа – отвечают другие студенты до того момента, пока правильный ответ не будет озвучен студентами без помощи преподавателя);

5) вопросы задаются только некоторым студентам по выбору преподавателя (в случае неудачного ответа – преподаватель задаёт ему же наводящие и уточняющие вопросы).

3.2.2. Методические указания по самостоятельной подготовке студентов к рубежному контролю освоенности учебного материала в виде письменного опроса.

Письменный опрос проводится на практическом занятии либо в часы консультаций преподавателя. Письменный опрос предполагает ясное (исключая лишнюю по смыслу информацию), чёткое (по формулировкам), логичное, структурированное, грамотное, полноценное изложение ответов на поставленные вопросы разборчивым почерком на листах обычной тетради, либо листах формата А4. Опрос проводится для контроля знаний всех студентов, в том случае, когда на него отводится мало времени при необходимости опросить всех студентов.

4. Методические рекомендации к подготовке контрольной работы, выполняемой по форме реферата.

4.1. Тематика контрольных работ (рефератов).

1. Авария на атомной электростанции.
2. Авария на химически опасном объекте.
3. Аксиомы безопасности жизнедеятельности.
4. Анализ результатов диссертационного исследования по теме из области БЖД (по тексту автореферата, соответствующего данному заданию).
5. Астероиды, кометы и ионизирующие излучения как космические опасности.
6. Бактериологическое оружие.
7. Военно-политические конфликты как чрезвычайные ситуации военного (социального) характера (Афганистан, Ливия и т.д.).
8. Град, гром, гроза и молния как атмосферные опасности.
9. Действия граждан в чрезвычайных ситуациях различного характера.
10. Законодательная база обеспечения безопасности жизнедеятельности в Российской Федерации.
11. Законодательная база обеспечения безопасности жизнедеятельности зарубежного государства (по выбору студента) в современный период.
12. Землетрясение как литосферная опасность.
13. Извержение вулкана как литосферная опасность.
14. Межнациональные конфликты на Кавказе как чрезвычайные ситуации социального характера (история и современность).
15. Методы обеспечения безопасности жизнедеятельности (по различным видам чрезвычайных ситуаций).
16. Модификация и интерпретация терминов и понятий в теории безопасности жизнедеятельности.
17. МЧС: структура и принципы деятельности по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций.
18. Наводнение как гидросферная опасность.
19. Обвалы и оползни как литосферные опасности.
20. Онкологические и венерические болезни как социальные опасности.
21. Организация безопасности жизнедеятельности в зарубежном государстве (по выбору студента) в современный период.
22. Организация безопасности жизнедеятельности в Российской Федерации.
23. От безопасности одной нации – к безопасности населения планеты «Земля».
24. Пентагон: ретроспектива генеральной задачи достижения военного превосходства и его потенциальная угроза безопасности жизнедеятельности.
25. Пожары, их классификация и способы борьбы с ними.
26. Принципы обеспечения безопасности жизнедеятельности.
27. Радиационная опасность, её источники и радиационная защита.
28. Снежная лавина как литосферная опасность.
29. Спасательные и другие неотложные работы.
30. Среда обитания: современные проблемы.
31. Средства индивидуальной защиты.
32. Средства коллективной защиты.
33. Телесные и душевные болезни как социальные опасности.
34. Ураганы, тайфуны и смерчи как атмосферные опасности.
35. Химическое оружие.
36. Цунами как гидросферная опасность.
37. Человек как источник опасностей.
38. Чрезвычайное положение: условия введения, процедуры реализации и исторический экскурс (на примере территории современной России).
39. Ядерное оружие.
40. Ядерный взрыв, его виды. Поражающие факторы ядерного взрыва.

4.2. Методические указания к написанию контрольной работы, выполняемой по форме реферата.

Контрольная работа является обязательным видом контроля: несданная контрольная работа предполагает отсутствие допуска к сдаче промежуточного контроля, даже в том случае, когда студент за различные виды текущего и / или рубежного контроля набрал необходимые 20 баллов.

Контрольная работа выполняется по форме реферата.

Реферат является видом контроля результатов знаний, умений и навыков студентов (реализация научно-исследовательского метода в обучении).

Реферат оформляется в виде печатного текста и состоит из следующих частей: титульный лист, «Содержание», «Введение», основная часть (состоящая как минимум из трёх параграфов или разделов), «Заключение» и «Список литературы».

Требуемый размер текста – от 15 до 20 машинописных страниц, кегль 12, интервал одинарный, поля везде 2,5 см, центрирование по ширине, абзац 1,25 см.

В списке литературы должны быть правильно и подробно с точки зрения библиографии (в соответствии с ГОСТом 7.1–2003 «Библиографическая запись. Библиографическое описание» и ГОСТом 7.0.5–2008 «Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления») оформлены выходные данные текстов, использованных при подготовке; приводятся в алфавитном порядке.

Цитаты в тексте (а также любые материалы, которые буквально пересказаны) приводятся обязательно с точной библиографической ссылкой на источник из списка литературы; цитируемые слова выделяются кавычками.

Библиографическая ссылка указывается в квадратных скобках (в основном тексте).

Главное требование – текст реферата должен включать, как точки зрения из цитируемых источников (до 50% от общего объёма текста), так и собственные оригинальные рассуждения (до 50% от общего объёма текста). Цитирование предполагает указание библиографической ссылки не реже чем после каждого абзаца неоригинального текста, а такой абзац не должен содержать более чем 10 строк (в случае наличия подобных предложений у автора применяется метод непрямого цитирования, то есть изложения основной мысли в сокращённом виде).

При оценке реферата учитываются следующие параметры: полнота раскрытия темы, соответствие плану, владение материалом, грамотность, содержание ответов на вопросы преподавателя при проверке реферата. Задание может быть зачтено только в случае правильного выполнения всего его объёма. Реферат оценивается в баллах.

4.3. Пример оформления титульного листа контрольной работы.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА и ЗДОРОВЬЯ
имени П. Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»

Кафедра права и гражданской безопасности

Дисциплина: Безопасность жизнедеятельности

ФАМИЛИЯ, ИМЯ И ОТЧЕСТВО

НАЗВАНИЕ ТЕМЫ (указывается без кавычек и точки!)

Контрольная работа

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки
(указывается шифр и название)

Направленность (профиль)
(указывается название)

___ группа ___ курса факультета / института _____

Проверил _____

Дата _____

Количество баллов _____

Санкт-Петербург
201__

5. Объёмные требования к промежуточному контролю (экзамену).

5.1. Объёмные требования к первой части промежуточного контроля – к устному теоретическому опросу.

1. Аксиома о потенциальной опасности деятельности.
2. Антропогенные опасности. Характеристика. Причины. Последствия.
3. Аспекты безопасности жизнедеятельности: мировоззренческий, физиологический, психологический, социальный, воспитательный эргономический, экологический, медицинский, технический, организационно-оперативный, правовой (юридический), экономический. Содержание этих понятий и связь между ними.
4. Безопасность общества и личности в современном мире (философские аспекты безопасности). Здоровый образ жизни.
5. Безопасность страны и государства (определение, цель и задачи, основные положения).
6. Безопасность труда как составная часть антропогенной экологии. Техника безопасности при занятиях физической культурой.
7. Биологические опасности. Виды опасностей. Причины возникновения. Неблагоприятное воздействие на людей и окружающую среду. Ликвидация биологических опасностей.
8. Блок законов и нормативных правовых актов по обеспечению безопасности и защите человека в чрезвычайных ситуациях.
9. Взаимоотношения в системе безопасности. Объект и субъект изучения безопасности жизнедеятельности. Субъекты обеспечения безопасности жизнедеятельности. Предметы изучения безопасности жизнедеятельности.
10. Взаимоотношения в системе безопасности. Теория и практика безопасности. Методы изучения безопасности жизнедеятельности как научной и учебной дисциплины.
11. Видимый диапазон электромагнитных излучений.
12. Возможный характер аварии на РОО.
13. Возможный характер аварии на ХОО.
14. Гидросфера, литосфера и атмосфера как факторы среды обитания.
15. Действие электрического тока на организм человека.
16. Законодательно-правовые документы как основа обеспечения национальной безопасности (перечень основных законодательных актов Российской Федерации и их сущность).
17. Защита от поражения электрическим током.
18. Идентификация опасностей: цель и задачи. Степени идентификации.
19. Ионизирующее излучение как источник опасности для человека.
20. История развития, типология, предпосылки возникновения, механизм прогнозирования и моделирования, особенности предотвращения и урегулирования военных и политических конфликтов.
21. Источники антропогенных факторов.
22. Источники загрязнения воздуха.
23. Классификация опасностей как инструмент понимания их природы.
24. Классификация опасностей по времени проявления их отрицательных последствий.
25. Классификация опасностей по вызываемым ими последствиям.
26. Классификация опасностей по их локализации.
27. Классификация опасностей по их структуре (по их строению).
28. Классификация опасностей по приносимому ими ущербу.
29. Классификация опасностей по происхождению.
30. Классификация опасностей по реализуемой ими энергии.
31. Классификация опасностей по характеру их воздействия на человека.
32. Классификация опасностей по характеру сферы их проявления.
33. Классификация принципов обеспечения безопасности по признаку их реализации. Определения. Примеры.
34. Классификация природных опасностей и их краткая характеристика. Причины возникновения. Последствия.

35. Классификация чрезвычайных ситуаций по ведомственной принадлежности.
36. Классификация чрезвычайных ситуаций по возможностям их предотвращения.
37. Классификация чрезвычайных ситуаций по масштабу их распространения.
38. Классификация чрезвычайных ситуаций по природе их возникновения.
39. Классификация чрезвычайных ситуаций по причинам их возникновения.
40. Классификация чрезвычайных ситуаций по продолжительности их действия.
41. Классификация чрезвычайных ситуаций по скорости их развития.
42. Классификация чрезвычайных ситуаций по степени их внезапности.
43. Комплексный характер, цель и задачи безопасности жизнедеятельности как учебной дисциплины.
44. Методологическое значение принципа нормирования при обеспечении безопасности. Лимитирующие показатели при нормировании.
45. Методы обеспечения безопасности. Гомосфера, ноксосфера.
46. Механические и акустические колебания как источники опасности для человека.
47. Номенклатура опасностей: порядок её составления и прикладное значение. Уровни номенклатуры.
48. Организационные принципы обеспечения безопасности.
49. Организация государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций различного генеза.
50. Организация и проведение защитных мер при внезапном возникновении чрезвычайных ситуаций различного генеза.
51. Ориентирующие принципы обеспечения безопасности.
52. Основные положения, цель и задачи безопасности жизнедеятельности как научной дисциплины.
53. Основные понятия безопасности жизнедеятельности как научной дисциплины и их определения: безопасность, безопасность жизнедеятельности, деятельность, здоровье.
54. Основные понятия безопасности жизнедеятельности как научной дисциплины и их определения: идентификация опасностей, классификация опасностей, номенклатура опасностей.
55. Основные понятия безопасности жизнедеятельности как научной дисциплины и их определения: опасность, причина, риск (риск индивидуальный и риск социальный), система.
56. Основные понятия безопасности жизнедеятельности как научной дисциплины и их определения: потенциальный, условия деятельности, ущерб здоровью, цель.
57. Основные способы и средства защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях. Последовательность их рационального применения (оповещение; мероприятия противорадиационной защиты, противохимической защиты и противобактериологической защиты; средства индивидуальной защиты и средства коллективной защиты; эвакуация; ликвидация последствий чрезвычайных ситуаций; специальная обработка местности, сооружений и технических средств; санитарная обработка людей).
58. Основные термины и понятия психологии безопасности.
59. Особенности аварий на объектах атомной энергетики.
60. Параметры микроклимата производственной среды.
61. Патогенные грибы и патогенные растения как источники опасности для человека.
62. Пожарная безопасность.
63. Поражающие факторы чрезвычайных ситуаций.
64. Правовые, нормативно-технические и организационные основы безопасности жизнедеятельности.
65. Примеры опасностей различного генеза: природных, техногенных, антропогенных, экологических, социальных и биологических.
66. Принципы возникновения и классификация чрезвычайных ситуаций.

67. Принципы предупреждения чрезвычайных ситуаций различного генеза (мониторинг окружающей среды, прогнозирование чрезвычайных ситуаций и другие).

68. Причины возникновения опасностей.

69. Психологические методы повышения обеспеченности безопасности личности.

70. Психологические состояния человека в экстремальных условиях.

71. Пути повышения устойчивости функционирования производственных объектов с учётом вероятности возникновения чрезвычайных ситуаций.

72. Пути предотвращения чрезвычайных ситуаций.

73. Размеры и структура зон поражения.

74. Современная концепция риска. Приемлемый (допустимый) риск. Методы определения риска: инженерный, модельный, экспертный, социологический.

75. Содержание триады «опасность – причины – нежелательные следствия».

76. Социальные опасности. Классификация. Причины возникновения. Последствия. Принципы и условия формирования негативного социального поведения, способы и приёмы их профилактики.

77. Средства обеспечения безопасности. Средства индивидуальной защиты и средства коллективной защиты, их примеры.

78. Средства управления обеспечением безопасности жизнедеятельности. Принципы построения системы безопасности. Центральные органы управления системой безопасности жизнедеятельности, региональные и местные органы управления обеспечением безопасности жизнедеятельности.

79. Стихийные бедствия: классификация, причины, профилактика, последствия, пути ликвидации последствий.

80. Тенденции изменения экологической обстановки, сопровождающие научно-технический прогресс.

81. Теоретические и практические основы безопасности в системе «человек – среда обитания – машины – чрезвычайные ситуации».

82. Технические принципы обеспечения безопасности (блокирование, герметизация и другие).

83. Техногенные опасности. Виды техногенных опасностей. Причины возникновения. Последствия. Ликвидация последствий.

84. Требования охраны труда на предприятиях отрасли. Обеспечение техники безопасности при проведении занятий.

85. Управление обеспечением безопасности жизнедеятельности в образовательных организациях.

86. Управление обеспечением безопасности жизнедеятельности. Определение. Сущность. Системный подход в управлении обеспечением безопасности жизнедеятельности.

87. Управление обеспечением безопасности на объектах экономики.

88. Управление риском (методика). Пути снижения риска. Последовательность изучения опасностей.

89. Управленческие принципы обеспечения безопасности (контроль, стимулирование и другие).

90. Шум как источник опасности для человека.

91. Экологические опасности. Виды опасностей. Причины. Характеристика. Последствия.

92. Экстремальная ситуация и чрезвычайная ситуация.

93. Электричество как источник опасности для человека.

94. Электромагнитные поля как источник опасности для человека.

5.2. Объёмные требования ко второй части промежуточного контроля – к письменному решению типовых задач.

1. Приведение уровней радиации к одному времени после взрыва (задача № 1).

Например:

В 12 ч 15 мин уровень радиации на территории размещения эвакуированного населения составил 37 Р/ч. Определить уровень радиации на 1 ч после взрыва, если ядерный удар был нанесён в 11 ч 45 мин.

Или:

В районе дислокации эвакуированного населения уровень радиации, измеренный в 9.00 был 41 Р/ч (Р1 = 41 Р/ч), а в 9 ч 30 мин – 25 Р/ч (Р2 = 25 Р/ч). Определить уровень радиации на 1 ч после взрыва.

Или:

Определить типовой режим радиационной защиты населения при аварии на АЭС, если уровень радиации на 1 ч после аварии составил 0,2 Р/ч. Население проживает в каменных многоэтажных домах с Косл = 20.

2. Определение возможных доз облучения при действиях на местности, заражённой радиоактивными веществами (задача № 2).

Например:

На объекте через 1 ч после ядерного взрыва уровень радиации составил 300 Р/ч. Определить дозы радиации, которые получат рабочие и служащие объекта на открытой местности и в производственных помещениях за 4 часа, если известно, что облучение началось через 8 часов после ядерного взрыва.

3. Определение допустимой продолжительности пребывания людей на заражённой местности (задача № 3).

Например:

Определить допустимую продолжительность пребывания рабочих на заражённой территории завода, если работы начались через 3 часа после ядерного взрыва, а уровень радиации в это время составил 100 Р/ч. Для рабочих установлена допустимая доза облучения – 30 Р. Работы ведутся внутри зданий с коэффициентом ослабления 10.

4. Определение допустимого времени начала преодоления зон радиоактивного заражения (задача № 4).

Например:

Противник произвёл наземный ядерный взрыв в 7.00. По условиям обстановки спасательной команде университета предстоит преодолеть заражённый РВ участок местности. По данным радиационной разведки уровни радиации на маршруте движения на 1 ч после взрыва составили: в точке №1 – 80 Р/ч. №2 – 290 Р/ч, №3 – 375 Р/ч, №4 – 280 Р/ч, №5 – 50 Р/ч и №6 – 5 Р/ч. Определить допустимое время начала преодоления заражённого участка местности при условии, что доза облучения личного состава за время его преодоления не превысит 10 Р. Преодоление заражённого участка будет осуществляться на автомобилях со скоростью 20 км/ч, длина маршрута (на участке заражения – 10 км).

5. Определение времени начала и продолжительности ведения аварийно-спасательных и других неотложных работ на заражённой радиоактивными веществами местности (задача № 5).

Например:

Через 2, 5 часа после взрыва, уровень радиации на объекте составил 80 Р/ч. Определить время допустимого начала ведения аварийно-спасательных и других неотложных работ, количество смен и продолжительность работы каждой смены, если известно, что первая смена должна работать не менее 2-х часов, а на проведение полного объёма работ потребуется 7,5 часов. При этом допустимая доза облучения для спасателей на первые сутки не должна превышать 25 Р.

Или:

На объекте через 1 ч после ядерного взрыва уровень радиации составил 140 Р/ч. Определить необходимое количество смен для проведения спасательных и других неотложных работ если известно, что их продолжительность составит 12 ч. Допустимая доза облучения для спасателей на первые сутки установлена – 25 Р.

6. Определение режимов радиационной защиты рабочих, служащих и производственной деятельности объекта (задача № 6).

Например:

Вариант 1 – радиоактивное заражение объекта произошло в результате ядерного взрыва.

Рабочие и служащие завода проживают в каменных одноэтажных домах (Косл = 10), работают в производственных зданиях с Косл = 7 и для защиты используют ПРУ с Косл = 50–100. Определить режим радиационной защиты рабочих и служащих, если через 1 час после ядерного взрыва на территории завода уровень радиации составил 300 Р/ч.

Вариант 2 – радиоактивное заражение объекта произошло в результате аварии на АЭС.

Рабочие и служащие завода работают цехах с коэффициентом ослабления = 4 и для защиты используют ПРУ с Косл = 50–200. Определить режим радиационной защиты людей, если через 1 час после аварии на АЭС на территории завода уровень радиации составляет – 0,5 Р/ч.

7. Определение возможных радиационных потерь рабочих, служащих, населения (задача № 7).

Например:

Определить возможные радиационные потери рабочих и служащих завода, если за время работы в течение 12 часов на объекте, заражённом радиоактивными веществами, они получили дозу радиации 170 Р.

8. Определение размеров и площади зоны химического заражения, границ очага химического поражения и типа отравляющего вещества (задача № 8).

Например:

По данным разведки противник двумя самолётами типа В-52 произвёл поливку отравляющими веществами с использованием выливных авиационных приборов объектов крупного населённого пункта Н, расположенного в 2-2,5 км с наветренной стороны от населённого пункта К – района эвакуации университета.

Основная масса личного состава университета в момент подачи сигнала «Химическая тревога» находилась в жилых домах и открыто на улицах указанного населённого пункта.

Определить размеры и площадь зоны химического заражения, границы очага химического поражения и тип отравляющего вещества.

Справка:

1. Населённый пункт К, район эвакуации университета, расположен вдоль реки Безымянной. Его протяжённость – 2 км, ширина – 1,5 км. Границы населённого пункта резко выражены (имеются заборы, ограждающие пригородные приусадебные участки).

2. По докладу химика-разведчика, обследовавшего воздух с помощью ВПХР, при определении заражённости атмосферы с использованием индикаторных трубок с красным кольцом и красной точкой, к моменту образования жёлтой окраски в контрольной трубке, на верхнем слое наполнителя опытной трубки сохранилась ярко выраженная окраска красного цвета. Одновременно химик разведчик доложил, что на индикаторной плёнке АП-1, прикреплённой к одежде, за время разведки появились сине-зелёные пятна.

3. Метеоусловия средние: изотермия, температура воздуха и почвы 20º С, скорость ветра – 3 м/с.

4. Личный состав университета, эвакуированный в населённый пункт К, к моменту объявления химической тревоги был обеспечений противогазами на 52%, жилые дома в населённом пункте К не герметизировались, убежища и ПРУ – в стадии дооборудования.

9. Определение глубины распространения заражённого воздуха (задача № 9).

Например:

Противник средствами авиации нанёс химический удар по городу С. Применено отравляющее вещество зарин. Скорость ветра 4 м/с, изотермия. Определить максимальную глубину распространения заражённого воздуха.

10. Определение стойкости отравляющих веществ на местности и технике (задача № 10).

Например:

Определить стойкость отравляющего вещества кожно-нарывного действия (иприта) в районе расположения сводной команды гражданской обороны университета, если 50% личного состава расположились на опушке леса (на местности без растительности), а другая половина – в лесу.

Справка:

Скорость ветра в районе расположения сводной команды гражданской обороны университета до 2 м/с, температура почвы в среднем составляет 10º С.

Или:

Определить стойкость V_x на автомобилях и инженерной технике формирования гражданской обороны – определить количество дней, которое должно пройти после заражения техники, по истечении которых личный состав формирования сможет работать на ней без использования средств индивидуальной защиты.

Справка:

Температура поверхности заражённой техники не превышает 10º С.

11. Определение допустимого времени пребывания людей в средствах защиты (задача № 11).

Например:

Определить допустимое время пребывания людей в средствах защиты кожи при ведении спасательных и других неотложных работ в очаге химического поражения, созданного в результате применения противником отравляющего вещества типа иприт.

Справка:

Температура воздуха в районе ведения спасательных и других неотложных работ составляет +15º С.

Или:

Определить ориентировочное время нахождения спасателей в противогазах при ведении спасательных и других неотложных работ в очаге химического поражения.

Справка:

Очаг химического поражения создан в результате применения противником авиабомб, снаряжённых отравляющим веществом типа иприт; удалён в подветренную сторону от района применения химического оружия на 4 км. Метеоусловия: температура воздуха 20º С, скорость ветра 3 м/с, степень вертикальной устойчивости атмосферы – конвекция.

12. Определение возможных потерь рабочих, служащих, населения (задача № 12).

Например:

Определить возможные потери формирований гражданской обороны, оказавшихся в районе подвергшемся химическому нападению противника, и на площади распространения заражённого воздуха с опасными концентрациями.

Справка:

Противник применил отравляющее вещество V_x авиацией с использованием ВАП (выливных авиационных приборов). Тактическая внезапность применения отравляющего вещества противником достигнута.

13. Определение степени химической опасности объекта (задача № 13).

Например:

На химически опасном объекте установлена ёмкость, в которой хранится неизвестное аварийно химически опасное вещество, эквивалентное 200 т хлора. Определить степень химической опасности объекта.

Или:

В результате проведённого расчёта получено, что количество аварийно химически опасное вещества, хранящегося на химически опасном объекте эквивалентно 300 т хлора. Определить степень химической опасности данного объекта.

Или:

Определить степень химической опасности объекта народного хозяйства, на котором хранится 500 т сероводорода.

Или:

На объекте народного хозяйства имеются две ёмкости по 50 т с хлором, четыре ёмкости по 200 т с нитрилом акриловой кислоты и одна ёмкость 1000 т с сероводородом. Определить степень химической опасности данного объекта.

14. Определение вероятных размеров зон химического заражения и площади заражения при аварии на химически опасном объекте (задача № 14).

Например:

На объекте разрушилась необвалованная ёмкость, содержащая 100 т аммиака (ρ=0,68 т/м³). Местность открытая, скорость ветра в приземном слое – 2 м/с, степень вертикальной устойчивости – инверсия. Определить вероятные размеры зоны химического заражения и площади заражения на объекте.

15. Расчёт параметров движения облака аварийно химически опасного вещества при аварии на химически опасном объекте (расчёт времени подхода облака заражённого воздуха к населённому пункту; задача № 15).

Например:

На объекте разрушилась необвалованная ёмкость с неизвестным аварийно химически опасным веществом. Скорость ветра в приземном слое воздуха – 2 м/с. Определить время подхода заражённого воздуха к населённому пункту, расположенному с подветренной стороны на удалении 6 км от места разлива аварийно химически опасного вещества.

16. Определение потерь людей от действия аварийно химически опасного вещества (задача № 16).

Например:

Определить возможные потери людей, оказавшихся в очаге химического поражения и расположенных в жилых домах. Всего в очаге химического поражения оказались 300 человек. Указанные люди обеспечены противогазами на 90%.

17. Общие положения и содержание оценки пожарной обстановки. Оценка отдельных элементов пожарной обстановки в очаге ядерного поражения (задача № 17).

Например:

Оценить устойчивость спортивного сооружения (манежа) к воздействию светового излучения ядерного взрыва, если манеж расположен на расстоянии 5,2 км от эпицентра ядерного взрыва. Ожидаемая мощность взрыва 500000 т, взрыв воздушный. Здание манежа одноэтажное, кирпичное, бескаркасное. Перекрытие из железобетонных плит.

Справка:

А. Сооружения для определения степени огнестойкости:

- предел огнестойкости несущих стен – 2,5 ч;
- предел огнестойкости чердачного покрытия из железобетонных плит – 1 ч.

Б. Для определения световых импульсов вызывающих воспламенение материалов:

- кровля мягкая (толь по деревянной обрешётке);
- двери и оконные рамы деревянные, окрашенные в тёмный цвет;

В. Для определения вероятности воспламенения (распространения) пожаров:

- плотность застройки спортивного комплекса – 30%.

18. Оценка отдельных элементов пожарной обстановки в мирное время (задача № 18).

Например:

На территории жилого квартала расположена кондитерская фабрика, имеющая цех по производству сахарной пудры. В процессе производства в цеху применяются твёрдые сгораемые вещества. Плотность застройки жилого квартала, на территории которого расположена кондитерская фабрика – 40%. Расстояние от границы фабрики до ближайших жилых домов 5–10 м. Определить вероятность возникновения пожара в исследуемом жилом районе вероятность распространения пожара и вероятность образования сплошного пожара.

Справка:

А. Здание фабрики и окружающих её жилых домов имеет степень огнестойкости 2.

Б. На территории жилого квартала (по анализу многогодового прогноза) ветры западные, влажность воздуха в пределах 40-60%.

Примечание:

Для решения задач применяют сборник таблиц для оценки радиационной, химической и пожарной обстановки (Сборник таблиц для оценки радиационной, химической и пожарной обстановки / авт.-сост. Г. Л. Грозовский ; СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб. : [б. и.], 2003. – 38 с.).

Г. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

1. Организационно-методические рекомендации для преподавателей.

Форма проведения занятия, объём аудиторного времени, отведённого для освоения темы, вопросы, выносимые на обсуждение и последовательность их рассмотрения, список необходимой литературы для подготовки ко всем типам учебных занятий должны строго соответствовать требованиям рабочей программы.

Все учебные занятия проводятся в составе учебной группы.

Продолжительность учебного занятия – 2 академических часа (90 минут).

Все занятия проводятся закреплённым за группой преподавателем в специальной аудитории, оснащённой техническими средствами обучения, стендами, плакатами с использованием специального имущества и вооружения гражданской обороны.

Подготовка студентов, занимающихся по индивидуальным планам, осуществляется с использованием:

1) основной и дополнительной указанной литературы и ресурсов Интернет;
2) дистанционных технологий обучения.

Плановая проверка знаний студентов осуществляется на практических занятиях, консультациях, в процессе сдачи текущих и рубежных контролей, приёма экзаменов.

Учебным планом изучение дисциплины обусловливает применение следующих форм аудиторных занятий: лекционных занятий, практических занятий (в том числе – интерактивных практических занятий, часть из которых проводится по форме лабораторного практикума).

2. Методические рекомендации по проведению лекционных занятий.

Лекции – традиционная ведущая форма обучения в вузе. Их основная дидактическая цель – подробное изложение основных положений дисциплины с целью их усвоения студентами и дальнейшего углубления и совершенствования знаний.

При изучении дисциплины лекция выполняет функцию основного источника информации. План лекции, как правило, содержит три компонента:

I этап – вводная часть, в которой формулируются цели и задачи занятия, определяется краткая характеристика проблемы, излагается необходимая литература. При необходимости устанавливаются связи с предыдущим материалом.

II часть – основная; в ней анализируются и освещаются основные положения избранной для занятия тематики, излагается основной материал, строго соответствующий учебным вопросам.

В III части – заключительной части – формулируются основные выводы по изложенному материалу, даются установки для самостоятельной работы; указываются некоторые методические рекомендации, даются ответы на вопросы студентов.

Особая роль принадлежит вводной лекции и заключительной лекции дисциплины.

Материал *вводной лекции* должен подготовить студентов к восприятию основной информации по дисциплине. Методически вводная лекция должна быть построена так, чтобы пробудить у студентов интерес к данной дисциплине.

На *заключительной лекции* необходимо подвести итоги работы по всей дисциплине, обратить внимание студентов на практическую реализацию полученных знаний, рекомендовать литературу для дальнейшего углубления и расширения проблем изученной дисциплины.

Лекция-информация предполагает традиционный вариант лекции, включающий последовательное устное изложение педагогом программного материала по избранной теме (студенты фиксируют информацию преимущественно «на слух»).

Лекция-визуализация предполагает традиционный вариант лекции, включающий следующие попеременные действия педагога:

- устное изложение педагогом программного материала по избранной теме;
- демонстрацию видеоматериалов, киноматериалов, фотоматериалов, схем, рисунков, чертежей, визуализирующих устную информацию, стимулирующих её активное восприятие и запоминание.

Интерактивная лекция с применением компьютерной стимуляции предполагает такой вариант лекции, который включает последовательное устное изложение педагогом программного материала по избранной теме, сопровождаемое параллельно демонстрируемой презентацией идентичного текста лекции, дополненного соответствующей разметкой ключевых понятий, проблем, идей, аспектов и т.д. Такое мультимедийное сопровождение позволяет студенту фиксировать информацию, ориентируясь не только на аудиальное восприятие, но и на визуальное и дигитальное.

3. Методические рекомендации по проведению практических занятий.

При проведении практических занятий – действенной формы развития продуктивного мышления студентов, главная цель – обеспечить возможность студентам углубить и расширить знания, обеспечить возможность овладеть практическими навыками и умениями использования теоретических знаний.

При проведении практических занятий преподаватель должен иметь в виду решение следующих педагогических задач:

- развитие у студентов профессионального творческого мышления;
- укрепление интереса к изучаемой дисциплине;
- приобретение практических навыков для полезной деятельности в области знаний, рассматриваемых в данном предмете.

3.1. Методические рекомендации по проведению практических занятий по традиционной образовательной технологии.

План проведения учебного занятия:

1. В рамках вводной части формулируются цели и задачи учебного занятия, определяется краткая характеристика рассматриваемых проблем, рекомендуется литература, устанавливаются связи с предыдущим материалом.
2. Заслушивание студента по подготовленному им докладу по одному из вопросов, указанных в перечне, регламентирующем содержание практического занятия, указанных преподавателем при подготовке к занятию.
3. Обсуждение точки зрения студента: вопросы студенту задают остальные студенты, сам студент задаёт вопросы остальным студентам, преподаватель задаёт контрольные вопросы всем студентам (и выступающему, и остальным студентам).
4. Заслушивание остальных студентов в соответствии с пунктами № 2 и № 3.
5. Устный опрос по изученной теме учебного материала. Оценка преподавателем уровня знаний каждого студента.
6. Подведение итогов практического занятия и постановка задач по самостоятельной работе студентов (к следующему занятию), по устранению пробелов и неточностей, выявившихся в процессе практического занятия.

3.2. Методические рекомендации по проведению интерактивных практических занятий.

По сравнению с традиционными формами ведения занятий, в интерактивном обучении меняется взаимодействие преподавателя и обучаемого: активность педагога уступает место активности обучаемых, а задачей педагога становится создание условий для их инициативы. Педагог отказывается от роли своеобразного фильтра, пропускающего через себя учебную информацию, и выполняет функцию помощника в работе, одного из источников информации. Интерактивное обучение обеспечивает взаимопонимание, взаимодействие, взаимообогащение.

В таком контексте этика преподавателя включает следующие моменты:

- преподаватель должен способствовать личному вкладу студентов и свободному обмену мнениями при подготовке к интерактивному обучению;
- преподаватель должен обеспечить дружескую атмосферу для студентов и проявлять положительную и стимулирующую ответную реакцию;
- преподаватель должен облегчать подготовку занятиям, но не должен сам придумывать аргументы при дискуссиях;
- преподаватель должен подчёркивать образовательные, а не соревновательные цели студентов;
- преподаватель должен обеспечить отношения между собой и студентами, они должны основываться на взаимном доверии;
- преподаватель должен провоцировать интерес, затрагивая значимые для студентов проблемы;
- стимулировать исследовательскую работу;
- заранее подготовить вопросы, которые можно было бы ставить на обсуждение по ходу занятия, чтобы не дать погаснуть дискуссии, обсуждению;
- не допускать ухода за рамки обсуждаемой проблемы;
- обеспечить широкое вовлечение в разговор как можно большего количества студентов, а лучше – всех;
- не оставлять без внимания ни одного неверного суждения, но не давать сразу же правильный ответ; к этому следует подключать учащихся, своевременно организуя их критическую оценку;
- не торопиться самому отвечать на вопросы, касающиеся материала занятия, такие вопросы следует переадресовывать аудитории;
- следить за тем, чтобы объектом критики являлось мнение, а не участник, выразивший его;
- проанализировать и оценить проведённое занятие, подвести итоги, результаты; для этого надо сопоставить сформулированную в начале занятия цель с полученными результатами, сделать выводы, вынести решения, оценить результаты, выявить их положительные и отрицательные стороны;
- помочь участникам занятия прийти к согласованному мнению, чего можно достичь путём внимательного выслушивания различных толкований, поиска общих тенденций для принятия решений;
- принять групповое решение совместно с участниками; при этом следует подчеркнуть важность разнообразных позиций и подходов;
- в заключительном слове подвести группу к конструктивным выводам, имеющим познавательное и практическое значение;
- добиться чувства удовлетворения у большинства участников, то есть поблагодарить всех студентов за активную работу, выделить тех, кто помог в решении проблемы;
- показать высокий профессионализм, хорошее знание материала в рамках учебной программы;
- обладать речевой культурой и, в частности, свободным и грамотным владением профессиональной терминологией;

- проявлять коммуникабельность, а точнее – коммуникативные умения, позволяющие преподавателю найти подход к каждому студенту, заинтересованно и внимательно выслушать каждого, быть естественным, найти необходимые методы воздействия на учащихся, проявить требовательность, соблюдая при этом педагогический такт;
- обеспечить быстроту реакции;
- способность лидировать;
- умение вести диалог;
- иметь прогностические способности, позволяющие заранее предусмотреть все трудности в усвоении материала, а также спрогнозировать ход и результаты педагогического воздействия, предвидеть последствия своих действий;
- уметь владеть собой;
- умение быть объективным.

3.2.1. Алгоритм проведения интерактивного занятия.

1. Подготовка занятия.

Педагог производит подбор темы, ситуации, определение дефиниций (все термины, понятия и т.д. должны быть одинаково поняты всеми обучающимися), подбор конкретной формы интерактивного занятия, которая может быть эффективной для работы с данной темой в данной группе.

При разработке интерактивного занятия рекомендуется обратить особое внимание на следующие моменты:

1) участники занятия, выбор темы:
- возраст участников, их интересы, будущая специальность;
- временные рамки проведения занятия;
- проводились ли занятия по этой теме в данной студенческой группе ранее;
- заинтересованность группы в данном занятии;

2) перечень необходимых условий:
- должна быть чётко определена цель занятия;
- подготовлены раздаточные материалы;
- обеспечено техническое оборудование;
- обозначены участники;
- определены основные вопросы, их последовательность;
- подобраны практические примеры из жизни;

3) что должно быть при подготовке каждого занятия:
- уточнение проблем, которые предстоит решить;
- обозначение перспективы реализации полученных знаний;
- определение практического блока (чем группа будет заниматься на занятии);

4) раздаточные материалы:
- программа занятия;
- раздаточные материалы должны быть адаптированы к студенческой аудитории («Пишите для аудитории!»);
- материал должен быть структурирован;
- использование графиков, иллюстраций, схем, символов.

2. Вступление.

Сообщение темы и цели занятия:

– участники знакомятся с предлагаемой ситуацией, с проблемой, над решением которой им предстоит работать, а также с целью, которую им нужно достичь;

– педагог информирует участников о рамочных условиях, правилах работы в группе, даёт чёткие инструкции о том, в каких пределах участники могут действовать на занятии;

– при необходимости нужно представить участников (в случае, если занятие межгрупповое, междисциплинарное);

– добиться однозначного семантического понимания терминов, понятий и т.п. Для этого с помощью вопросов и ответов следует уточнить понятийный аппарат, рабочие определения изучаемой темы. Систематическое уточнение понятийного аппарата сформирует у студентов установку, привычку оперировать только хорошо понятными терминами, не употреблять малопонятные слова, систематически пользоваться справочной литературой.

Примерные правила работы в группе:

- быть активным;
- уважать мнение участников;
- быть доброжелательным;
- быть пунктуальным, ответственным;
- не перебивать;
- быть открытым для взаимодействия;
- быть заинтересованным;
- стремится найти истину;
- придерживаться регламента;
- креативность;
- уважать правила работы в группе.

3. Основная часть.

Особенности основной части определяются выбранной формой интерактивного занятия и включают:

3.1. Выяснение позиций участников;

3.2. Сегментацию аудитории и организацию коммуникации между сегментами (Это означает формирование целевых групп по общности позиций каждой из групп. Производится объединение сходных мнений разных участников вокруг некоторой позиции, формирование единых направлений разрабатываемых вопросов в рамках темы занятия и создаётся из аудитории набор групп с разными позициями. Затем – организация коммуникации между сегментами. Этот шаг является особенно эффективным, если занятие проводится с достаточно большой аудиторией: в этом случае сегментирование представляет собой инструмент повышения интенсивности и эффективности коммуникации);

3.3. Интерактивное позиционирование включает четыре этапа интерактивного позиционирования: 1) выяснение набора позиций аудитории, 2) осмысление общего для этих позиций содержания, 3) переосмысление этого содержания и наполнение его новым смыслом, 4) формирование нового набора позиций на основании нового смысла).

4. Выводы (рефлексия).

Рефлексия начинается с концентрации участников на эмоциональном аспекте, чувствах, которые испытывали участники в процессе занятия. Второй этап рефлексивного анализа занятия – оценочный (отношение участников к содержательному аспекту использованных методик, актуальности выбранной темы и др.). Рефлексия заканчивается общими выводами, которые делает педагог.

Примерный перечень вопросов для проведения рефлексии:

- что произвело на вас наибольшее впечатление?
- что вам помогало в процессе занятия для выполнения задания, а что мешало?
- есть ли что-либо, что удивило вас в процессе занятия?
- чем вы руководствовались в процессе принятия решения?
- учитывалось ли при совершении собственных действий мнение участников группы?
- как вы оцениваете свои действия и действия группы?
- если бы вы играли в эту игру ещё раз, чтобы вы изменили в модели своего поведения?

А. Интерактивное обучение позволяет решать одновременно несколько задач, главной из которых является развитие коммуникативных умений и навыков. Данное обучение помогает установлению эмоциональных контактов между учащимися, обеспечивает решение воспитательных задач, поскольку приучает работать в команде, прислушиваться к мнению своих товарищей, обеспечивает высокую мотивацию, прочность знаний, коммуникабельность, активную жизненную позицию, ценность индивидуальности, свободу самовыражения, акцент на деятельность, взаимоуважение и демократичность, стимулирует выявление творческих решений и проявление фантазии. Использование интерактивных форм в процессе обучения, как показывает практика, снимает нервную нагрузку обучающихся, даёт возможность менять формы их деятельности, переключать внимание на узловые вопросы темы занятий.

Б. Преподавателю кафедры необходимо глубоко вникнуть в данный вид обучения. Применение и подготовка студентов к той или иной интерактивной форме обучения для изучения конкретной темы занятия отражены в рабочей программе дисциплины и в методических рекомендациях по подготовке к занятию в интерактивной (конкретной) форме.

3.2.2. Творческое задание как содержание и основа интерактивного метода.

Под творческими заданиями понимаются такие учебные задания, которые требуют от студента не простого воспроизводства информации, а творчества, поскольку задания содержат больший или меньший элемент неизвестности и имеют, как правило, несколько подходов. Творческое задание составляет содержание, основу любого интерактивного метода. Творческое задание (особенно практическое и близкое к жизни) придаёт смысл обучению, мотивирует студента. Неизвестность ответа и возможность найти своё собственное «правильное» решение, основанное на своём персональном опыте и опыте своего коллеги, друга, позволяют создать фундамент для сотрудничества, самообучения, общения всех участников образовательного процесса, включая преподавателя.

3.2.3. Варианты интерактивных образовательных технологий – целесообразных механизмов проведения интерактивных практических занятий по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» для студентов очной / заочной форм обучения.

3.2.3.1. Групповое обсуждение как механизм проведения интерактивного практического занятия.

1. Групповое обсуждение какого-либо вопроса направлено на нахождении истины или достижение лучшего взаимопонимания. Групповые обсуждения способствуют лучшему усвоению изучаемого материала.
2. На первом этапе группового обсуждения перед студентами ставится проблема (например, правовой казус), выделяется определённое время, в течение которого студенты должны подготовить аргументированный развёрнутый ответ.
3. Преподаватель может устанавливать определённые правила проведения группового обсуждения:
   - задавать определённые рамки обсуждения (например, указать не менее 10 ошибок);
   - ввести алгоритм выработки общего мнения;
   - назначить лидера, руководящего ходом группового обсуждения.
4. На втором этапе группового обсуждения вырабатывается групповое решение совместно с преподавателем.

3.2.3.2. Демонстрация, анализ и обсуждение презентаций студентов как механизм проведения интерактивного практического занятия.

По заранее сформулированному студентом и согласованному с преподавателем вопросу учебного материала студент делает мультимедийную презентацию, демонстрирует её перед аудиторией, комментирует визуальную информацию, модерирует дискуссию между слушателями, отвечает на их вопросы, задаёт вопросы аудитории по окончании демонстрации презентации, оценивает ответы слушателей, делает содержательные выводы по итогам выступления (для фиксирования слушателями в своих конспектах).

3.2.3.3. Дискуссия как механизм проведения интерактивного практического занятия.

Дискуссия (от лат. discussio – исследование, рассмотрение) – это всестороннее обсуждение спорного вопроса в публичном собрании, в частной беседе, споре. Другими словами, дискуссия заключается в коллективном обсуждении какого-либо вопроса, проблемы или сопоставлении информации, идей, мнений, предложений. Цели проведения дискуссии могут быть очень разнообразными: обучение, тренинг, диагностика, преобразование, изменение установок, стимулирование творчества и др.

1. Подготовка занятия.

При организации дискуссии в учебном процессе обычно ставятся сразу несколько учебных целей, как чисто познавательных, так и коммуникативных. При этом цели дискуссии, конечно, тесно связаны с её темой. Если тема обширна, содержит большой объем информации, в результате дискуссии могут быть достигнуты только такие цели, как сбор и упорядочение информации, поиск альтернатив, их теоретическая интерпретация и методологическое обоснование. Если тема дискуссии узкая, то дискуссия может закончиться принятием решения.

Во время дискуссии студенты могут либо дополнять друг друга, либо противостоять один другому. В первом случае проявляются черты диалога, а во втором дискуссия приобретает характер спора. Как правило, в дискуссии присутствуют оба эти элемента, поэтому неправильно сводить понятие дискуссии только к спору. И взаимоисключающий спор, и взаимодополняющий, взаиморазвивающий диалог играют большую роль, так как первостепенное значение имеет факт сопоставления различных мнений по одному вопросу.

В проведении дискуссии используются различные организационные методики.

Методика «вопрос – ответ». Данная методика – это разновидность простого собеседования; отличие состоит в том, что применяется определённая форма постановки вопросов для собеседования с участниками дискуссии-диалога.

Процедура «Обсуждение вполголоса». Данная методика предполагает проведение закрытой дискуссии в микрогруппах, после чего проводится общая дискуссия, в ходе которой мнение своей микрогруппы докладывает её лидер и это мнение обсуждается всеми участниками.

Методика клиники. При использовании «методики клиники» каждый из участников разрабатывает свой вариант решения, предварительно представив на открытое обсуждение свой «диагноз» поставленной проблемной ситуации, затем это решение оценивается как руководителем, так и специально выделенной для этой цели группой экспертов по балльной шкале либо по заранее принятой системе «принимается – не принимается».

Методика «лабиринта». Этот вид дискуссии иначе называют методом последовательного обсуждения, он представляет собой своеобразную шаговую процедуру, в которой каждый последующий шаг делается другим участником. Обсуждению здесь подлежат все решения, даже неверные (тупиковые).

Методика эстафеты. Каждый заканчивающий выступление участник может передать слово тому, кому считает нужным.

Свободно плавающая дискуссия. Сущность данного вида дискуссии состоит в том, что группа к результату не приходит, но активность продолжается за рамками занятия. В основе такой процедуры групповой работы лежит «эффект Б. В. Зейгарник», характеризующийся высоким качеством запоминания незавершённых действий, поэтому участники продолжают «домысливать» наедине идеи, которые оказались незавершёнными.

Эффективность проведения дискуссии зависит от таких факторов, как:

- подготовка (информированность и компетентность) студента по предложенной проблеме;
- семантическое однообразие (все термины, дефиниции, понятия и т.д. должны быть одинаково поняты всеми учащимися);
- корректность поведения участников;
- умение преподавателя проводить дискуссию.

2. Вступление.

На первой стадии студенты адаптируются к проблеме и друг к другу, то есть в это время вырабатывается определённая установка на решение поставленной проблемы. При этом перед преподавателем (организатором дискуссии) ставятся следующие задачи:

- сформулировать проблему и цели дискуссии; для этого надо объяснить, что обсуждается, что должно дать обсуждение;
- создать необходимую мотивацию, то есть изложить проблему, показать её значимость, выявить в ней нерешённые и противоречивые вопросы, определить ожидаемый результат (решение);
- установить регламент дискуссии, а точнее, регламент выступлений;
- сформулировать правила ведения дискуссии, основное из которых – *выступить должен каждый**;*** кроме того, необходимо: внимательно выслушивать выступающего, не перебивать, аргументировано подтверждать свою позицию, не повторяться, не допускать личной конфронтации, сохранять беспристрастность, не оценивать выступающих, не выслушав до конца и не поняв позицию;
- создать доброжелательную атмосферу, а также положительный эмоциональный фон; здесь преподавателю могут помочь персонифицированные обращения к студентам, динамичное ведение беседы, использование мимики и жестов, и, конечно, улыбки; следует помнить, что основой любого активного метода обучения является *бесконфликтность!*
- добиться однозначного семантического понимания терминов, понятий и т.п.; для этого с помощью вопросов и ответов следует уточнить понятийный аппарат, рабочие определения изучаемой темы; систематическое уточнение понятийного аппарата сформирует у студентов установку, привычку оперировать только хорошо понятными терминами, не употреблять малопонятные слова, систематически пользоваться справочной литературой.

3. Основная часть.

Вторая стадия – стадия оценки – обычно предполагает ситуацию сопоставления, конфронтации и даже конфликта идей, который в случае, неумелого руководства дискуссией может перерасти в конфликт личностей. На этой стадии перед преподавателем (организатором «круглого стола») ставятся следующие задачи:

- начать обмен мнениями, что предполагает предоставление слова конкретным участникам; преподавателю не рекомендуется брать слово первым;
- собрать максимум мнений, идей, предложений; для этого необходимо активизировать каждого студента; выступая со своим мнением, каждый может сразу внести свои предложения, а может сначала просто выступить, а позже сформулировать свои предложения;
- не уходить от темы, что требует некоторой твёрдости организатора, а иногда даже авторитарности; следует тактично останавливать отклоняющихся, направляя их в заданное «русло»;

- поддерживать высокий уровень активности всех участников; не допускать чрезмерной активности одних за счёт других, соблюдать регламент, останавливать затянувшиеся монологи, подключать к разговору всех присутствующих;
- оперативно проводить анализ высказанных идей, мнений, позиций, предложений перед тем, как переходить к следующему витку дискуссии; такой анализ, предварительные выводы или резюме целесообразно делать через определённые интервалы (каждые 10-15 минут), подводя при этом промежуточные итоги; подведение промежуточных итогов очень полезно поручать учащимся, предлагая им временную роль ведущего.

4. Выводы (рефлексия).

Третья стадия – стадия рефлексии – предполагает выработку определённых единых или компромиссных мнений, позиций, решений. На этом этапе осуществляется контролирующая функция занятия. Задачи, которые должен решить преподаватель, можно сформулировать следующим образом:

- проанализировать и оценить проведённую дискуссию, подвести итоги, результаты; для этого надо сопоставить сформулированную в начале дискуссии цель с полученными результатами, сделать выводы, вынести решения, оценить результаты, выявить их положительные и отрицательные стороны;
- помочь участникам дискуссии прийти к согласованному мнению, чего можно достичь путём внимательного выслушивания различных толкований, поиска общих тенденций для принятия решений;
- принять групповое решение совместно с участниками; при этом следует подчеркнуть важность разнообразных позиций и подходов;
- в заключительном слове подвести группу к конструктивным выводам, имеющим познавательное и практическое значение;
- добиться чувства удовлетворения у большинства участников, то есть поблагодарить всех студентов за активную работу, выделить тех, кто помог в решении проблемы.

Составной частью любой дискуссии является процедура вопросов и ответов. Умело поставленный вопрос (каков вопрос, таков и ответ) позволяет получить дополнительную информацию, уточнить позиции выступающего и тем самым определить дальнейшую тактику её проведения.

С функциональной точки зрения, все вопросы можно разделить на две группы:

- *уточняющие (закрытые)* вопросы, направленные на выяснение истинности или ложности высказываний, грамматическим признаком которых обычно служит наличие в предложении частицы «ли», например: «Верно ли, что?», «Правильно ли я понял, что?». Ответить на такой вопрос можно только «да» или «нет».
- *восполняющие (открытые)* вопросы, направленные на выяснение новых свойств или качеств интересующих нас явлений, объектов; их грамматический признак – наличие вопросительных слов: *что, где, когда, как, почему* и т.д.

С грамматической точки зрения, вопросы бывают *простые и сложные,* то есть состоящие из нескольких простых. Простой вопрос содержит в себе упоминание только об одном объекте, предмете или явлении.

Если на вопросы смотреть с позиции правил проведения дискуссии, то среди них можно выделить *корректные* и *некорректные,* как с содержательной точки зрения (некорректное использование информации), так и с коммуникативной точки зрения (например, вопросы, направленные на личность, а не на суть проблемы). Особое место занимают так называемые, *провокационные* или *улавливающие* вопросы. Такие вопросы задаются для того, чтобы сбить с толку оппонента, посеять недоверие к его высказываниям, переключить внимание на себя или нанести критический удар.

С преподавательской точки зрения, вопросы могут быть *контролирующими, активизирующими внимание, активизирующими память, развивающими мышление.*

В дискуссии предпочтительнее использовать простые вопросы, так как они не несут в себе двусмысленности, на них легко дать ясный и точный ответ. Если студент задаёт сложные вопросы, целесообразно попросить его разделить свой вопрос на несколько простых.

3.2.3.4. Кейс-технология как механизм проведения интерактивного практического занятия.

Метод анализа конкретной ситуации (ситуационный анализ, анализ конкретных ситуаций, case-study) – это педагогическая технология, основанная на моделировании ситуации или использования реальной ситуации в целях анализа данного случая, выявления проблем, поиска альтернативных решений и принятия оптимального решения проблем.

Ситуационный анализ (разбор конкретных ситуаций, case-study), даёт возможность изучить сложные или эмоционально значимые вопросы в безопасной обстановке, а не в реальной жизни с её угрозами, риском, тревогой о неприятных последствиях в случае неправильного решения.

Анализ конкретных ситуаций (case-study) – эффективный метод активизации учебно-познавательной деятельности обучаемых.

Ситуация – это соответствующая реальности совокупность взаимосвязанных факторов и явлений, размышлений и надежд персонажей, характеризующая определённый период или событие и требующая разрешения путём анализа и принятия решения.

Учебный процесс должен организовываться таким образом, чтобы практически все учащиеся оказывались вовлечёнными в процесс познания. Они имеют возможность понимать и рефлектировать по поводу того, что они знают и думают. Совместная деятельность учащихся в процессе познания, освоения учебного материала означает, что каждый вносит свой особый индивидуальный вклад, идёт обмен знаниями, идеями, способами деятельности. Причём, происходит это в атмосфере доброжелательности и взаимной поддержки, что позволяет не только получать новое знание, но и развивает саму познавательную деятельность, переводит её на более высокие формы кооперации и сотрудничества.

Цель обучаемых – проанализировать данные ситуации, найденные решения, использовав при этом приобретённые теоретические знания.

1. Подготовка занятия.

Прежде всего, необходимо:

- внимательно ознакомиться с ситуацией, попытаться войти в положение группы и каждого из участников;
- определить значение фактора времени при решении ситуации;
- определить очерёдность действий или последовательность оказания помощи;
- определить приёмы, которые необходимо осуществить;
- решить, какие инструменты требуются для решения конкретной задачи, их оптимальное или минимальное количество, и что можно сделать при отсутствии их;
- из нескольких возможных вариантов решений выбрать и обосновать оптимальный вариант;
- рассмотреть, как и с помощью чего участник, оказавшийся в критической ситуации, может выйти из неё без помощи товарищей.

Для того чтобы подготовить кейс нужно:

1. Определить цель создания кейса, например, обучение эффективным коммуникациям внутри предприятия. Для этого можно разработать кейс по конкретному хорошо известному предприятию, описав его коммуникации, используемые менеджерами для организации работы с персоналом внутри фирмы. Разработать вопросы и задания, которые позволят студентам освоить различные виды коммуникаций (совещания разного уровня, ежегодный отчёт, внутрифирменная газета, объявления, брифинги).

2. Идентифицировать соответствующую цели конкретную реальную ситуацию или фирму (сектор экономики).

3. Провести предварительную работу по поиску источников информации для кейса. Можно использовать поиск по ключевым словам в Internet, анализ каталогов печатных изданий, журнальных статей, газетных публикаций, статистических сводок.

4. Собрать информацию и данные для кейса, используя различные источники, включая контакты с фирмой.

5. Подготовить первичный вариант представления материала в кейсе. Этот этап включает макетирование, компоновку материала, определение формы презентации (видео, печатная, иная).

6. Получить разрешение на публикацию кейса, в том случае если информация содержит данные по конкретной фирме.

7. Обсудить кейс, привлекая как можно более широкую аудиторию и получить экспертную оценку коллег перед его апробацией. В качестве результата такой оценки может выступать внесение необходимых изменений и улучшение кейса.

8. Подготовить методические рекомендации по использованию кейса. Разработать задания для студентов и возможные вопросы для ведения дискуссии и презентации кейса, описать предполагаемые действия учащихся и преподавателя в момент обсуждения кейса.

Отличительной особенностью метода case-study является создание проблемной ситуации на основе фактов из реальной жизни.

2. Вступление.

Для того чтобы учебный процесс на основе case-study был эффективным, важны два момента: хороший кейс и определённая методика его использования в учебном процессе кейс – не просто правдивое описание событий, а единый информационный комплекс, позволяющей понять ситуацию.

Кроме того, он должен включать набор вопросов, подталкивающих к решению поставленной проблемы.

Кейс должен удовлетворять следующим требованиям:

- соответствовать чётко поставленной цели создания;
- иметь соответствующий уровень трудности;
- иллюстрировать несколько аспектов дисциплины;
- быть актуальным на момент обсуждения;
- иллюстрировать типичные ситуации в бизнесе;
- развивать аналитическое мышление;
- провоцировать дискуссию;
- иметь несколько решений;
- использовать междисциплинарные связи.

Некоторые учёные считают, что кейсы бывают «мёртвые» и «живые». К «мёртвым» кейсам можно отнести кейсы, в которых содержится вся необходимая для анализа информация. Чтобы «оживить» кейс, необходимо построить его так, чтобы спровоцировать учащихся на поиск дополнительной информации для анализа. Это позволяет кейсу развиваться и оставаться актуальным длительное время.

Существуют три возможные стратегии поведения преподавателя в ходе работы с кейсом:

1. Преподаватель будет давать ключи к разгадке в форме дополнительных вопросов или (дополнительной) информации;
2. В определённых условиях преподаватель будет сам давать ответ;
3. Преподаватель может ничего не делать, (оставаться молчаливым) пока кто-то работает над проблемой.

При разборе учебной ситуации преподаватель может занимать «активную» или «пассивную» роль. Иногда он «дирижирует» разбором, а иногда ограничивается подведением итогов дискуссии. Увидев интересную линию доказательств, он может её поддержать или даже настоять на том, чтобы она стала приоритетной, выведя из поля обсуждения другие.

3. Основная часть.

На практических занятиях организуется индивидуальная, парная и групповая работа, применяются исследовательские проекты, ролевые игры, идёт работа с документами и различными источниками информации, используются элементы творческой работы.

Технология работы с кейсом в учебном процессе включает в себя следующие этапы:

1) индивидуальная самостоятельная работа обучаемых с материалами кейса (идентификация проблемы, формулирование ключевых альтернатив, предложение решения или рекомендуемого действия);

2) работа в малых группах по согласованию видения ключевой проблемы и её решений;

3) презентация и экспертиза результатов малых групп на общей дискуссии (в рамках учебной группы).

4. Выводы (рефлексия).

При использовании интерактивных методов обучаемый становится полноправным участником процесса восприятия, его опыт служит основным источником учебного познания. Преподаватель не даёт готовых знаний, но побуждает обучаемых к самостоятельному поиску.

3.2.3.5. «Круглый стол» как механизм проведения интерактивного практического занятия.

«Круглый стол» – это метод активного обучения, одна из организационных форм познавательной деятельности учащихся, позволяющая закрепить полученные ранее знания, восполнить недостающую информацию, сформировать умения решать проблемы, укрепить позиции, научить культуре ведения дискуссии. Характерной чертой «круглого стола» является сочетание тематической дискуссии с групповой консультацией.

Основной целью проведения «круглого стола» является выработка у учащихся профессиональных умений излагать мысли, аргументировать свои соображения, обосновывать предлагаемые решения и отстаивать свои убеждения. При этом происходит закрепление информации и самостоятельной работы с дополнительным материалом, а также выявление проблем и вопросов для обсуждения.

Важной задачей при организации «круглого стола» является:

- обсуждение в ходе дискуссии одной-двух проблемных, острых ситуаций по данной теме;
- иллюстрация мнений, положений с использованием различных наглядных материалов (схемы, диаграммы, графики, аудио-, видеозаписи, фото-, кинодокументы);
- тщательная подготовка основных выступающих (не ограничиваться докладами, обзорами, а высказывать своё мнение, доказательства, аргументы).

При проведении «круглого стола» необходимо учитывать некоторые особенности:

а) нужно, чтобы он был действительно круглым, т.е. процесс коммуникации, общения, происходил «глаза в глаза». Принцип «круглого стола» (не случайно он принят на переговорах), то есть расположение участников лицом друг к другу, а не в затылок, как на обычном занятии, в целом приводит к возрастанию активности, увеличению числа высказываний, возможности личного включения каждого учащегося в обсуждение, повышает мотивацию учащихся, включает невербальные средства общения, такие как мимика, жесты, эмоциональные проявления;

б) преподаватель также располагался в общем кругу как равноправный член группы, что создаёт менее формальную обстановку по сравнению с общепринятой, где он сидит отдельно от студентов они обращены к нему лицом; в классическом варианте участники адресуют свои высказывания преимущественно ему, а не друг другу; а если преподаватель сидит среди студентов, обращения членов группы друг к другу становятся более частыми и менее скованными, это также способствует формированию благоприятной обстановки для дискуссии и развития взаимопонимания между преподавателем и студентами.

«Круглый стол» целесообразно организовать следующим образом:

1. Преподавателем формулируются (рекомендуется привлекать и самих студентов) вопросы, обсуждение которых позволит всесторонне рассмотреть проблему;
2. Вопросы распределяются по подгруппам и раздаются участникам для целенаправленной подготовки;

3. Для освещения специфических вопросов могут быть приглашены специалисты (юрист, социолог, психолог, экономист, специалист по ГОиЧС);

4. В ходе занятия вопросы раскрываются в определённой последовательности.

Выступления специально подготовленных студентов обсуждаются и дополняются. Задаются вопросы, студенты высказывают свои мнения, спорят, обосновывают свою точку зрения.

Основную часть «круглого стола» по любой тематике составляют дискуссия и дебаты.

Для того чтобы организовать *дискуссию* и обмен информацией в полном смысле этого слова, чтобы «круглый стол» не превратился в мини-лекцию, монолог преподавателя, занятие необходимо тщательно подготовить. Для этого организатор «круглого стола» должен:

- заранее подготовить вопросы, которые можно было бы ставить на обсуждение по выводу дискуссии, чтобы не дать ей погаснуть;
- не допускать ухода за рамки обсуждаемой проблемы;
- обеспечить широкое вовлечение в разговор как можно большего количества студентов, а лучше – всех;
- не оставлять без внимания ни одного неверного суждения, но не давать сразу же правильный ответ; к этому следует подключать учащихся, своевременно организуя их критическую оценку;
- не торопиться самому отвечать на вопросы, касающиеся материала «круглого стола»: такие вопросы следует переадресовывать аудитории;
- следить за тем, чтобы объектом критики являлось мнение, а не участник, выразивший его;
- сравнивать разные точки зрения, вовлекая учащихся в коллективный анализ и обсуждение, помнить слова К. Д. Ушинского о том, что в основе познания всегда лежит сравнение.

Правильная организация «круглого стола» в форме дискуссии проходит три стадии развития: ориентацию, оценку и консолидацию.

В основной стадии «круглого стола» в форме дискуссии перед организатором «круглого стола» ставятся задачи, идентичные задачам преподавателя, ведущего дискуссию (см. выше).

При проведении «круглого стола» в форме дискуссии студенты воспринимают не только высказанные идеи, новую информацию, мнения, но и носителей этих идей и мнений, и, прежде всего преподавателя, поэтому целесообразно конкретизировать основные качества и умения, которыми организатор должен обладать в процессе проведения «круглого стола»:

- высокий профессионализм, хорошее знание материала в рамках учебной программы;
- речевая культура и, в частности, свободное и грамотное владение профессиональной терминологией;
- коммуникабельность, а точнее – коммуникативные умения, позволяющие преподавателю найти подход к каждому студенту, заинтересованно и внимательно выслушать каждого, быть естественным, найти необходимые методы воздействия на учащихся, проявить требовательность, соблюдая при этом педагогический такт;
- быстрота реакции;
- способность лидировать;
- умение вести диалог;
- прогностические способности, позволяющие заранее предусмотреть все трудности в усвоении материала, а также спрогнозировать ход и результаты педагогического воздействия, предвидеть последствия своих действий;
- умение анализировать и корректировать ход дискуссии;
- умение владеть собой
- умение быть объективным.

В основе «круглого стола» в форме *дебатов* – свободное высказывание, обмен мнениями по предложенному студентами тематическому тезису. Участники дебатов приводят примеры, факты, аргументируют, логично доказывают, поясняют, дают информацию и т.д. Процедура дебатов не допускает личностных оценок, эмоциональных проявлений. Обсуждается тема, а не отношение к ней отдельных участников.

Основное отличие дебатов от дискуссий состоит в следующем: эта форма «круглого стола» посвящена однозначному ответу на поставленный вопрос – да или нет. Причём одна группа (утверждающие) является сторонниками положительного ответа, а другая группа (отрицающие) – сторонниками отрицательного ответа. Внутри каждой из групп могут образовываться 2 подгруппы, одна подгруппа – подбирает аргументы, а вторая – разрабатывает контраргументы.

Дебаты формируют:

- умение формировать и отстаивать свою позицию;
- ораторское мастерство и умение вести диалог;
- командный дух и лидерские качества.

«Круглый стол» в форме дебатов развивает способности и формирует необходимые навыки для ведения диалога:

- развитие критического мышления (рациональное, рефлексивное и творческое мышление, необходимое при формулировании, определении, обосновании и анализе обсуждаемых мыслей и идей);
- развитие коммуникативной культуры, навыков публичного выступления;
- формирование исследовательских навыков (приводимые аргументы требуют доказательства и примеров, для поиска которых необходима работа с источниками информации);
- формирование организационных навыков (подразумеваются не только организацию самого себя, но и излагаемых материалов);
- формирование навыков слушания и ведения записей.

В дебатах принимают участие две команды (одна утверждает тезис, а другая его отрицает). Команды в зависимости от формата дебатов состоят из двух или трёх игроков (спикеров). Суть игры заключается в том, чтобы убедить нейтральную третью сторону, судей, в том, что ваши аргументы лучше (убедительнее), чем аргументы вашего оппонента.

Каждый этап дебатов имеет собственную структуру и систему используемых методов и приёмов.

1. Подготовка занятия. Разработка подготовительного этапа для проведения «Дебатов». Для этого вместе с инициативными студентами определяют следующее:

- учебный предмет;
- тема «Дебатов» (несколько вариантов);
- цель «Дебатов»;
- принципы формирования команд;
- виды работы с информацией по теме «Дебатов»;
- подготовка команд к «Дебатам»;
- критерии оценки «Дебатов»;
- форма анализа и оценки «Дебатов».

Реализация разработанных занятий со студентами или коллегами. Обсуждение результатов.

Подготовка к дебатам начинается с определения темы (тезисов). В дебатах, как правило, она формулируется в виде утверждения, например: «Технический прогресс ведёт к гибели цивилизации». При подборе темы необходимо учитывать требования, согласно которым «хорошая» тема должна:

- провоцировать интерес, затрагивая значимые для «дебатёров» проблемы;
- быть сбалансированной и давать одинаковые возможности командам в представлении качественных аргументов;
- иметь чёткую формулировку;

- стимулировать исследовательскую работу;
- иметь положительную формулировку для утверждающей стороны.

Обобщённо структура подготовительного этапа может быть представлена следующим образом.

Работа с информацией по теме:

- активизация знаний обучающихся (мозговой штурм);
- поиск информации с использованием различных источников;
- систематизация полученного материала;
- составление кейсов (системы аргументации) утверждения и отрицания тезиса, подготовка раунда вопросов и т. д.

Формирование общих и специальных умений и навыков:

- формулирование и обоснование аргументов, подпор, поддержек;
- построение стратегии отрицающей стороны;
- умение правильно формулировать вопросы;
- овладение знаниями риторики и логики, применение их на практике;
- овладение навыками эффективной работы в группе, аутотренинга и релаксации.

Итак, на подготовительном этапе студенты должны не только глубоко изучить и тщательно проработать содержание предлагаемой для игры темы, но также дать определения каждому понятию в тезисе, составить кейсы (систему аргументов) как для утверждающей, так и для отрицающей стороны, так как жеребьёвка команд осуществляется незадолго до начала самой игры. При этом для каждой стороны продумывается стратегия отрицания, то есть составляются контраргументы на возможные аргументы оппонентов, и предлагаются вопросы, которые способствуют обнаружению противоречий в позиции противоположной стороны.

2. Вступление. Каждая команда (в составе трёх спикеров) имеет возможность брать тайм-ауты между любыми раундами общей продолжительностью 8 минут.

Роли спикеров.

Спикер У1:

- представление команды;
- формулировка темы, актуальность;
- определение ключевых понятий, входящих в тему;
- выдвижение критерия (ценность или цель команды);
- представление кейса утверждающей стороны;
- заключение (таким образом... готов ответить на вопросы...).

Спикер О1:

- представление команды;
- формулировка тезиса отрицания;
- принятие определений ключевых понятий;
- атака или принятие критерия оппонентов;
- опровержение позиции утверждения;
- представление кейса отрицающей стороны.

Специально выбранные судьи или нейтральная аудитория оценивают выступления команд по выбранным критериям и объявляют победителя.

3. Основная часть.

Форма дебатов.

У1 — первый спикер команды утверждения;

О1 — первый спикер команды отрицания и т. д.

Каждый спикер во время игры выполняет строго определённые технологией игры роли и функции, причём роли первых спикеров отличаются друг от друга, а роли вторых и третьих совпадают.

За временем на протяжении всей игры следит «тайм-кипер», который предупреждает команды и судей за 2, 1 и 0,5 минуты об окончании времени выступления (подготовки). Для этого он использует карточки с написанным на них временем, которые показывает командам. Регламент проведения «Дебатов» в таблице 1.

Таблица 1 – Регламент «Дебатов»

Действие	Время
Выступление У1	6 минут
Вопросы О3 к У1	3 минуты
Выступление О1	6 минут
Вопросы У3 к О1	3 минуты
Выступление У2	5 минут
Вопросы О1 к У2	3 минуты
Выступление О2	5 минут
Вопросы У1 к О2	3 минуты
Выступление У3	5 минут
Выступление О3	5 минут

4. Выводы (рефлексия).

После завершения «круглого стола» в форме дебатов происходит рефлексивный разбор деятельности всех участников. Анализируется подготовка команд к «Дебатам», их способы выдвижения аргументов и ответов на вопросы оппонентов, другие элементы деятельности.

«Круглый стол» помогает вести студентов к обобщению, развивать самостоятельность их мысли, учиться выделить главное в учебном материале, развить речь и многое другое. Как показывает практика, использование активных методов в вузовском обучении является необходимым условием для подготовки высококвалифицированных специалистов и приводит к положительным результатам: они позволяют формировать знания, умения и навыки студентов путём вовлечения их в активную учебно-познавательную деятельность, учебная информация переходит в личностное знание студентов.

3.2.3.6. Методика «дерево решений» как механизм проведения интерактивного практического занятия.

1. Использование методики «дерево решений» позволяет овладеть навыками выбора оптимального варианта решения, действия и т.п.

2. Построение «дерева решений» – практический способ оценить преимущества и недостатки различных вариантов. Дерево решений для трёх вариантов может выглядеть следующим образом:

Проблема: …

Вариант 1: …		Вариант 2: …		Вариант 3: …	
Плюсы	Минусы	Плюсы	Минусы	Плюсы	Минусы

3.2.3.7. Методика «займи позицию» как механизм проведения интерактивного практического занятия.

1. Использование методики «займи позицию» позволяет выявить имеющиеся мнения, увидеть сторонников и противников той или иной позиции, начать аргументированное обсуждение вопроса.

2. Обсуждение начинается с постановки дискуссионного вопроса, т.е. вопроса, предполагающего противоположные, взаимоисключающие ответы (например, «Вы за или против отмены смертной казни?»).

3. Все участники, подумав над вопросом, подходят к одной из четырёх табличек, размещённых в разных частях аудитории:

Абсолютно за
Абсолютно против
Скорее за
Скорее против

Полностью согласен
Полностью не согласен
Скорее согласен
Скорее не согласен

4. Заняв позицию, участники обмениваются мнениями по дискуссионной проблеме и приводят аргументы в поддержку своей позиции.

5. Любой участник может свободно поменять позицию под влиянием убедительных аргументов.

3.2.3.8. Методика «ПОПС-формула» как механизм проведения интерактивного практического занятия.

1. Использование методики «ПОПС-формула» позволяет помочь студентам аргументировать свою позицию в дискуссии.

2. Краткое выступление в соответствии с ПОПС-формулой состоит из четырёх элементов:

П – позиция (в чём заключается точка зрения).	я считаю, что …
О – обоснование (довод в поддержку позиции).	… потому, что …
П – пример (факты, иллюстрирующие довод).	… например …
С – следствие (вывод).	… поэтому …

3.2.3.9. «Мозговой штурм (мозговая атака)» как механизм проведения интерактивного практического занятия.

Метод мозгового штурма (мозговая атака, braine storming) – оперативный метод решения проблемы на основе стимулирования творческой активности, при котором участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастичных. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные, которые могут быть использованы на практике.

Мозговой штурм – один из наиболее популярных методов стимулирования творческой активности. Широко используется во многих организациях для поиска нетрадиционных решений самых разнообразных задач.

Используется при тупиковых или проблемных ситуациях.

Сущность метода заключается в том, что процесс выдвижения, предложения идей отделён от процесса их критической оценки и отбора. Кроме того, используются разнообразные приёмы «включения» фантазии, для лучшего использования «чисто человеческого» потенциала в поиске решений. Например, иногда используется привлечение неспециалистов, которые могут благодаря неосведомлённости сделать «безумные» предложения, которые в свою очередь стимулируют воображение «специалистов».

Оптимальный состав группы от 6 до 12 человек.

Мозговой штурм – это:

- новаторский метод решения проблем;
- максимум идей за короткий отрезок времени;
- расслабление, полёт фантазии, самоудовлетворение (чем неожиданнее идея, тем лучше, нужны необычные, самые «дикие» идеи);

- отсутствие какой-либо критики (любые оценки идеи откладываются на более поздний период);
- это развитие, комбинация и модификация, как своих, так и чужих идей.

Для активизации процесса генерирования идей в ходе «штурма», рекомендуется использовать некоторые приёмы:

- инверсия (сделай наоборот);
- аналогия (сделай так, как это сделано в другом решении);
- эмпатия (считай себя частью задачи, выясни при этом свои чувства, ощущения);
- фантазия (сделай нечто фантастическое).

Гипотезы оцениваются по 10 бальной системе, и выводится средний балл по оценкам всех экспертов.

Цель мозгового штурма – создать новые идеи, получить лучшую идею или лучшее решение, а так же поиск как можно более широкого спектра направлений решения задачи.

Основной задачей метода мозгового штурма является выработка (генерирование) возможно большего количества и максимально разнообразных по качеству идей, пригодных для решения поставленной проблемы. Для того чтобы за короткий промежуток времени получить большое количество идей, к решению привлекается целая группа людей, которая, как единый мозг, штурмует поставленную проблему. Их, как правило, собирают в одну комнату на один-два часа. Оптимальными считаются группы в 7-11 человек.

Метод включает следующие шаги:

А. Выбирается объект (тема);

Б. Составляется список основных характеристик или частей объекта;

В. Для каждой характеристики или части перечисляются её возможные исполнения;

Г. Выбираются наиболее интересные сочетания возможных исполнений всех частей объекта.

1. Подготовка занятия.

Необходимо сформировать группу генераторов идей (как правило, 5–10 человек). Это должны быть творческие люди, студенты, обладающие подвижным, активным умом.

Требуется создать экспертную группу, которой предстоит подвергнуть анализу все выдвинутые идеи и отобрать лучшие. На практике нередко сами генераторы, завершив выдвижение идей, выступают как эксперты.

За одно-два занятия до штурма нужно раздать участникам оповещение о штурме с кратким описанием темы и задачи. Возможно, кто-то придёт с готовыми идеями.

Следует подготовить всё необходимое для записи идей и демонстрации списка. Варианты:

- Доска и мел;
- Листы бумаги на планшетах и фломастеры;
- Разноцветные стикеры;
- Ноутбук в связке с проектором.

2. Вступление.

Требуется назначить ведущего мозгового штурма. В большинстве случаев ведущий известен изначально, он и организует мозговой штурм.

Желательно, выбрать одного или двух секретарей, которые будут фиксировать все идеи.

Назначить продолжительность первого этапа.

Участники должны знать, что время ограничено, и им необходимо выдать как можно больше идей в сжатые сроки. Это активизирует, заставляет выложиться.

Так же нужно поставить задачу. Что конкретно нужно получить в результате мозговой атаки? Записать задачу так, чтобы она всё время была на виду.

Участники должны чётко представлять, зачем они собрались и какую проблему собираются решить. В мозговой атаке приветствуется сумятица идей, но не сумятица задач.

3. Основная часть.

Использование методики «мозговой штурм» стимулирует группу студентов к быстрому генерированию как можно большего вариантов ответа на вопрос.

На первом этапе проведения «мозгового штурма» группе даётся определённая проблема для обсуждения, участники высказывают по очереди любые предложения в точной и краткой форме, ведущий записывает все предложения (на доске, плакате) без критики их практической применимости.

На втором этапе проведения «мозгового штурма» высказанные предложения обсуждаются. Группе необходимо найти возможность применения любого из высказанных предложений или наметить путь его усовершенствования. На данном этапе возможно использование различных форм дискуссии.

На третьем этапе проведения «мозгового штурма» группа представляет презентацию результатов по заранее оговорённому принципу:

- самое оптимальное решение,
- несколько наиболее удачных предложений;
- самое необычное решение и т.п.

Для проведения «мозгового штурма» возможно деление участников на несколько групп:

- генераторы идей, которые высказывают различные предложения, направленные на разрешение проблемы;
- критики, которые пытаются найти отрицательное в предложенных идеях;
- аналитики, которые будут привязывать выработанные предложения к конкретным реальным условиям с учётом критических замечаний.

При решении простых проблем или при ограничении по времени наиболее подходящая продолжительность обсуждения – 10-15 минут.

Ведущий мозговой атаки.

Ведущий (фасилитатор, модератор) поочередно даёт слово генераторам идей, чтобы они не «галдели» все одновременно. Следит, чтобы все участники штурма имели равную возможность высказаться. Ведущий может вносить свои идеи наравне со всеми. Корректно, но решительно пресекает критику идей, которая почти всегда непроизвольно возникает, особенно поначалу.

Типичные фразы idea killers (убийц идей), и как на них нужно отвечать:

— Из этого ничего не выйдет. — «Конечно, если не развивать эту идею, из неё ничего не получится».

— Это не работает. — «Но идея ведь неплохая?»

— Это чересчур. — «И что?»

— Ну и что в этом оригинального? — «То, что это раньше никто не предлагал».

— Кто угодно может придумать такое. — «Точно!»

Ведущий обеспечивает непрерывность выдвижения идей. Он всеми мерами не допускает зажима «плохих» идей, снимает боязнь участников «ляпнуть что-нибудь не то».

Доброжелательность ведущего стимулирует рождение новых идей у членов группы, но он не должен слишком хвалить даже явно удачные гипотезы, чтобы не нарушить равенство участников штурма.

Ведущий следит за регламентом. Напоминает, сколько времени осталось до конца выступления занятия. Тактично останавливает креатора, который высказывает свою идею дольше полуминуты. Мозговой штурм – это интенсивный, быстро протекающий творческий процесс.

Искусство ведущего мозговой атаки заключается в умении раскрепостить мышление членов творческой группы, вдохновить их на свободное самовыражение.

Рекомендуемая последовательность действий при решении задач «мозгового штурма»:

1. Продумайте все аспекты проблемы. Наиболее важные из них часто бывают так сложны, что для их выявления требуется работа воображения.

2. Отберите подпроблемы для «атаки». Необходимо обратиться к списку всевозможных аспектов проблемы, тщательно проанализировать их, выделить несколько целей.

3. Обдумайте, какие данные могут пригодиться. Когда сформулирована проблема, требуется вполне определённая информация.

4. Отберите самые предпочтительные источники информации.

5. Придумайте всевозможные идеи – «ключи» к проблеме. Эта часть процесса мышления, безусловно, требует свободы воображения, не сопровождаемой и не прерываемой критическим мышлением.

6. Отберите идеи, которые вероятнее всего ведут к решению. Этот процесс связан в основном с логическим мышлением. Акцент здесь делается на сравнительном анализе.

7. Придумайте всевозможные пути для проверки. Часто удаётся обнаружить совершенно новые способы проверки.

8. Отберите наиболее основательные способы проверки. Принимая решение о том, как лучше проверять, будьте строги и последовательны. Отберите те способы, которые кажутся наиболее убедительными.

9. Представьте себе все возможные области применения. Даже если окончательное решение подтверждено экспериментально, надо иметь представление о том, что может произойти в результате его использования в различных областях. Например, каждая военная стратегия окончательно формируется на основании представления о том, что может сделать неприятель.

10. Дайте окончательный ответ.

Здесь ясно видно чередование творческих, синтезирующих этапов и аналитических, рассудочных. Это чередование расширений и сужений поискового поля присуще всем развитым методам поиска.

4. Выводы (рефлексия).

Метод мозгового штурма эффективен:

- При решении задач, которые не имеют однозначного решения, и задач, где решения требуются нетрадиционные.
- Когда необходимо быстро найти выход из критической ситуации.
- Везде, где нужно получить много идей за короткое время. Методика мозгового штурма универсальна.

3.2.3.10. Мультимедиа-технология как механизм проведения интерактивного практического занятия.

Преподаватель до проведения интерактивного практического занятия готовит программированную презентацию, содержащую информацию по избранной теме, скомбинированную в творчески-ориентирующей, эвристической последовательности изучения учебного материала.

План проведения учебного занятия:

1. В рамках вводной части формулируются цели и задачи учебного занятия, определяется краткая характеристика рассматриваемых проблем, рекомендуется литература, устанавливаются связи с предыдущим материалом.
2. Заслушивание студента (первого), читающего вслух страницу текста подготовленной преподавателем презентации (по программированному учебнику) и транслируемой для всей аудитории посредством мультимедийного комплекта.
3. Обсуждение заслушанной информации в группе студентов: студенты преимущественно должны задавать уточняющие вопросы первому или друг другу, преподаватель задаёт контрольные вопросы лишь в случае, когда студенты сами не затронут все запланированные преподавателем аспекты информации.

4. Конспектирование основных положений в соответствии с пунктами № 2 и № 3.

5. Продолжение изучения учебного материала в соответствии с пунктами № 2, № 3, № 4 в рамках всей программированной презентации.

6. Подведение итогов учебного занятия и постановка задач по самостоятельной работе студентов.

3.2.3.11. Эвристическая беседа (сократический диалог) как механизм проведения интерактивного практического занятия.

Сократический диалог построен на задавании особым образом сформулированных, «наведённых» (но не наводящих) вопросов, он имеет давние традиции в преподавании.

Данная методика может использоваться в научно-исследовательской работе, в учебном процессе и в практической деятельности. Возможна также организация преподавания в форме отдельных самостоятельных тренингов.

3.3. Методические рекомендации по проведению практических занятий по форме лабораторного практикума.

3.3.1. Лабораторный практикум по демонстрации знаний принципов устройства и алгоритмов работы приборов радиационной и химической разведки, контроля радиоактивного заражения и облучения, а также умений работы с ними в моделированных условиях.

План проведения учебного занятия:

1. В рамках вводной части формулируются цели и задачи учебного занятия, определяется краткая характеристика рассматриваемых проблем, рекомендуется литература, устанавливаются связи с предыдущим материалом.

2. Анализ устройства и принципов работы прибора № 1.

3. Конспектирование основных положений, касающихся устройства и принципов работы прибора № 1.

4. Анализ устройства, принципов работы и конспектирование основных положений, касающихся устройства и принципов работы приборов, предусмотренных для изучения в соответствии с рабочей программой для данного лабораторного практического занятия в соответствии с пунктами № 2 и № 3.

5. Апробирование каждым студентом механизма работы одного из приборов в моделированных условиях.

6. Подведение итогов учебного занятия и постановка задач по самостоятельной работе студентов над отчётами по проведённой лабораторной работе.

3.3.2. Лабораторный практикум по демонстрации умений применять методики прогнозирования обстановок (радиационной, химической, пожарной).

План проведения учебного занятия:

1. В рамках вводной части формулируются цели и задачи учебного занятия, определяется краткая характеристика рассматриваемых проблем, рекомендуется литература, устанавливаются связи с предыдущим материалом.

2. Анализ условия и разбор решения типовой задачи № 1.

3. Конспектирование основных положений решения типовой задачи № 1.

4. Анализ условий, разбор решений и конспектирование основных положений типовых задач, предусмотренных в соответствии с рабочей программой для данного лабораторного практического занятия в соответствии с пунктами № 2 и № 3.

5. Решение каждым студентом одной-двух задач, аналогичных типовым.

6. Подведение итогов учебного занятия и постановка задач по самостоятельной работе студентов над отчётами по проведённой лабораторной работе.

Д. ГЛОССАРИЙ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Данные этого раздела приводятся в соответствии с Учебником спасателя (С. К. Шойгу, С. М. Кудинов, А. Ф. Неживой, С. А. Ножевой ; под общей редакцией Ю. Л. Воробьева. – Краснодар: «Сов. Кубань», 1997; С. К. Шойгу, М. И. Фалеев, Г. Н. Кириллов и др. ; под общ. ред. Ю. Л. Воробьева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Краснодар: «Сов. Кубань», 2002).

Абразия – обрушение волнами берега реки, моря, озера, водохранилища.

Аварийно-восстановительные работы – первоочередные работы по локализации отдельных очагов разрушений и повышенной опасности, устранению аварий и повреждений в коммунальных сетях, созданию минимально необходимых условий для жизнеобеспечения населения, а также работы по санитарной очистке и обеззараживанию территории.

Аварийно-восстановительные формирования – группа профессионалов для выполнения неотложных работ по восстановлению объектов жизнеобеспечения.

Аварийно-спасательная служба (АСС) – функционально-организационная структура, предназначенная для организации и проведения мероприятий по предотвращению ЧС и проведению неотложных работ по ликвидации их последствий.

Аварийно-спасательные работы – первоочередные работы по локализации и тушению пожаров, аварийному отключению источников энергии и воды, по поиску, спасению людей, эвакуации, оказанию им помощи.

Аварийно-спасательные силы – силы, предназначенные для проведения в минимально короткий срок неотложных работ в зоне ЧС.

Аварийно-спасательные формирования – группа находящихся в постоянной готовности профессионально подготовленных людей, оснащённых специальной техникой и имуществом, предназначенным для проведения аварийно-спасательных работ в зоне ЧС.

Авария – повреждение механизма, машины, устройства, объекта, вызывающее перебой в работе и создающее угрозу жизни и здоровью человека.

Авиакатастрофа – катастрофа авиационной техники.

Агломерация – слияние многих городов и населённых пунктов в единое городское поселение.

Агония – предсмертное состояние организма.

Адаптация – приспособление организма к изменяющимся условиям.

Азимут – горизонтальный угол, отсчитываемый по ходу часовой стрелки от северного направления меридиана до заданного направления в пределах от 0 до 360°.

Акваланг – аппарат для дыхания под водой.

Акватория – участок водной поверхности в установленных границах района моря, океана, озера, водохранилища или порта.

Акклиматизация – приспособление организма к новым климатическим условиям.

Акья – сани для транспортировки пострадавших.

Альпеншток – прочная круглая палка длиной 1,5 м, толщиной 3–4 см с острым металлическим наконечником.

Альпинизм – вид спорта, восхождение на труднодоступные вершины.

Альтиметр – прибор для определения высоты нахождения над уровнем моря.

Ангар – специальное помещение для ремонта и стоянки техники.

Анемометр – прибор для определения скорости и направления ветра.

Анестезия – обезболивание.

Аномалия – отклонение от нормы.

Антисептик – обеззараживающее вещество.

Антициклон – область устойчивого повышенного атмосферного давления.

Антропогенная ЧС – авария или катастрофа, связанная с деятельностью человека.

Аорта – главная кровеносная артерия.

Артерия – кровеносный сосуд, проводящий кровь от сердца ко всем органам и тканям.

Астения – состояние общей слабости организма.

Базальт – вулканическая горная порода.

Байдарка – узкая лёгкая лодка.

Барометр – прибор для измерения атмосферного давления.

Бархан – песчаная гора (холм) серповидной формы в пустыне.

Батомер – прибор для взятия проб воды с заданной глубины.

Бахилы – матерчатые чехлы, надеваемые поверх обуви, для защиты от снега, влаги и для утепления ног.

Безопасность – положение, при котором человеку не угрожает опасность.

Безопасность в ЧС – состояние защищённости населения, объектов народного хозяйства, окружающей природы от опасностей ЧС.

Бивак (бивуак) – место для отдыха или ночлега.

Биологическая безопасность – состояние защищённости людей, животных, растений, окружающей природной среды от опасностей, вызванных источником биолого-социальной ЧС.

Болото – топкое место со стоячей водой, специфической растительностью и слоем торфа не менее 0,3 м.

Бомбоубежище – специальное укрытие.

Бора – сильный порывистый холодный ветер.

Брандспойт – пожарный насос, наконечник на пожарном рукаве.

Бриз – слабый береговой ветер, дующий днём с моря на сушу, а вечером с суши на море.

Брод – мелкое место реки, озера, пруда.

Буран – снежная буря, метель, пурга, вьюга.

Буря – ненастье с сильным разрушительным ветром.

Быстрина – суженный участок русла реки.

Вездеход – транспортное средство для перемещения в труднодоступных местах.

Вена – кровеносный сосуд, по которому кровь движется к сердцу.

Вертолёт – летательный аппарат, приспособленный для перемещения в воздушной среде с вертикальным взлётом и посадкой.

Верхолаз – человек, работающий на высоте.

Вест – запад; западный ветер.

Вестибулярный аппарат – орган чувств, воспринимающий положение головы и тела в пространстве.

Ветер – движение воздуха.

Взрыв – быстропротекающий процесс физических и химических превращений веществ, сопровождающийся высвобождением значительного количества энергии в ограниченном объёме.

Виадук – мост через глубокий овраг, дорогу, железнодорожные пути.

Вихрь – атмосферное образование с вращательным движением воздуха вокруг вертикальной или наклонной оси.

Водолаз – человек, работающий под водой.

Водораздел – возвышенная местность между бассейнами рек.

Водохранилище – искусственный водоём для хранения воды.

Волна – водный вал, образуемый колебаниями водной поверхности.

Восприятие – отражение действительности в сознании.

Всероссийская служба медицины катастроф – совокупность органов управления, медицинских сил и средств для оказания экстренной помощи населению в зоне ЧС.

Вулкан – коническая гора с кратером на вершине, возникающая над каналами и трещинами в земной коре, по которым на земную поверхность извергаются лава, пепел, обломки горных пород, горючие газы, дым, пары воды.

Вулканическое извержение – период активной деятельности вулкана, когда он выбрасывает на поверхность земли раскалённые и горячие твёрдые, жидкие, газообразные вулканические продукты.

Вывих – смещение кости в суставе.

Выживание – способность жить в экстремальных условиях.

Высота – расстояние по вертикали.

Высотомер – прибор для измерения высоты.

Гавань – прибрежное водное пространство для стоянки судов.

Гейзер – горячий подземный источник.

Гидрокостюм – водонепроницаемая одежда.

Гидросфера – водная оболочка Земли.

Гипоцентр – центральная точка очага землетрясения.

Глазомер – способность определять расстояние до предметов без приборов.

Гнус – общее наименование кровососущих насекомых.

Гололёд – слой плотного льда на поверхности земли и на предметах, который образуется при намерзании.

Град – атмосферные осадки в виде ледяных шариков.

Градусная сеть Земли – система параллелей и меридианов.

Гражданская оборона – система оборонных, инженерно-технических и организационных мероприятий, осуществляемых в целях защиты гражданского населения.

Грипп – острое вирусное заболевание.

Гроза – атмосферное явление, связанное с развитием кучево-дождевых облаков, сопровождающееся электрическими разрядами, молниями, громом, дождём.

Дальномер – прибор для определения расстояния.

Дамба – гидротехническое сооружение для ограждения доступа воды.

Дегазация – нейтрализация или удаление сильнодействующих ядовитых веществ (СДЯВ).

Дезактивация – удаление радиоактивных веществ.

Дезинсекция – уничтожение вредных насекомых.

Дезинфекция – уничтожение или удаление возбудителей инфекционных болезней.

Дельта – низменность в устье реки.

Демеркуризация – удаление ртути и её соединений.

Депрессия – угнетённое состояние.

Дератизация – уничтожение грызунов.

Дефляция – выдувание ветром частиц почвы или песка.

Диагностика – определение состояния больного, пострадавшего.

Дозиметрический контроль – определение дозы радиоактивного облучения.

Домкрат – механизм для перемещения грузов на небольшое расстояние.

Дрейф – движение предметов по воде под действием ветра или течения.

Железобетон – соединение бетона и стальной арматуры.

Жизнеобеспечение – система сохранения жизни.

Жумар – зажим одностороннего действия с ручкой.

Заболеваемость – показатель, отражающий уровень распространения какой-либо болезни.

Завал – нагромождение, скопление чего-либо, препятствующее движению.

Загазованность – воздух, заражённый газом.

Зажор – закупорка реки внутренним льдом и шугой.

Зарубка – отметка рубящим предметом.

Защита населения в зоне ЧС – мероприятия, направленные на предотвращение или предельное снижение людских потерь.

Землетрясение – подземные толчки и колебания земной поверхности, возникающие в результате внезапных смещений и разрывов в земной коре или верхней части мантии Земли и передающиеся на большие расстояния в виде упругих колебаний.

Зимник – дорога, проложенная по снегу.

Зона бедствия – часть зоны ЧС, требующая дополнительной и немедленно предоставляемой помощи для ликвидации последствий ЧС.

Зона вероятности ЧС – территория или акватория, на которой существует возможность возникновения ЧС.

Зона временного отселения – территория, откуда при угрозе или возникновении ЧС эвакуируют или временно выселяют население с целью обеспечения безопасности.

Зона ЧС – территория или акватория, на которой произошла ЧС.

Зюйд – юг, южный ветер.

Ил – вязкий осадок на дне водоёма.

Инвентарь – совокупность вещей, продуктов, изделий, предназначенных для определённой цели.

Индикатор – прибор для измерения содержания чего-нибудь.

Иней – тонкий снежный слой, образующийся благодаря конденсации влаги на холодной поверхности.

Инструктор – должностное лицо, проводящее инструктаж.

Инструкция – указания, свод правил, устанавливающий порядок выполнения чего-нибудь.

Инсульт – острое нарушение мозгового кровообращения.

Интоксикация – отравление организма ядовитыми веществами.

Инфаркт – прекращение тока крови при спазме артерий или их закупорке.

Инфекция – заражение организма болезнетворными микробами.

Информация – сведения об окружающем мире и протекающих в нем процессах.

Инъекция – введение лекарственных растворов.

Иприт – отравляющее вещество нарывного действия.

Испуг – внезапное чувство страха.

Исступление – крайняя степень возбуждения.

Исток – место, область, где начинается водный ручей.

Источник ЧС – опасное природное или техногенное явление, в результате которого возможно возникновение ЧС.

Истощение – крайняя слабость.

Ищейка – служебная собака для поиска кого-нибудь или чего-нибудь.

Капилляр – самый тонкий кровеносный сосуд.

Карантин – временная изоляция лиц, перенёсших инфекционное заболевание.

Карта – чертёж поверхности земли, звёздного неба.

Карьер – место открытой разработки полезных ископаемых.

Катаклизм – резкий перелом, разрушительный поворот, катастрофа.

Катамаран – судно, имеющее два корпуса.

Катастрофа – событие с несчастными, трагическими последствиями, крупная авария с человеческими жертвами.

Квалификация – уровень профессиональной подготовки.

Керогаз – нагревательный керосиновый прибор.

Кирка – инструмент для выполнения земляных работ.

Кислород – химический элемент, газ, входящий в состав воздуха.

Кислота – активное химическое соединение.

Клещ – мелкое членистоногое животное из отряда паукообразных.

Климат – метеоусловия, свойственные данной местности.

Код – система условных обозначений и сигналов.

Колено – сустав, соединяющий бедро и голень.

Комель – прилегающая к корню часть дерева.

Комиссия по ЧС – функциональная структура, предназначенная для осуществления руководства и координации работ по предупреждению и ликвидации последствий ЧС на подведомственных территориях.

Комплекс технических средств для работы в зоне ЧС – основные и вспомогательные технические средства, предназначенные для выполнения работ в зоне ЧС.

Контейнер – тара для перевозки грузов без упаковки.

Контур – внешнее очертание.

Координата – сведение о местонахождении.

Котлован – углубление в земле для закладки фундамента.

Кошки – металлические приспособления, надеваемые на обувь для облегчения движения по скользким поверхностям.

Кран – механизм для подъёма и перемещения груза.

Кратер – чашеобразное углубление в вершине вулкана.

Крестец – место соединения костей таза с позвоночником.

Кровотечение – истечение крови из травмированного сосуда.

Кровь – красная жидкость в организме, обеспечивающая питание и обмен веществ.

Кросс – бег по пересечённой местности.

Круча – крутой спуск, обрыв.

Крушение – несчастный случай, катастрофа поезда.

Крючья – приспособления для перемещения по крутым склонам.

Кувалда – инструмент, тяжёлый молот.

Курвиметр – прибор для измерения длины извилистой линии на карте или схеме.

Кусачки – острые щипцы для откусывания проволоки.

Лабиринт – запутанная сеть дорожек, ходов.

Лава – раскалённая масса, выбрасываемая вулканом.

Лавина – масса снега, быстро движущаяся со склона вниз.

Лагерь – временная стоянка.

Лагуна – морской залив, отделённый от моря песчаной косой.

Лаз – узкое отверстие для лазанья.

Ледоруб – инструмент, используемый при восхождении в горах.

Ледостав – замерзание воды в водоёмах.

Ледоход – движение льда по течению.

Лесная охрана – специальная служба для охраны леса.

Летальность – смертельный исход.

Ливень – сильный дождь.

Ликвидация последствий ЧС – проведение в зоне ЧС разведки, неотложных работ, организация жизнеобеспечения пострадавших.

Литр – мера ёмкости, равная 1000 $см^3$.

Локализация – ограничение распространения.

Магистраль – основная, главная дорога.

Манометр – прибор для измерения давления.

Мансарда – жилое помещение под крышей.

Марля – тонкая хлопчатобумажная ткань.

Масштаб – отношение длины линии на карте (чертеже) к реальной величине.

Маяк – башня с сигнальными огнями.

Мегаполис – «сверхгород», гигантский город, образовавшийся в результате роста и фактического слияния многих городов и населённых пунктов.

Междуречье – местность между двумя реками.

Межень – устойчиво низкий уровень воды в реке.

Мель – неглубокое место в реке, озере, море.

Меридиан – воображаемая круговая линия, идущая через полюсы Земли и пересекающая под прямым углом экватор.

Метель – перенос снега над поверхностью земли сильным ветром, вьюга.

Метеорит – твёрдое тело, падающее на Землю из космоса.

Метеорология – наука о физическом состоянии атмосферы.

Миграция – перемещение, переселение людей, животных.

Мобильность – подвижность, способность к быстрому действию.

Мол – оградительное сооружение на море, примыкающее одним концом к берегу.

Молния – мгновенный разряд электричества в воздухе.

Мост – сооружение для перехода, переезда через преграду.

Мыс – часть суши, вдающаяся в море, озеро.

Навык – умение, сформированное в процессе практики упражнения в различных условиях.

Наркоз – искусственно вызванная потеря сознания.

Нарты – длинные, узкие сани.

Невроз – заболевание центральной нервной системы (ЦНС).

Недра – все, что находится под земной поверхностью.

Неотложные работы – первоочередные работы в зоне ЧС.

Норд – север, северный ветер.

Носилки – приспособление для переноса людей, тяжестей.

Нулевой уровень – уровень моря, условно принятый за нулевую поверхность, от которой отсчитывается высота суши.

Обвал – падение отделившейся массы.

Обвязка – приспособление для страховки.

Обеззараживание – уменьшение до предельно допустимых норм загрязнения и заражения территорий, объектов, воды, продовольствия, кормов.

Облучение – воздействие на живой организм радиоактивного излучения.

Обморок – внезапная потеря сознания.

Обочина – боковая часть дороги.

Обрыв – крутой откос берега.

Обсервация – усиленный медицинский контроль в зоне ЧС.

Овраг – эрозионная впадина на поверхности земли.

Огнеопасный – легковоспламеняющийся.

Одышка – учащённое и затруднённое дыхание.

Озеро – замкнутый в берегах большой естественный водоём.

Озноб – дрожь, болезненное ощущение холода.

Опасное природное явление – событие природного происхождения, которое по интенсивности, масштабу, продолжительности воздействия может оказывать отрицательное действие.

Опасность в ЧС – состояние, при котором создалась или вероятна угроза возникновения опасности в зоне ЧС.

Оползень – отрыв и перемещение массы горных пород и земли под действием силы тяжести.

Опреснитель – прибор для опреснения воды.

Оптимальный – наиболее благоприятный.

Опыт – совокупность практически усвоенных знаний, навыков, умений.

Организм – живое целое с согласованно действующими органами.

Ориентация – определение местонахождения.

Ориентир – предмет, по которому ориентируются.

Ориентирование – определение местонахождения относительно сторон горизонта и окружающих предметов.

Оскомина – вяжущее ощущение во рту.

Оснащение – совокупность средств для проведения работы.

Оспа – острое инфекционное заболевание.

Ост – восток, восточный ветер.

Осыпь – нанос вследствие осыпания горной породы.

Отёк – опухоль вследствие скопления жидкости в тканях.

Отклик – ответ на зов, обращение.

Отстойник – бассейн или резервуар для отстаивания жидкости.

Очаг землетрясения – область возникновения подземного удара.

Очаг поражения – ограниченная территория, в пределах которой произошли массовая гибель или поражение людей, животных, растений, разрушения объектов народного хозяйства.

Очистка территории – поиск, сбор и уничтожение опасных предметов, образовавшихся в результате возникновения ЧС.

Охрана труда – система мероприятий по защите человека в процессе труда.

Ощупь (на ощупь) – вслепую, с помощью осязания.

Ощущение – чувственное восприятие объективного мира органами чувств.

Паводок – поднятие уровня воды в реках во время таяния снега или от ливней.

Падёж – повальная смертность животных во время эпидемии.

Паёк – продовольствие, выдаваемое по норме на определённый срок.

Пал – степной или лесной пожар.

Палуба – горизонтальное перекрытие в корпусе судна.

Память – способность сохранять и воспроизводить в сознании прежние ощущения, опыт.

Пандемия – массовое инфекционное заболевание людей.

Панзоотия – массовое инфекционное заболевание животных.

Паника – крайний, неудержимый страх.

Панфитотия – массовое заболевание растений и вредителей.

Панорама – вид местности, открывающийся с высоты.

Пар – газ, образующийся из жидкости при её испарении.

Парашют – устройство с раскрывающимся в воздухе куполом.

Паром – судно для перевозки людей, грузов.

Пеленг – угол между стрелкой компаса и наблюдаемым предметом.

Перископ – прибор для наблюдения из укрытия.

Петля – кольцевой конец верёвки.

Пещера – находящееся под зёмлей полое пространство с выходом наружу.

Пирология – наука о лесных пожарах.

Планшет – сумка для ношения карт и документов.

Пласт – плотный наносной слой.

Плато – равнина, лежащая высоко в горах.

Платформа – помост, площадка, железнодорожный вагон.

Плот – скреплённые в несколько рядов бревна для переправы по воде или сплава.

Плотина – гидротехническое сооружение для подъёма воды.

Площадь затопления – территория, покрытая водой.

Плывун – илистый, песчаный слой почвы, обильный водой и способный расплываться.

Погрузчик – самоходная машина для погрузки (разгрузки) материалов.

Подводник – специалист по подводным, водолазным работам.

Подготовка к ЧС – комплекс заблаговременно проводимых мероприятий для защиты населения и материальных ценностей.

Подлесок – кустарник и мелкие деревья.

Подмости – настил, рабочая площадка на высоте.

Подрывник (пиротехник) – специалист по взрывным работам.

Подтопление – проникновение воды в подземную часть здания.

Пожар – неконтролируемое горение, пламя, широко охватывающее что-то.

Пожарная опасность – возможность возникновения пожара.

Пожарный – работник пожарной охраны (команды).

Позвоночник – спинной хребет, часть скелета.

Позёмка – вьюга, во время которой дует низовой ветер.

Позывной – специальный сигнал, знак.

Поиск – обнаружение кого-нибудь или чего-нибудь.

Пойма – место, заливаемое во время половодья.

Полигон – участок земли для проведения испытаний.

Половодье – ежегодный разлив реки при таянии снега, ледников, во время дождей.

Полынья – участок чистой воды среди ледяного покрова.

Потенциально опасный объект – объект, на котором может произойти авария.

Привал – остановка в пути для отдыха.

Прилив – периодически повторяющийся подъём морской воды.

Природа – всё существующее во Вселенной.

Провал – провалившееся место, углубление.

Проводник – провожающий, указывающий путь.

Проём – отверстие в стене.

Прожектор – прибор для освещения.

Пропасть – крутой и глубокий обрыв, бездна.

Просека – узкая полоска в лесу, очищенная от деревьев.

Противогаз – средство защиты от газов и дыма.

Природная ЧС – ЧС, причиной которой являются силы природы.

Профилактика – совокупность предупредительных мероприятий.

Пруд – искусственный водоём.

Пульс – ритмичное движение стенок артерий.

Пункт управления – оборудованное инженерное сооружение или транспортное средство для управления силами и средствами ликвидации последствий ЧС.

Пурга – сильная снежная буря.

Пучина – водоворот.

Пыльная буря – сильный ветер, способный выдувать и переносить в воздухе огромные массы почвы и песка.

Радиация – излучение, идущее от какого-либо тела.

Радиоактивное загрязнение – наличие в атмосфере, воде, земле радиоактивных веществ.

Радиоактивность – распад атомных ядер, сопровождающийся активным радиоизлучением.

Радиофобия – боязнь радиационного заражения.

Развалина – остатки разрушенного строения.

Разведка – обследование чего-нибудь со специальной целью.

Разряд – уровень квалификации.

Распадок – узкая долина в горах.

Распорка – брус, планка для придания устойчивости частям сооружения.

Расщелина – глубокая трещина в земле, узкое ущелье.

Рация – переносная радиостанция.

Реактор – аппарат или устройство, действующее на основе различных типов физико-химических реакций.

Реанимация – оживление организма в период клинической смерти.

Резервуар – вместилище для жидких продуктов.

Река – постоянный водный поток с руслом.

Рельеф – строение земной поверхности.

Рефлекс – реакция живого организма на внешний раздражитель.

Ров – длинное углубление, вырытое в земле.

Родник – водный источник, идущий из глубины земли.

Роза ветров – преимущественное направление и скорость ветров в определённом месте.

Рюкзак – заплечный вещевой мешок.

Санитар – младший медицинский работник.

Санитарная обработка – механическая очистка и мытьё кожных покровов и слизистых оболочек людей, подвергшихся заражению, а также обеззараживание их одежды и обуви при выходе из зоны ЧС.

Свет – лучистая энергия, воспринимаемая глазом.

Связка – несколько однородных предметов (людей), связанных вместе.

Сейсмология – раздел геофизики, изучающий колебания земной поверхности.

Сейши (стоячие волны) – колебания воды в замкнутых озёрах.

Сель – бурный грязекаменный поток.

Сигнал оповещения – сообщение о возникновении ЧС.

Силы и средства РСЧС – силы и средства, предназначенные для предотвращения и ликвидации последствий ЧС.

Силы постоянной готовности – силы, находящиеся на дежурстве и предназначенные для быстрого проведения работ в зоне ЧС.

Сильнодействующие ядовитые вещества (СДЯВ) – опасные химические вещества.

Скелет – совокупность костей, составляющих остов человека и животных.

Скорость подъёма воды – величина прироста уровня воды при наводнении.

Скрепер – землеройная машина.

Смерч – сильный ветер, поднимающийся столбом.

Смог – сильное загрязнение воздуха.

Сопка – небольшая гора, курган, холм.

Спазм – судорога, сокращение мышц.

Спальник – спальный мешок.

Спасатель – специалист по спасательному делу.

Спасательный жилет – индивидуальное средство самостраховки.

Спасение людей – действия по оказанию помощи людям в условиях возникновения ЧС и воздействия на людей опасных и вредных факторов.

Спелеология – изучение пещер.

Ссадина – место, где содрана кожа.

Стихийное бедствие – разрушительное природное явление, в результате которого может возникнуть опасность для жизни людей, разрушение или уничтожение материальных ценностей.

Стихия – ничем не сдерживаемая сила.

Стон – протяжный звук, издаваемый от боли.

Стремнина – бурное течение реки.

Судорога – резкое непроизвольное сокращение мышц, сопровождающееся болью.

Сустав – подвижное соединение костей.

Суховей – ветер с высокой температурой воздуха.

Тайфун – ураган большой разрушительной силы.

Такелаж – совокупность приспособлений для подъёма и перемещения грузов.

Тампон – кусок марли или ваты, используемый при остановке крови.

Терминал – место хранения нефтепродуктов.

Термометр – прибор для измерения температуры.

Террикон – конусообразный отвал горной породы.

Техника – совокупность средств труда, машин, механизмов, устройств, приспособлений.

Техногенная ЧС – ЧС, причина которой заключается в производственной деятельности человека.

Тик – непроизвольное нервное подёргивание мышц.

Тина – водоросли в стоячей воде.

Тиф – острое инфекционное заболевание.

Токсикоз – состояние организма при отравлении.

Токсин – ядовитое вещество.

Тол – взрывчатое вещество.

Тонус – степень жизнедеятельности организма.

Тоннель – сооружение в виде коридора под землёй.

Топляк – затонувшее бревно.

Топографическая карта – подробная карта местности.

Топография – измерение поверхности Земли местности на карту.

Топь – топкое, вязкое место.

Тормоз – устройство для замедления или остановки средства.

Торос – ледяная глыба.

Торф – перегнившие остатки болотных растений.

Торфяник – торфяные болота.

Тошнота – ощущение, предшествующее рвоте.

Траектория – путь движения тела или точки.

Трак – приспособление для обезвреживания мин.

Транс – повышенное нервное возбуждение с потерей самоконтроля.

Трансформатор – аппарат для повышения (понижения) электрического напряжения.

Трасса – путь, дорога, направление.

Тревога – сигнал об опасности, беспокойство, волнение.

Тренажёр – устройство для тренажа, тренировки.

Трение – сила, противодействующая движению одного тела по поверхности другого.

Трещина – щель, узкое углубление на поверхности.

Тромб – кровяной сгусток в кровеносном сосуде.

Трос – стальной или пеньковый гибкий канат.

Трубопровод – сооружение из труб для передачи продуктов на расстояние.

Трюм – внутреннее помещение корабля.

Трясина – зыбкое, болотистое место.

Туловище – тело человека (исключая голову и конечности).

Туман – непрозрачный воздух, насыщенный водяными парами.

Туризм – вид спорта, групповые походы, вид путешествия.

Турник – гимнастический снаряд, круглый стальной брус, горизонтально укреплённый на стойках.

Туча – большое густое облако, несущее дождь, снег, град.

Убежище – место для укрытия.

Убой – уничтожение заразных животных.

Увечье – тяжкое телесное повреждение.

Удушье – состояние крайне затруднённого дыхания.

Ужас – чувство сильного страха.

Узел – место, где туго соединены (связаны) концы.

Умение – способность человека что-то делать.

Универсал – работник, владеющий всеми специальностями в своей профессии.

Унты – высокие меховые сапоги.

Ураган – ветер разрушительной силы.

Уран – металл, обладающий радиоактивными свойствами.

Урочище – участок, отличающийся от окружающей местности.

Фал – канат, верёвка, трос.

Фарватер – водный путь для безопасного плавания судов.

Фасад – передняя сторона здания.

Фауна – животный мир.

Фельдшер – помощник врача.

Фирн – слежавшийся снег.

Фланец – плоская скрепляющая часть на концах труб.

Флигель – пристройка к зданию.

Флора – растительный мир.

Флюгер – устройство для определения направления ветра.

Фляга – плоская бутылка для жидких продуктов.

Формирования МЧС – группа людей, профессионально подготовленных и оснащённых техникой для проведения аварийно-спасательных работ.

Фрамуга – верхняя створка окна или двери.

Футшток – рейка с делениями для определения уровня воды.

Фюзеляж – корпус самолёта.

Циклон – вихревое движение атмосферы, сопровождаемое дождём.

Цистерна – большой резервуар для хранения и перевозки жидкостей.

Цунами – морские волны, возникающие в результате подводных или прибрежных землетрясений.

Чад – удушливый дым.

Чалка – причальный канат.

Чердак – пространство между потолком и крышей.

Череп – кости головы.

Чрезвычайная ситуация – нарушение нормальных условий жизни и деятельности людей, вызванное аварией, катастрофой или стихийным бедствием; опасное техногенное или природное явление, в результате которого возможно возникновение ЧС.

Чувство – способность ощущать, испытывать, воспринимать внешнее воздействие.

Чум – жилище на Севере.

Чума – острое инфекционное заболевание.

Шалаш – постройка из жердей, покрытых ветками, соломой, травой.

Шарнир – подвижное соединение двух частей.

Шасси – рама автомобиля, часть самолёта.

Шахта – вертикальная или наклонная горная выработка.

Шеврон – нашивка на рукаве.

Широта – расстояние от экватора по меридиану в градусах.

Шквал – сильный и резкий порыв ветра.

Шлем – специальный головной убор.

Шлюз – сооружение для пропуска судов и воды.

Шлюпка – лодка с широким корпусом.

Шнур – кручёная или плетёная тонкая верёвка.

Шок – общее расстройство организма.

Шприц – медицинский инструмент для выполнения инъекций.

Штаб – орган управления.

Штиль – полное затишье на море.

Шторм – сильная буря.

Шуга – мелкий, рыхлый лёд.

Эвакуация – вывоз людей из опасной зоны.

Экватор – воображаемая окружность, делящая земной шар на Северное и Южное полушария.

Экзема – кожная болезнь.

Экипировка – снаряжение, обмундирование.

Экспедиция – поездка группы людей со специальным заданием.

Экспертиза – рассмотрение вопроса для дачи заключения.

Эмоция – душевное переживание.

Эпидемия – широкое распространение болезни человека.

Эпизоотия – широкое распространение болезни животных.

Эпифитотия – широкое распространение болезни растений.

Эпицентр – область на поверхности Земли, расположенная над очагом землетрясения.

Эрозия – полное или частичное разрушение поверхности земли.

Юрта – переносное конусообразное жилище.

Ящур – острая инфекционная болезнь животных, передающаяся человеку.

Приложение 2.
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

к рабочей программе дисциплины Физическая культура и спорт

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Изучение дисциплины осуществляется по следующим формам: лекции, семинарские занятия, самостоятельная работа студента.

Важным условием для освоения дисциплины в процессе занятий является ведение конспектов, освоение и осмысление терминологии изучаемой дисциплины. Материалы лекционных занятий следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках, учебных пособиях, научных статьях и монографиях, в соответствии со списком основной и дополнительной литературы. Дополнительная проработка изучаемого материала проводится во время семинарских занятий, в ходе которых анализируются и закрепляются основные знания, полученные по дисциплине.

При подготовке к семинарским занятиям следует использовать основную и дополнительную литературу из представленного списка. На семинарских занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике семинарских занятий.

В рамках изучения учебных дисциплин необходимо использовать передовые информационные технологии – компьютерную технику, электронные базы данных, Интернет.

Целями самостоятельной работой студента является:

- ✓ систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- ✓ углубление и расширение теоретических знаний;
- ✓ формирование умения использовать справочную литературу;
- ✓ формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- ✓ развитие исследовательских умений.

Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, в соответствии с технологической картой дисциплины и может содержать в себе следующее задания:

- ✓ изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции, изучение рекомендуемых литературных источников, конспектирование источников);
- ✓ работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet (использование аудио- и видеозаписи);
- ✓ составление схем, таблиц, для систематизации учебного материала;
- ✓ выполнение тестовых заданий;
- ✓ подготовка презентаций;
- ✓ ответы на контрольные вопросы;
- ✓ работа с компьютерными программами;
- ✓ подготовка к зачету;

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные

материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине.

Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические указания по подготовке докладов, презентаций

Доклад подготавливается на 4-7 минут, затрагивая наиболее важные аспекты выбранной темы. Презентация к докладу (не менее 8 основных слайдов) выполняется в программе Power Point, с использованием текста, таблиц, диаграмм, картинок, фото и видео.

Методические указания по подготовке к опросу:

Самостоятельная работа студентов включает подготовку к устному опросу на рубежном контроле. Для этого студент изучает лекции, основную и дополнительную литературу, публикации, информацию из Интернет-ресурсов. Эффективность подготовки студентов к устному опросу зависит от качества ознакомления с рекомендованной литературой. Для подготовки к устному опросу, студенту необходимо ознакомиться с материалом, посвященным темам семинаров, в учебнике или другой рекомендованной литературе, записях с лекционного занятия, обратить внимание на усвоение основных понятий дисциплины «Физическая культура и спорт», выявить неясные вопросы и подобрать дополнительную литературу для их освещения, составить тезисы выступления по отдельным проблемным аспектам.

Методические указания по написанию контрольной работы для заочной формы обучения

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

План составления контрольной работы: Структура контрольной работы должна включать основные разделы:

1. Оглавление.
2. **Введение,** в котором излагается обоснование темы (1-2 страницы);
3. **Основная часть,** которая содержит несколько подразделов (параграфов), раскрывающих содержание темы контрольной работы. В ней студент показывает умение самостоятельно работать с источниками литературы (10-15 страниц);
4. **Заключение или выводы,** обобщающие основные вопросы выбранной темы работы (1-2 страницы).

   Введение и заключение тесно связаны с основным содержанием контрольной работы.
5. **Список литературы.**

   Контрольная работа строится на основе анализа 5-10 источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Весь материал темы излагается в соответствие с планом, в котором раскрываются вопросы темы. Каждый ответ на вопрос должен иметь заголовок в тексте работы.

   В тексте обязательны ссылки на изучение работы. Каждая ссылка в тексте должна соответствовать конкретному источнику в списке литературы. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается указанием фамилии, инициалов автора, годом издания упомянутого источника.

Требования к оформлению контрольной работы

Контрольная работа должна иметь следующую структуру: введение в проблему, основную часть, заключение и список используемой литературы.

Первой страницей контрольной работы является титульный лист.

Контрольная работа выполняется в печатном виде на листах формата А4, Word, Times New Roman, 14 шрифт, 1,5 интервал, поля по 2 см сверху, снизу, справа, 3см слева. Выравнивание по ширине, абзац 1,25см.

Контрольная работа предоставляется на кафедру в распечатанном виде в папке-скоросшивателе или в электронном виде (после проверки работа размещается в электронном портфолио студента).

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины
Русский язык и культура речи

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Анализ словарной статьи толкового словаря.

План анализа словарной статьи

1. Заглавное слово словарной статьи.
2. Орфографическая справка.
3. Акцентологическая и орфоэпическая справки.
4. Грамматическая справка.
5. Лексико-семантические сведения: а) отражение многозначности и омонимии; б) тип толкования для каждого значения; в) достаточность/недостаточность толкования.
6. Иллюстративный материал.
7. Пометы.
8. Словообразовательная справка.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется в виде эссе на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Эссе представляет собой сочинение - рассуждение небольшого объема со свободной композицией и собственной трактовкой какой-либо проблемы.

Эссе выражает индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу и заведомо не претендует на определяющую или исчерпывающую трактовку предмета. Как правило, эссе предполагает новый, субъективно окрашенный текст о чем-либо и может иметь философский, историко-биографический, публицистический, литературно-критический, научно-популярный, беллетристический характер.

Эссе студента – это самостоятельная письменная работа на тему, предложенную преподавателем (тема может быть предложена и студентом, но обязательно должна быть согласована с преподавателем). Цель эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей.

Четко и грамотно формулировать мысли, структурировать информацию, использовать основные категории анализа, выделять причинно-следственные связи, иллюстрировать понятия соответствующими примерами, аргументировать свои выводы; овладеть научным стилем речи.

Эссе должно содержать: четкое изложение сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария, рассматриваемого в рамках дисциплины, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

В некоторых случаях это может быть анализ имеющихся статистических данных по изучаемой проблеме, анализ материалов из средств массовой информации и использованием изучаемых моделей, подробный разбор предложенной задачи с развернутыми мнениями, подбор и детальный анализ примеров, иллюстрирующих проблему и т.д.

Тема не должна инициировать изложение лишь определений понятий, ее цель — побуждать к размышлению. Тема эссе должна содержать в себе вопрос, проблему, мотивировать на размышление. Студент обязан сам сформулировать рабочий вариант темы, опираясь на примерный перечень тем.

Построение эссе

Построение эссе – это ответ на вопрос или раскрытие темы, которое основано на классической системе доказательств.

Структура эссе

1.Титульный лист

2.Введение – суть и обоснование выбора данной темы, состоит из ряда компонентов, связанных логически и стилистически.

На этом этапе очень важно правильно сформулировать вопрос, на который вы собираетесь найти ответ в ходе своего исследования.

При работе над введением могут помочь ответы на следующие вопросы:

«Надо ли давать определения терминам, прозвучавшим в теме эссе?»,

«Почему тема, которую я раскрываю, является важной в настоящий момент?»,

«Какие понятия будут вовлечены в мои рассуждения по теме?»,

«Могу ли я разделить тему на несколько более мелких подтем?».

3.Основная часть – теоретические основы выбранной проблемы и изложение основного вопроса. Данная часть предполагает развитие аргументации и анализа, а также обоснование их, исходя из имеющихся данных, других аргументов и позиций по этому вопросу. В этом заключается основное содержание эссе и это представляет собой главную трудность.

Поэтому важное значение имеют подзаголовки, на основе которых осуществляется структурирование аргументации; именно здесь необходимо обосновать (логически, используя данные или строгие рассуждения) предлагаемую аргументацию/анализ. Там, где это необходимо, в качестве аналитического инструмента можно использовать графики, диаграммы и таблицы. В зависимости от поставленного вопроса анализ проводится на основе следующих категорий: причина — следствие, общее — особенное, форма — содержание, часть — целое, постоянство — изменчивость. В процессе построения эссе необходимо помнить, что один параграф должен содержать только одно утверждение и соответствующее доказательство, подкрепленное графическим и иллюстративным материалом. Следовательно, наполняя содержанием разделы аргументацией (соответствующей подзаголовкам), необходимо в пределах параграфа ограничить себя рассмотрением одной главной мысли. Хорошо проверенный (и для большинства — совершено необходимый) способ построения любого эссе — использование подзаголовков для обозначения ключевых моментов аргументированного изложения: это помогает посмотреть на то, что предполагается сделать (и ответить на вопрос, хорош ли замысел).

4.Заключение – обобщения и аргументированные выводы по теме с указанием области ее применения и т.д. Подытоживает эссе или еще раз вносит пояснения, подкрепляет смысл и значение изложенного в основной части. Методы, рекомендуемые для составления

заключения: повторение, иллюстрация, цитата, впечатляющее утверждение. Заключение может содержать такой очень важный, дополняющий эссе элемент, как указание на применение (импликацию) исследования, не исключая взаимосвязи с другими проблемами.

Структура аппарата доказательств, необходимых для написания эссе

Доказательство – это совокупность логических приемов обоснования истинности какого-либо суждения с помощью других истинных и связанных с ним суждений. Оно связано с убеждением, но не тождественно ему: аргументация или доказательство должны основываться на данных науки и общественно-исторической практики, убеждения же могут быть основаны на предрассудках, неосведомленности людей в вопросах экономики и политики, видимости доказательности. Другими словами, доказательство или аргументация

– это рассуждение, использующее факты, истинные суждения, научные данные и убеждающее нас в истинности того, о чем идет речь.

Структура любого доказательства включает в себя три составляющие: тезис, аргументы и выводы или оценочные суждения.

Тезис — это положение (суждение), которое требуется доказать.

Аргументы — это категории, которыми пользуются при доказательстве истинности тезиса.

Вывод — это мнение, основанное на анализе фактов.

Оценочные суждения — это мнения, основанные на наших убеждениях, верованиях или взглядах.

Требования к фактическим данным и другим источникам

При написании эссе чрезвычайно важно то, как используются эмпирические данные и другие источники (особенно качество чтения). Все (фактические) данные соотносятся с конкретным временем и местом, поэтому прежде, чем их использовать, необходимо убедится в том, что они соответствуют необходимому для исследований времени и месту. Нельзя ссылаться на работы, которые автор эссе не читал сам.

Подготовка и написание эссе

Качество любого эссе зависит от трех взаимосвязанных составляющих:

- исходный материал, который будет использован (конспекты прочитанной литературы, лекций, записи результатов дискуссий, собственные соображения и накопленный опыт по данной проблеме);
- качество обработки имеющегося исходного материала (его организация, аргументация и доводы);
- аргументация (насколько точно она соотносится с поднятыми в эссе проблемами).

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине. Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Приложение 2.
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины Информационные технологии в физической культуре и спорта

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов, наряду с аудиторными занятиями, является важной составной частью современного процесса обучения, мотивирует на получение и усвоение знаний в течение всего периода профессиональной деятельности. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление знаний, полученных на аудиторных занятиях, а также развитие у студентов стремления к самостоятельному получению знаний, развитию инициативы, умению организовать свое время и развитию навыков самоконтроля.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по работе с лекционным материалом и подготовке к занятиям семинарского типа

Важным условием освоения теоретических знаний является ведение конспектов лекций, позволяющее лучше запомнить изучаемый материал, овладение научной терминологией соответствующей учебной дисциплины. Материалы лекционных курсов следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в различных и достоверных источниках информации.

Дополнительное усвоение изучаемого материала проводится на занятиях семинарского типа, в ходе которых студенты подробно анализируют основные составляющие изучаемой темы и закрепляют на практике полученные знания. При подготовке к занятиям семинарского типа необходимо проработать лекционный материал и источники информации по изучаемой теме. Занятия семинарского типа по информационным технологиям способствуют формированию навыков работы с информацией, выработке умений выбора программного обеспечения для решения прикладных задач, связанных с будущей профессией студента.

Методические указания по подготовке к семинарским занятиям

Подготовка к практическому занятию является важным видом самостоятельной работы студента.

При подготовке к практическим занятиям студенту рекомендуется использовать следующую технологию:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план и задачи практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных источниках информации;
3. после изучения с теоретического материала ответить на вопросы для самопроверки;
4. подготовить подробные ответы на вопросы темы, исходя из материалов лекций и других источников информации.

Методические указания по подготовке к устному опросу

Вопросы к текущим контролям содержатся в рабочей учебной программе и доводятся до студентов заранее. Эффективность подготовки студентов к устному опросу зависит от качества ознакомления с рекомендованной литературой, посвященной теме предстоящего опроса и особенностей организации студентом своей самостоятельной работы. Для подготовки к устному опросу рекомендуется следующий алгоритм работы.

1. При подготовке необходимо использовать лекционный материал, по теме контроля, изучить учебные пособия, подобрать примеры из практики и выявить неясные вопросы.
2. Для более глубокого понимания курса и основательной подготовки рекомендуется ознакомиться с рекомендованной дополнительной литературой и осмыслить фактический материал.
3. При изучении темы важно научиться выделять в рассматриваемой проблеме главное и сосредоточить на нем основное внимание при подготовке.

4. Ответ на каждый вопрос текущего контроля должен быть структурированным, доказательным и аргументированным, студенту важно уметь отстаивать свою точку зрения.

Методические указания по написанию контрольной работы

Согласно учебного плана, контрольная работа является обязательной формой контроля для студентов, в соответствии с положением о текущем контроле и промежуточной аттестации студентов университета контрольная работа является частью текущего контроля успеваемости студентов. Процесс подготовки и написания контрольных работ позволяет студентам полнее определить, уровень знаний, свои сильные и слабые стороны и все это учесть при подготовке к Государственной аттестации.

Контрольная работа может быть выполнена в межсессионный или сессионный период, аттестация контрольной работы осуществляется в ходе собеседования с преподавателем в часы учебных занятий. Контрольная работа выполняется студентом самостоятельно.

Контрольная работа предполагает проверку правильности и самостоятельности ее выполнения. Оценивается умение студента грамотно использовать программное обеспечение для получения, обработки информации и представления результатов.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие правильный, конкретный, краткий и, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) тщательно, проработать информационный материал по дисциплине. Проконсультироваться с преподавателем по вопросу подбора источников информации;

б) четко выясните все условия тестирования. Необходимо знать, количество тестов, время, отведенное на тестирование и т.д.

в) в процессе тестирования необходимо, внимательно и до конца прочитать вопрос и четко и однозначно ответить на него письменно, или путём действий в программной среде;

г) обязательно нужно оставить время для проверки ответов, во избежание механических ошибок.

Методические указания по подготовке к письменному опросу

В соответствии с технологической картой письменный опрос является одной из форм текущего контроля успеваемости студента по изучаемой дисциплине. При подготовке к письменному опросу студент должен изучить материалы лекции и дополнительные материалы по теме опроса. При изучении материала студент должен освоить терминологию темы и грамотно ее использовать. Настоятельно рекомендуется составить краткий конспект ответа на предполагаемые вопросы письменной работы, чтобы убедиться в том, что материал освоен, и ответ на вопрос изложен аргументированно, грамотно и логично. Особое внимание следует обратить на написание профессиональных терминов, что поможет не только освоить сами термины, но и избежать грамматических ошибок в работе. При изучении терминологии рекомендуется изготовить карточки, содержащие новый термин и его расшифровку, что значительно облегчит усвоение материала.

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины **АНАТОМИЯ ЧЕЛОВЕКА**

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по анатомии человека, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Самостоятельная работа студентов проводится под руководством и контролем преподавателя. Помимо обязательных занятий, проводимых под контролем преподавателя, предполагается самостоятельное изучение студентами основной и дополнительной литературы.

Самостоятельная работа студентов при изучении учебной дисциплины включает в себя:

1) Текущую подготовку к лекционным и практическим занятиям.
2) Изучение атласов, учебников, методических пособий.
3) Изучение тем учебной программы, вынесенных на самостоятельное изучение.
4) Поиск информации с использованием компьютерной техники, необходимой для выполнения учебных заданий.
5) Освоение схем и таблиц, а также учебных препаратов.
6) Составление конспектов и словаря терминов.
7) Оформление рабочей тетради.
8) Выполнение домашних заданий.

Целями самостоятельной работы являются:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний.
- формирование умения использовать справочную литературу,
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации,
- развитие исследовательских умений.

Изучение дисциплины предполагает наличие текущих, рубежных контролей и промежуточной аттестации по дисциплине.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. ознакомиться с учебными и музейными препаратами;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические указания по выполнению письменного задания

«Анатомический анализ положений спортсмена»

Задание предназначено для студентов I*курса*, 1 *семестра*,

очной формы обучения

Тема письменного задания выбирается студентом из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Задание выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы. Для выполнения письменного задания студенты должны освоить следующие разделы анатомии: «Кости», «Соединения костей», «Мышцы», «Динамическая анатомия». В задании студентам предлагается провести анатомический анализ положения – позы, предложенной преподавателем.

Задание содержит вопросы по динамической анатомии и описание мышц, выполняющих

удерживающую работу в звеньях тела. В задании по динамической анатомии студент описывает:
* положение звеньев тела в суставах;
* указывает положение общего центра тяжести тела и углы устойчивости;
* обозначает площадь опоры;
* обосновывает вид равновесия и степень устойчивости тела.

Затем студент указывает мышцы, выполняющие удерживающую работу в суставах. Название суставов дается преподавателем. При описании положения тела следует придерживаться общепринятой анатомической терминологии. Оценка за письменное задание выставляется преподавателем при собеседовании со студентом по выполненному заданию.

Методические указания по написанию контрольной работы

«Анатомический анализ положений спортсмена»

Работа предназначена для студентов I курса, 2 семестра,

заочной формы обучения

Тема контрольной работы выбирается студентом из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы. Для выполнения контрольной работы студенты должны освоить следующие разделы анатомии: «Кости», «Соединения костей», «Мышцы», «Динамическая анатомия». В контрольной работе студенты проводят анатомический анализ положения одной из 21 поз. Студент получает № позы в соответствии с буквой, с которой начинается его фамилия:

А – поза № 1;	К – поза № 8;	С – поза № 15;
Б – поза № 2;	Л – поза № 9;	Т – поза № 16;
В – поза № 3;	М – поза № 10;	У, Ф – поза № 17;
Г – поза № 4;	Н – поза № 11;	Х, Ц – поза № 18;
Д – поза № 5;	О – поза № 12;	Ч, Ш – поза № 19;
Е, Ж – поза № 6;	П – поза № 13;	Щ, Э – поза № 20;
З, И – поза № 7;	Р – поза № 14;	Ю, Я – поза № 21.

Контрольная работа содержит задание по динамической анатомии и таблицу.

В задании по динамической анатомии студент описывает:
* положение звеньев тела в суставах;
* указывает положение общего центра тяжести тела и углы устойчивости;
* обозначает площадь опоры;
* обосновывает вид равновесия и степень устойчивости тела.

В таблице студент указывает мышцы, выполняющие удерживающую работу в суставах. Название суставов дано в первой графе таблицы. При заполнении таблицы следует придерживаться общепринятой анатомической терминологии.

Во второй графе таблицы студент перечисляет мышцы, которые удерживают звенья тела в положении, указанном на рисунке (поза). Баллы начисляются за правильное выполнение всех заданий по динамической анатомии, а также за полное и правильное название всех мышц, которые удерживают положение звеньев тела.

Методические указания по выполнению письменного задания

«Оценка физического развития»

Задание предназначено для студентов I*курса*, II*семестра*,

очной формы обучения

Тема письменного задания выбирается студентом из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Задание выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы. Задание выполняется по предложенной схеме. Для выполнения задания студент должен освоить основные учебные темы раздела дисциплины «Анатомия систем обеспечения и регуляции жизнедеятельности», а также основные методы антропометрии, основные показатели физического развития, методы определения пропорций тела и телосложения спортсмена.

Перед тем, как приступить к выполнению задания, студенту следует выполнить необходимые антропометрические измерения по стандартным антропометрическим точкам. Получив эти данные, можно приступать к выполнению письменной работы. Письменное задание состоит из перечня вопросов. Все вопросы нумеруются.

Для оценки физического развития принято использовать три показателя – длину тела, его массу и окружность грудной клетки. Экспресс-оценка физического развития производится при помощи индексов. Индексы представляют собой соотношение отдельных антропометрических признаков и служат для оценки физического развития.

Определение соматотипа и его оценка производится по общепринятым классификациям. Оценка степени выраженности эндоморфии, мезоморфии, эктоморфии проводится при использовании классификации Шелдона. Определение соматотипа и его оценка производится по классификации В.В. Бунака. На основании методики Бунака, соматотип определяется по двум координатам телосложения - степени развития жироотложения и степени развития мускулатуры. По другим методикам соматотип определяется по длине тела, степени жироотложения, развития мускулатуры, формы грудной клетки и живота, пропорциям тела.
Оценка за письменное задание начисляется за правильность его выполнения с учетом результатов собеседования со студентом по теме задания.

Методические указания по выполнению контрольной работы

«Оценка физического развития»

Задание предназначено для студентов 2*курса,* 3*семестра,*

заочной формы обучения

Тема письменного задания выбирается студентом из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Задание выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы. Задание выполняется по предложенной схеме. Для выполнения задания студент должен освоить основные учебные темы раздела дисциплины «Анатомия систем обеспечения и регуляции жизнедеятельности», а также основные методы антропометрии, основные показатели физического развития, методы определения пропорций тела и телосложения спортсмена.
Перед тем, как приступить к выполнению контрольной работы, студенту следует выполнить необходимые антропометрические измерения по стандартным антропометрическим точкам. Получив эти данные, можно приступать к выполнению контрольной работы. Контрольная работа состоит из перечня вопросов. Все вопросы нумеруются.
Для оценки физического развития принято использовать три показателя – длину тела, его массу и окружность грудной клетки. Экспресс-оценка физического развития производится при помощи индексов. Индексы представляют собой соотношение отдельных антропометрических признаков и служат для оценки физического развития.
Определение соматотипа и его оценка производится по общепринятым классификациям. Оценка степени выраженности эндоморфии, мезоморфии, эктоморфии проводится при использовании классификации Шелдона. Определение соматотипа и его оценка производится по классификации В.В. Бунака. На основании методики Бунака, соматотип определяется по двум координатам телосложения - степени развития жироотложения и степени развития мускулатуры. По другим методикам соматотип определяется по длине тела, степени жироотложения, развития мускулатуры, формы грудной клетки и живота, пропорциям тела.
Оценка за контрольную работу начисляется за правильность его выполнения с учетом результатов собеседования со студентом по теме задания.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов. По дисциплине проводится тестирование при прохождении рубежного контроля знаний. Для успешной сдачи рубежного контроля следует внимательно изучить объёмные требования по дисциплине, уделив особое внимание наиболее сложным вопросам. Также следует вспомнить основные вопросы топографии органов. Студенты очной формы обучения сдают рубежный контроль в компьютерном кабинете, студенты заочной формы обучений проходят рубежный контроль в письменной форме на кафедре.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине.
Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;
г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальныйвариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.
е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Приложение 2.
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

к рабочей программе дисциплины **физиология человека**

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

ТРЕБОВАНИЯ К КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЕ

Заочное обучение

Контрольная работа по физиологии выполняется студентами заочной формы обучения. Преподаватель предоставляет студентам рекомендуемые темы контрольных работ, объясняет методику её написания. Структурная схема, основные этапы выполнения работы представлены ниже.

1. Титульный лист
2. Оглавление
3. Введение
4. Основная часть
5. Заключение (вывод)
6. Список используемой литературы

Разработка плана контрольной работы. Перед написанием работы полезно составить её план. Для этого необходимо подробно ознакомиться с научной литературой по выбранной теме. План должен включить в себя введение, содержание по главам и параграфам и заключение. Составленный план рекомендуется согласовать с преподавателям.

Сбор, анализ и обобщение материала контрольной работы. После выбора темы логично начать сбор учебной, научной и другой информации по данной теме. Список литературы по теме можно найти в библиотечном тематическом каталоге, интернете, узнать у преподавателя. Должно быть не менее пяти источников информации. Не рекомендуется использовать учебники. Далее делаются выписки из литературы. Затем из полученного материала отбрасывается всё лишнее, а из оставшихся источников составляется логически систематизированное содержание контрольной работы. Сбор научной и иной информации по данной теме – самый важный и ответственный этап работы.

Оформление контрольной работы. Контрольная работа должна иметь титульный лист, оглавление, введение, основную часть, заключение (выводы), список литературы. Рисунки выгодно

украшают работу, их можно сделать самим, отсканировать или сделать ксерокопию из книг. Приветствуется наличие таблиц, схем, графиков, фотографий для наглядности подачи материала. Необходимо тщательно проверять материал на отсутствие ошибок, на стиль и логичность изложения, на точность цитат и ссылок.

Титульный лист должен содержать наименование учреждения и кафедры, где оформляется контрольная работа. Посередине листа заглавными буквами пишется название работы. Затем – фамилия студента, номер курса, группы, название факультета, дата написания работы. Ниже должна быть указана фамилия преподавателя, его титулы. В самом низу листа посередине – название города и год выполнения работы.

Введение составляет от 1,5 до 3 страниц. Во введение обосновывается актуальность выбранной темы для общей и спортивной физиологии. Дальше приводится краткий литературный обзор и описывается структура работы. Затем определяется цель работы и её основные задачи.

Введение и заключение рекомендуется писать после написания основной части и самостоятельно. Основную часть надо сделать из учебников, научных статей и рефератов. Она занимает от 6 до 10 страниц. Внимательно читайте и продумывайте списанное, чтобы материал чётко соответствовал теме. После каждого параграфа делайте краткий вывод. Непонятные вам слова и выражения убирайте.

В заключение сформулируйте выводы по описанной теме. Объём выводов от 1 до 1,5 страниц. Выводы делаются в соответствии с задачами. Кроме этого, необходимо отразить практическую и теоретическую значимость исследуемого вами вопроса.

После содержания работы идёт список используемой литературы. В него включается весь используемый, цитируемый и упомянутый материал – журналы, статьи, рефераты, книги, монографии и диссертации. Список литературы оформляется определённым образом. Он должен включать в себя фамилию, инициалы автора, название книги, место и год выхода, издательство и др. Список излагается в алфавитном порядке.

Например:

1- Солодков А. С. Адаптация, функциональные системы и физиологические резервы организма // Системные механизмы адаптации и мобилизации функциональных резервов организма в процессе достижения высшего спортивного мастерства.- Л. : ГДОИФК, 1987.- С. 5-12.

Для сокращения слов используют определённые способы:

i. Пишут первые буквы слов (ст. – статья, др. – другие) ;
ii. Оставляют одну, первую букву слова (г. – год, и т.д. – и так далее) ;
iii. Оставляют часть слова (обл. – область, акад. – академик) ;
iv. Пропускают часть букв в средине слова, заменяя их дефисом (изд-во – издательство).

Работа пишется вручную или представляется напечатанным в любом текстовом редакторе с использованием компьютера. Печать текста осуществляется на одной стороне стандартного листа формата А4. Интервал между строками 1,5. Размер левого поля 30мм, правого – 10мм, верхнего и нижнего – 20мм.

Каждая часть работы (введение, основная часть, выводы) должны начинаться с новой страницы. Расстояние между главной и следующим за ней текстом , главной и параграфом составляет 2 интервала. Нумерация страниц обязательна. Номера страниц ставятся вверху в середине листа. Ссылка в тексте приводится в виде номера, заключённого в скобки, соответствующего литературному источнику из списка литературы.

Защита контрольной работы. Как правило, защита работы состоит из доклада. Доклад рассчитывается на 10 минут (1 страница печатного текста приблизительно равна 3 минутам выступления). Он должен быть чётким, конкретным, раскрывающим основные положения работы. Студент должен объяснить выбор темы, обосновывать её актуальность, перечислить основные задачи. Далее в выступлении следует обоснование основных положений работы и заканчивается выступление выводами.

Отчего зависит оценка за контрольную работу. Оценка зависит от следующих факторов:

1. Правильности оформления;
2. Самостоятельности написания;
3. Творческого подхода;
4. Основательность исследуемой проблемы;
5. Количества и качества используемой литературы;
6. Обоснование выводов применительно к общей и спортивной физиологии;
7. Аккуратности оформления

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине.

Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические указания по выполнению реферата

Реферат – краткий доклад по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников.

Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы:

1. титульный лист;
2. содержание;
3. введение;
4. основная часть;
5. заключение;
6. список использованных источников;
7. приложения (при необходимости).

В содержании приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении необходимо обозначить обоснование выбора темы, ее актуальность.

В основной части излагается сущность проблемы и объективные научные сведения по теме реферата, дается критический обзор источников, собственные версии, сведения, оценки. Содержание основной части должно точно соответствовать заявленной теме и полностью её раскрывать.

В заключении приводятся выводы.

Список литературы должен оформляться в соответствии с общепринятыми библиографическими требованиями и включать только использованные студентом публикации. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно.

В приложения следует выносить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы вспомогательных данных, инструкции, методики, формы документов и т.п.).

Методические указания по выполнению курсовой работы (при наличии).

Защита курсовой работы - это форма промежуточной аттестации учебноисследовательской работы студента за пройденный этап обучения по учебной дисциплине. Выполнение курсовой работы призвано выявить способности студентов на основе полученных знаний самостоятельно решать конкретные практические задачи или проводить исследование по одному из разделов (модулей), изучаемых по общепрофессиональным и специальным дисциплинам, а также направлено на формирование соответствующих компетенций студента.

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Курсовая работа - самостоятельная *учебно-исследовательская* или *учебно-практическая* работа студента, являющаяся обязательной формой итоговой аттестации на завершающем этапе

изучения дисциплины «Физиология» с целью развития творческих способностей, расширения знаний, получения опыта изучения научной литературы и исследовательской работы.

Качественно выполненная курсовая работа должна свидетельствовать об умении студента:

- четко формулировать проблему и оценивать степень ее актуальности;
- обосновать выбранные методы решения поставленных задач;
- самостоятельно работать с литературой и другими информационно-справочными материалами;
- отбирать нужные сведения, анализировать и интерпретировать их, а также представлять их в графической или иной иллюстративной форме;
- делать обоснованные выводы, давать практические рекомендации (в соответствующих случаях);
- излагать свои мысли грамотно, научным языком, правильно оформлять работу.

Курсовая работа выполняется при поддержке научного руководителя.

1. ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ РАБОТЫ

1.1. Этапы и сроки выполнения курсовой работы

Для объективизации оценки необходимо распечатать и вложить в работу технологическую карту оценивания курсовой работы (руководитель проставляет балы в соответствующей графе таблицы).

1 – предварительный этап. Выбор темы и составление плана-проспекта курсовой работы (актуальность, цель, гипотеза, задачи, методы исследования). Примерные темы курсовых работ определяются преподавателями кафедры и предоставляются студентам в виде перечня, который представлен и в руководстве к практическим занятиям по физиологии («Примерные темы курсовых работ»). Темы работ рекомендуется выбирать с учетом интересов будущей профессии и планируемой тематикой квалификационной работы на выпускающей кафедре.

Темы квалификационных работ и кандидатуры научных руководителей обязательно согласовываются на кафедре. Руководитель определяет объем задания по курсовой работе, последовательность ее выполнения, рекомендует необходимую литературу, проводит консультации и контролирует выполнение работы.

Данный вид работы оценивается максимально в 5 баллов. В 3-5 баллов оценивается инициативность и самостоятельность выполнения курсовой работы. Для получения этих баллов необходимо предоставить развернутый план работы с подписью руководителя. За выполнение календарного плана и представление научному руководителю окончательного варианта курсовой работы начисляется еще 3-5 баллов.

Передача работы на рецензирование - не позднее, чем за три недели до защиты. Таким образом, предварительная деятельность при написании курсовой работы позволит накопить до 15 баллов.

2 – рецензирование. Научный руководитель представляет рецензию в электронном или письменном виде не позднее 3 дней до начала защит. При рецензии на курсовой работы учитывается:

- обоснование актуальности, цели и задач – от 2 до 5 баллов;
- корректность и логичность структуры курсовой работы – 2-5 баллов;
- степень решения задач, поставленных в курсовой работе, соответствие выводов задачам – 2-5 баллов;
- использование литературы: корректность, аргументированность и логичность анализа литературных источников, правильность и уместность цитирования и ссылок на авторов;
- тип курсовой работы: реферативный (до 5 баллов), практический (до 12 баллов, обязательно предоставление первичного материала: протоколы исследования, анкеты, опросники, т.д.);
- оформление списка литературы в соответствии со стандартом ГОСТ Р 7.0.5-2008 (2-5 баллов);
- оформление курсовой работы (2-5 баллов).

Таким образом, за данный раздел работы можно получить от 20 до 50 баллов.

3 – защита. Студенты допускаются к защите при наличии положительного отзыва научного руководителя. Защита курсовой работы проводится на открытом занятии, на котором заслушивается доклад автора (до 8 минут) с мультимедийным сопровождением, присутствующим предоставляется возможность выступить и задать вопросы автору. Оцениваются:

- презентационные навыки: структура и последовательность изложения материала, соблюдение регламента, контакт с аудиторией, язык изложения (интонация и темп) – 12-20 баллов;
- использование иллюстративного материала – 3-5 баллов;

- логичность, корректность, полнота ответов на вопросы – 5-10 баллов. Таким образом, грамотное представление курсовой работы позволит получить за 3-й этап работы дополнительно 20-35 баллов.

Следует помнить, что к защите допускается студент, который набрал не менее 30-ти баллов за первые два этапа (предварительный и рецензирование).

Оценка курсовой работы является суммарной и складывается из баллов, полученных за 3 этапа работы:

2- Предварительный – до 15 баллов;

3- Рецензирование – до 50 баллов;

4- Защита – до 35 баллов.

Оценка определяется по 100-балльной шкале и выставляется «отлично», если набрано не менее 80 баллов; «хорошо» - 65-79 баллов; «удовлетворительно» - 50-64 балла и «неудовлетворительно» - менее 50 баллов.

1.2. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

Основными качественными критериями оценки курсовой работы являются:

1. Актуальность и новизна темы;

2. Достаточность использованной современной отечественной и зарубежной литературы по теме (более 80% источников из списка литературы должны быть изданы в последние 10 лет). Рекомендуется ссылаться на оригинальные статьи в журналах: «Теория и практика физической культуры» http://lib.sportedu.ru/press/TPFK/, «Физиология человека», «Адаптивная физическая культура», «Ученые записки П.Ф. Лесгафта», учебные пособия и авторефераты диссертаций;

3. Полнота и качество собранных экспериментальных данных, качество проведения статистической обработки (пример в ПРИЛОЖЕНИИ);

4. Обоснованность привлечения тех или иных методов решения поставленных задач;

5. Глубина и обоснованность анализа и интерпретации полученных результатов;

6. Четкость и грамотность изложения материала, качество оформления работы, учет настоящих «Правил»;

7. Умение вести полемику по теоретическим и практическим вопросам курсовой работы, глубина и правильность ответов на вопросы и замечания.

Оценка за работу может быть снижена в следующих случаях:

Оформление.

1.1. Наличие неисправленных опечаток и пропущенных строк.

1.2. Отсутствие названий таблиц, графиков, рисунков.

1.3. Отсутствие пояснений и условных обозначений к таблицам, графикам, рисункам.

1.4. Отсутствие авторской интерпретации содержания таблиц, графиков, рисунков.

1.5. Отсутствие в работе каких-либо разделов.

1.6. Наличие ошибок в оформлении библиографии: много «глухих» сносок (когда есть сноска на автора идеи, но нет ссылки на саму работу, где эта идея обсуждается); список литературы выполнен не по ГОСТу.

1.7. Пропуск в оглавлении отдельных параграфов или даже целых глав.

2. Недостатки обзорно-теоретической главы работы.

2.1. Наличие фактических ошибок в изложении «чужих» экспериментальных результатов или теоретических позиций.

2.2. Отсутствие упоминаний важных литературных источников, имеющих прямое отношение к решаемой проблеме и опубликованных в доступной для студента литературе.

2.3. Использование «кусков» чужих текстов без указания их источника.

2.4. Отсутствие анализа отечественных и зарубежных работ, посвященных проблеме исследования.

2.5. Название работы не отражает её реальное содержание.

2.6. Работа распадается на две разные части: теоретическую и экспериментальную, которые не состыкованы друг с другом.

3. Недостатки экспериментальной главы работы.

3.1. Автор использует методики без ссылки на источник их получения и/или их автора.

3.2. Работа не содержит подробного описания протокола проведения исследования: по приведенному описанию воспроизвести процедуру не представляется возможным.

3.3. В работе отсутствует интерпретация полученных результатов, выводы построены как констатация первичных данных.

3.4. Полученные результаты автор не пытается соотнести с результатами других исследователей, чьи работы он обсуждал в теоретической части.

2. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К КУРСОВОЙ РАБОТЕ

Курсовая работа по объему должна быть 20-25 страниц машинописного текста без списка литературы и приложений, включать следующие элементы, расположенные в указанном порядке и занимать указанное число страниц:

8. Титульный лист – первая страница.
9. Оглавление – 1 стр.
10. Введение – 1-2 стр.
11. Глава 1. Обзор литературы – не более 12 стр.
12. Глава 2. Задачи, методы и организация исследования – 3 стр.
13. Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение – 5 стр.
14. Выводы – 1 стр.
15. Практические рекомендации – 1 стр.
16. Список литературы – не менее 20 источников.
17. Приложения.

Курсовая работа должна быть выполнена с использованием компьютера и принтера на одной стороне листа белой бумаги формата А4 через полтора интервала. Цвет шрифта должен быть черным, шрифт Times New Roman, размер знаков - 14. Текст следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: правое – 1,5 см, верхнее и нижнее – 2,0 см, левое – 3,0 см. Отступ первой строки 1,25 см. Страницы нумеруются арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту работы. Номер страницы проставляется в центре верхней части листа без точки. Титульный лист включается в общую нумерацию страниц. Номер страницы на титульном листе не проставляется.

В работе не допускаются сокращения слов, кроме установленных правилами русской орфографии, соответствующими государственными стандартами. Не допускается применение оборотов разговорной речи. Не следует использовать для одного и того же понятия различные термины, близкие по смыслу (синонимы), а также иностранные слова и термины при наличии равнозначных слов и терминов в русском языке.

2.1. ТИТУЛЬНЫЙ ЛИСТ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

Титульный лист является первой страницей курсовой работы и заполняется по строго определенным правилам.

В верхнем поле, по центру, указывается полное наименование учебного заведения. Шрифт Times New Roman обычный, размер 14, межстрочный интервал 1, выравнивание по центру, буквы прописные. Ниже, справа, с заглавной буквы указывается наименование кафедры. Шрифт Times New Roman обычный, размер 14, межстрочный интервал 1, выравнивание по правому краю.

Ниже название работы, которое пишется без слова «тема» и в кавычки не заключается. Заглавие должно быть по возможности кратким (до 12 слов), точным и соответствовать основному содержанию работы. Шрифт Times New Roman, размер 14, межстрочный интервал 1, выравнивание по центру, буквы прописные, полужирные.

Ниже по центру: Курсовая работа студента № группы Ф.И.О. Шрифт Times New Roman обычный, размер 14, межстрочный интервал 1.

Ниже справа указывается: Научный руководитель: *кандидат педагогических наук, доцент В.А. Смирнов*. Шрифт Times New Roman обычный, размер 14, межстрочный интервал 1, выравнивание по правому краю. Внизу страницы по центру: Санкт-Петербург, 2013 (Приложение А).

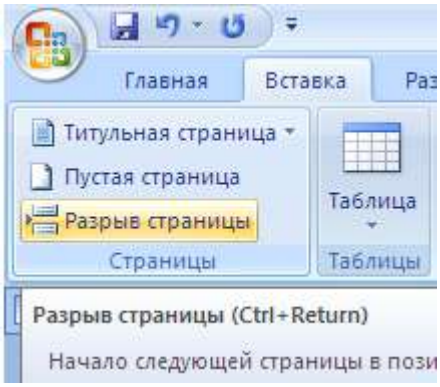
2.2. ОГЛАВЛЕНИЕ

После титульного листа помещается **оглавление** (Приложение Б), в котором приводятся все заголовки курсовой работы и указываются страницы, с которых они начинаются. Заголовки оглавления должны точно повторять заголовки в тексте. Сокращать или давать их в другой формулировке, последовательности и соподчиненности по сравнению с заголовками в тексте нельзя.

Заголовки одинаковых ступеней рубрикации необходимо располагать друг под другом. Заголовки каждой последующей ступени смещают, на три-пять знаков, вправо по отношению к заголовкам предыдущей ступени. Все заголовки начинают с прописной буквы без точки на конце. Шрифт Times New Roman, размер 14, межстрочный интервал 1,5. Последнее слово каждого заголовка соединяют отточием с соответствующим ему номером страницы в правом столбце оглавления.

Алгоритм создания оглавления в Microsoft Office World 2007.

1. Создается макет курсовой работы - пишется титульный лист, затем выполняется алгоритм: ВСТАВКА →Разрыв страницы (Рис.4).



-

Рис. 4 - Алгоритм выполнения титульного листа.

Вторая страница оставляется для оглавления. Слово «Оглавление» появится автоматически в конце создания оглавления. Повторяем алгоритм №1: ВСТАВКА →Разрыв страницы.

- на новой странице пишем «ВВЕДЕНИЕ» и повторяем алгоритм №1. Данная операция выполняется до тех пор, пока не буде указан последний раздел работы – ПРИЛОЖЕНИЯ.

2. Выделяем по очереди все разделы (Введение. Главы основной части, Выводы, Практические рекомендации, Библиографический список, Приложения) стилем «ЗАГОЛОВОК 1» и устанавливаем нужные параметры текста (Рис. 5).

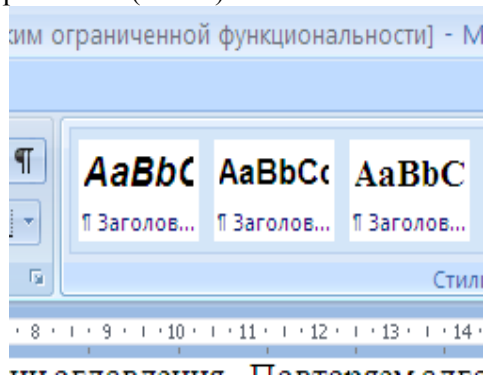


Рис. 5 - Алгоритм параметров заголовка.

3. Выделяем по очереди все подразделы (подразделы 1 главы, задачи, методы, организация исследования и т.д.) стилем «ЗАГОЛОВОК 2».

4. Устанавливаем курсор на страницу ОГЛАВЛЕНИЕ (вторая страница выпускной квалификационной работы).

5. Выполняем алгоритм: ССЫЛКИ→Оглавление. В появившемся окне в разделе ОГЛАВЛЕНИЕ выбираем «Автособираемое оглавление 1» (Рис. 6)

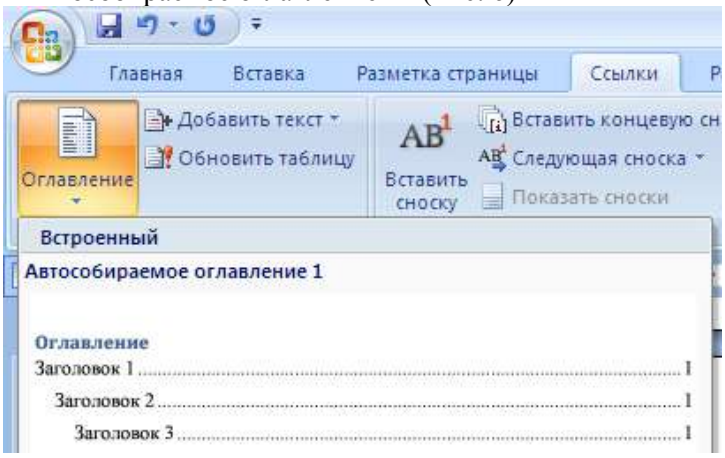


Рис. 6 - Алгоритм создания оглавления.

Итогом проделанной работы будет оглавление, которое автоматически меняет нумерацию страниц и изменившиеся названия заголовков. Для этого на поле оглавления кликаем правой кнопкой мыши. В появившемся окне выбираем команду: ОБНОВИТЬ ПОЛЕ или ОБНОВИТЬ НОМЕРА СТРАНИЦ.

2.3. ВВЕДЕНИЕ

Здесь обосновывается актуальность выбранной темы, современное состояние проблемы. *Актуальность* – это та причина, по которой именно сейчас, в настоящее время, возникла потребность

исследовать ее, это ее злободневность. Освещение актуальности должно быть немногословным, но конкретным и доказательным. Начинать ее описание издалека нет необходимости. Достаточно в пределах 1-2 страниц компьютерного текста показать главное - суть проблемной ситуации, из чего и будет видна актуальность выбранной темы.

В данной части работы требуется доказать, что в доступной Вам русскоязычной и иностранной литературе нет исчерпывающих сведений по выбранной теме. Во введении ставится гипотеза (предположение, что Вы можете выявить/установить в результате исследования), цель исследования (формулировка цели должна быть созвучна теме работы). На усмотрение исследователя и научного руководителя определяется теоретическая и практическая ценность полученных результатов.

Таким образом, введение - ответственная часть работы, поскольку оно не только ориентирует в дальнейшем раскрытии темы, но и содержит все необходимые ее квалификационные характеристики.

2.4. СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ. Обратите внимание, что при написании этого раздела работы Вы должны ознакомиться с первоисточниками, желательно иметь краткий конспект статьи или другого источника (при необходимости предоставить их руководителю). В обзоре литературе необходимо представить мнения многих авторов, при этом необходимо высказывать и свое суждение по рассматриваемому вопросу, обсуждая и анализируя мнения специалистов. Каждый подраздел **должен** заканчиваться кратким заключением, резюмирующим Ваше мнение по теме этой подглавы.

Заголовки **разделов** печатаются шрифтом Times New Roman, размер шрифта 14 полужирный, прописными буквами с отступом 1,25 см., выравнивание по ширине. Точка в конце раздела не ставится. Каждый раздел начинается с новой страницы.

Пример разделов:

ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ
ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ, ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Заголовки **подразделов** следует печатать с абзацного отступа 1,5 см с прописной буквы, шрифт Times New Roman, размер шрифта 14 полужирный, без точки в конце, не подчеркивая. Если заголовок состоит из двух предложений, их разделяют точкой.

Пример подразделов:

1.1. Физиологические особенности юношеского возраста
1.2. Влияние спортивной деятельности на состояние нервно-мышечной системы

ССЫЛКИ НА АВТОРОВ В ТЕКСТЕ

Библиографические ссылки указываются в соответствии с ГОСТ РФ 7.0.5.-2008 «Библиографическая ссылка: общие требования и правила оформления». Внутритекстовые библиографические ссылки на авторов в тексте работы могут указываться в середине или в конце абзаца следующим образом:

Пример 1. (Озолин Н.Н., 1990; Платонов В.Н., 2004).

Пример 2. В.Н. Платонов (2004) считает, что….

Пример 3. Если издание идет под заглавием (авторов 4 и более), то внутритекстовая ссылка на книгу указывается следующим образом (Озолин Н.Н. и др., 1990).

Все указанные в I главе работы авторы обязательно должны быть представлены в списке литературы.

В ГЛАВЕ 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ должны быть сформулированы физиологические задачи (*например:* определить силовые показатели юношей 18-20 лет не занимающихся спортом; определить силовые показатели спортсменов 18-20 лет; выявить влияние занятий спортом на силовые показатели мышц верхнего плечевого пояса). Не следует в качестве задачи использовать: «проанализировать научно-методическую литературу по исследуемой проблеме», т.к. для решения физиологических задач один из обязательных методов – это «анализ научно-методической литературы».

В данном разделе работы важно адекватно задачам подобрать методики исследования (*в нашем примере*: анализ научно-методической литературы, кистевая динамометрия, методы статистической обработки). Если методики, используемые в работе, общеизвестны, то следует указать исследуемые показатели, авторов и источники, в которых эти методики изложены. Оригинальные методики необходимо описывать подробно.

В главе должны содержаться сведения о лицах, которые принимали участие в исследовании: количество, пол, возраст, спортивная специализация, стаж занятий спортом, и т.д.

Излагается организация («дизайн») исследования: продолжительность исследования, принципы комплектования экспериментальных групп, протокол исследования, т.д. Организация исследования должна быть описана так, чтобы было возможным без затруднений повторить исследование. Вторая глава также разделяется на подразделы.

1.1. Задачи исследований
1.2. Методы исследований
2.3. Организация исследования

В ГЛАВЕ 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ представляются результаты собственных исследований. Рекомендуемое число выборки (испытуемых в одной группе) – 7 человек (n=7). В тексте подробно излагается содержание проделанной работы, полученные результаты сопоставляются с полученными результатами контрольной группы и данными литературы – «нормы» для лиц той же возрастной группы. **Подразделы третьей главы соответствуют задачам исследования.**

3.1. Результаты исследований, соответствующие первой задаче
3.2. Результаты по второй задаче
3.3. Результаты третьей задачи (как правило, это сравнение показателей до и после эксперимента).

ТАБЛИЦЫ

Так как курсовая работа должна быть экспериментальной (базироваться на самостоятельных исследованиях студентов, выполняемых в процессе учебно-исследовательской деятельности, во время прохождения практики, в процессе собственных учебно-тренировочных занятий). В связи с этим имеет смысл формировать 2 группы: экспериментальную и контрольную. Это могут быть испытуемые 2-х специализаций; или спортсмены и лица, не занимающиеся спортом; или испытуемые до и после применения тех или иных средств воздействия, и т.д. В связи с этим необходимо грамотно оформить таблицы. Таблицы, приложения оформляются в соответствии с ГОСТ 7.32-2001 «Отчет о научно-исследовательской работе: структура и правила оформления».

Таблицы применяют для лучшей наглядности и удобства сравнения показателей. Таблицы с персональными данными (данными испытуемых) должны располагаться в приложении (табл.), а в тексте должны быть таблицы со среднегрупповыми значениями (табл.).

Обработка результатов проводится в программах Excel 1997-2003, Statistic 6.0 и т.п. Рассчитываются числовые характеристики выборки: среднее арифметическое (M – среднее), стандартное отклонение (S – стандартное отклонение), ошибка среднего арифметического (m – ошибка среднего), формулы расчета перечисленных показателей приводить не следует. Для проверки статистических гипотез можно использовать параметрический T-критерий Стьюдента (T – значение коэффициента Стьюдента, по значению которого определяется достоверность - p), если данные соответствуют нормальному закону распределения.

Название таблицы должно отражать ее содержание, быть точным, кратким. Наименование таблицы следует помещать над таблицей слева, без абзацного отступа в одну строку с ее номером через тире. Шрифт Times New Roman, полужирный, с прописной буквы, размер шрифта 14. Точка в конце названия не ставиться.

Таблицу следует располагать непосредственно после текста, в котором она упоминается впервые, или на следующей странице. На все таблицы должны быть ссылки. При ссылке следует писать слово «таблица» с указанием ее номера. В тексте допускаются следующие сокращения: табл., рис., прил.

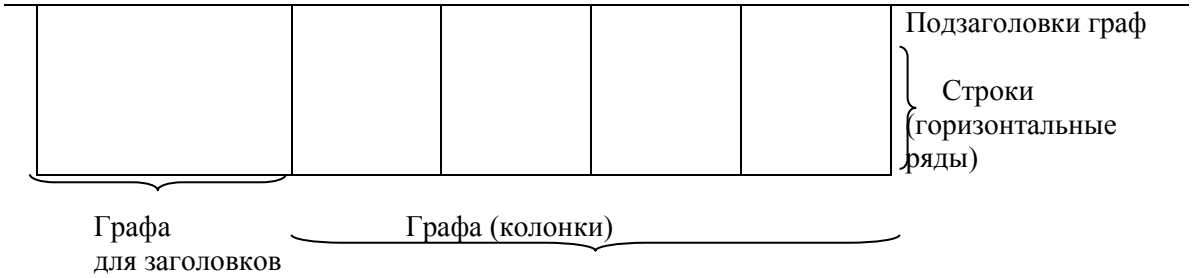
Таблицу с большим количеством строк допускается переносить на другой лист (страницу). При переносе части таблицы на другой лист (страницу) слово «Таблица» и номер ее указывают один раз справа над первой частью таблицы, над другими частями пишут: «Продолжение таблицы 1». При переносе таблицы на другой лист (страницу) заголовок помещают только над ее первой частью.

Важно, чтобы в тексте курсовой работы в таблицах были представлены только среднегрупповые значения. Таблицы с персональными данными испытуемых необходимо представлять в приложении. Также необходимо помнить, что курсовая работа – физиологическая, поэтому стоит сделать акцент на изменениях исследуемых показателей в группах, а не описывать технологии обсчета!

Пример оформления таблицы:

Таблица 1 - Тестирование физической подготовленности спортсменов

					} Заголовки граф
					}



Таблицы следует нумеровать арабскими цифрами сквозной нумерацией. Таблицы каждого приложения обозначают нумерацией приложения без указания слова «Таблица».

Заголовки граф и строк таблицы следует писать с прописной буквы в единственном числе, а подзаголовки граф - со строчной буквы, если они составляют одно предложение с заголовком, или с прописной буквы, если они имеют самостоятельное значение. Допускается применять размер шрифта в таблице меньший, чем в тексте. Все классы цифр в графе находятся строго один над другим. Десятичные доли отделяются запятой. Если цифровые данные в какой-то ячейке отсутствуют, вместо них ставиться прочерк.

ИЛЛЮСТРАЦИИ

Иллюстрации (чертежи, графики, схемы, компьютерные распечатки, диаграммы, фотоснимки) следует располагать в работе непосредственно после текста, в котором они упоминаются впервые, или на следующей странице. Иллюстрации могут быть в компьютерном исполнении, в том числе и цветные. На все иллюстрации должны быть даны ссылки.

Иллюстрации, за исключением иллюстрации приложений, следует нумеровать арабскими цифрами сквозной нумерацией. Например, рисунок один обозначается «Рис. 1», наименование помещают после пояснительных данных. Слово «Рис.» и его наименование располагают посередине строки, внизу рисунка. Шрифт Times New Roman, полужирный, с прописной буквы, размер шрифта 14. Точка в конце названия не ставиться. Иллюстрации, при необходимости, могут иметь наименование и пояснительные данные (подрисуночный текст).

Пример:

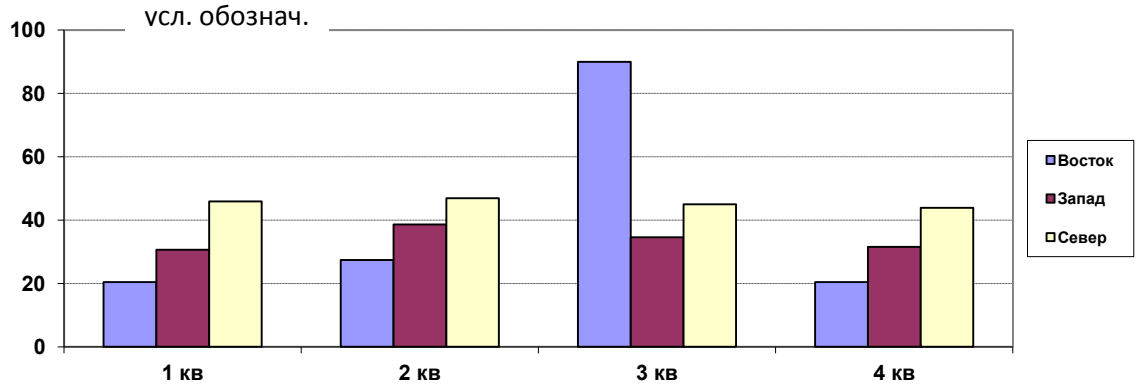


Рис.7 - Динамика показателей

Важно, чтобы рисунки были информативными – отражали динамику показателей, демонстрировали межгрупповые отличия и т.д. Сравнивая показатели, следует подчеркнуть различия между группами или последующими измерениями в той же группе и представлять значения в абсолютных единицах или изменения в процентах. Если показатели достоверно отличаются, то необходимо указать на сколько достоверны эти различия ($p<0.05$ или $p<0.01$ или $p<0.001$). Не следует дублировать данные, которые Вы описываете в тексте в тех же единицах. Например, если в тексте Вы описываете абсолютные значения и изменениях в килограммах (кг), то на рисунках имеет смысл изменения указать в процентах (%).

ВЫВОДЫ

должны соответствовать задачам (по сути выводы – это ответы на задачи), формулируются кратко и четко: факт (полученные данные контрольной и экспериментальной группы); оценка полученных данных (например, «… соответствует возрастной норме…»; «…выше/ниже результатов…»; физиологические механизмы, лежащие в основе выявленных особенностей. В нашем *примере*:

1. Показатели кистевой динамометрии правой верхней конечности составляют 30,5±1,6 кг, левой – 27,5±1,9 кг у юношей 18-20 лет не занимающихся спортом. Полученные результаты ниже возрастных норм на 2,3 кг для правой и на 3,1 левой верхней конечности.

2. Показатели кистевой динамометрии правой верхней конечности составляют 36,2±1,7 кг, левой – 31,2±1,4 кг у спортсменов 18-20 лет. Эти значения несколько выше возрастных норм для лиц, не занимающихся спортом.
3. У спортсменов показатели кистевой динамометрии выше, чем у не занимающихся (отличия достоверны для правой $p<0.05$ и левой $p<0.01$ верхней конечности). Полученные результаты позволяют заключить, что занятия спортом повышают силовые показатели мышц верхнего плечевого пояса у юношей 18-20 лет. Можно предположить, что упражнения, используемые в тренировочном процессе усиливают импульсацию к скелетным мышцам, способствую развитию миофибриллярной гипертрофии.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ В разделе «Практические рекомендации» необходимо указать как данные, полученные именно Вами, могут быть использованы в области физической культуры и спорта. Следует представить программы, методики, средства, которые были использованы Вами и дали положительный результат.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

В этом разделе перечислить все использованные в курсовой работе источники. Не следует включать в список источники, на которые нет ссылок в тексте.

Список литературы оформляется в соответствии с ГОСТ 7.1-2003 «Библиографическая запись. Библиографическое описание: Общие требования и правила составления». Список литературы оформляется в алфавитном порядке и хронологической последовательности издания (одним автором). Список электронных ресурсов оформляется в соответствии с ГОСТ 7.82-2001 «Библиографическая запись. Библиографическое описании электронных ресурсов». См. Приложение В.

Список литературы должен содержать не менее 25 источников, в том числе не менее 5 на иностранных языках, опубликованных за последние 10 лет. Это должны быть монографии, статьи, авторефераты, т.д.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение оформляют как продолжение данного документа на последующих его листах или выпускают в виде самостоятельного документа. В тексте документа на все приложения должны быть даны ссылки. Приложения располагают в порядке ссылок на них в тексте документа. Каждое приложение следует начинать с новой страницы с указанием наверху справа страницы слова «Приложение». Приложения обозначают заглавными буквами русского алфавита, начиная с А, за исключением букв Ё, З, Й, О, Ч, Ъ, Ы, Ь. Пример: **Приложение А**

Приложение должно иметь заголовок, который записывают симметрично относительно текста с прописной буквы отдельной строкой. Шрифт Times New Roman, полужирный, размер шрифта 14. Точка в конце названия не ставиться. Приложения должны иметь общую с остальной частью документа сквозную нумерацию страниц.

2.5. ЭЛЕМЕНТАРНАЯ СТАТИСТИКА ВРУЧНУЮ

Средняя арифметическая - самый распространенный вид средней. Средняя арифметическая - это такое среднее значение признака, при получении которого сохраняется неизменным общий объем признака в совокупности.

Формула средней арифметической (**простой**) имеет вид

$$\overline{X} = \frac{\sum Xi}{n}$$

где n - численность совокупности.

Например, средний показатель пульса в группе вычисляется следующим образом.

$$\overline{X} = (X1 + X2 + X3 + \cdots + Xn)/n$$

Среднеквадратическое отклонение используется при расчёте стандартной ошибки среднего арифметического, при построении доверительных интервалов, при статистической проверке гипотез, при измерении линейной взаимосвязи между случайными величинами.

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum(Xi - \overline{X})}{n-1}},$$

(Xi - $\overline{X}$) – отклонение показателя от среднего значения; n – количество показателей. Более простая формула:

$$\sigma = \frac{Xmax - Xmin}{K},$$

Xmax – максимальное значение в выборке; Xmin – минимальное значение в выборке; коэффициент К – табличное значение с учетом количества человек в выборке - n (таблица 27).

Таблица 27 - Коэффициент К для расчета среднеквадратического отклонения

n	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	-	-	1,13	1,69	2,06	2,33	2,53	2,70	2,85	2,97
10	3,08	3,17	3,26	3,34	3,41	3,47	3,53	3,59	3,64	3,69
20	3,74	3,78	3,82	3,86	3,90	3,93	3,96	4,00	4,03	4,06
30	4,09	4,11	4,14	4,16	4,9	4,21	4,24	4,26	4,28	4,30
40	4,32	4,34	4,36	4,38	4,40	4,42	4,43	4,45	4,47	4,48
50	4,50	4,51	4,53	4,54	4,56	4,57	4,59	4,60	4,61	4,63
60	4,64	4,65	4,66	4,68	4,69	4,70	4,71	4,72	4,73	4,74
70	4,76	4,76	4,78	4,79	4,80	4,81	4,82	4,82	4,84	4,84
80	4,85	4,86	4,87	4,88	4,89	4,90	4,91	4,92	4,92	4,93
90	4,94	4,95	4,96	4,96	4,97	4,98	4,99	4,99	5,00	5,01
100	5,02	5,02	5,03	5,04	5,04	5,05	5,06	5,06	5,07	5,08
110	5,08	5,09	5,10	5,10	5,11	5,11	5,12	5,13	5,13	5,14

Величина отклонения выборочной средней от ее генерального параметра называется ***статистической стандартной ошибкой выборочного среднего арифметического***. Иногда этот показатель называется просто ***ошибкой средней***. Этот показатель обозначается символом m и рассчитывается по формуле:

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$$

Средние значения представляют в виде $\overline{X}$±m. Для определения достоверности различий средних значений можно использовать Т-критерий Стьюдента.

$$T_{\text{СТЬЮДЕНТА}} = \frac{\overline{|X1} - \overline{X2|}}{\sqrt{m1^2 + m2^2}}$$

Если Т расчетное больше Т табличного для n – количества испытуемых, то различия достоверны (таблица 28). Р – достоверность (вероятность ошибки) определяется по таблице.

Таблица 28 - Определение достоверности различий с использованием Т-критерия Стьюдента.

n	Вероятность ошибки			n	Вероятность ошибки		
	0,05	0,01	0,001		0,05	0,01	0,001
1	12,71	63,66	636,62	21	2,08	2,83	3,82
2	4,30	9,93	31,60	22	2,07	2,82	3,79

3	3,18	5,84	12,94	23	2,07	2,81	3,77
4	2,78	4,60	8,61	24	2,06	2,80	3,75
5	2,57	4,03	6,86	25	2,06	2,79	3,73
6	2,45	3,71	5,96	26	2,06	2,78	3,71
7	2,37	3,50	5,41	27	2,05	2,77	3,69
8	2,31	3,36	5,04	28	2,05	2,76	3,67
9	2,26	3,25	4,78	29	2,04	2,76	3,66
10	2,23	3,17	4,59	30	2,04	2,75	3,65
11	2,20	3,11	4,44	40	2,02	2,70	3,55
12	2,18	3,06	4,32	50	2,01	2,68	3,50
13	2,16	3,01	4,22	60	2,00	2,66	3,46
14	2,15	2,98	4,14	80	1,99	2,64	3,42
15	2,13	2,95	4,07	100	1,98	2,63	3,39
16	2,12	2,92	4,02	120	1,98	2,62	3,37
17	2,11	2,90	3,97	200	1,97	2,60	3,34
18	2,10	2,88	3,92	500	1,96	2,59	3,31
19	2,09	2,86	3,88	1000	1,96	2,58	3,29
20	2,09	2,85	3,85	>1000			

Приложение Б

Макет титульного листа

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ

ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Кафедра физиологии

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА СИЛОВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ У ЮНОШЕЙ 18-20 ЛЕТ

курсовая работа

студента : фио

Курс:

Группа;

Форма обучения :

(очное/заочное)

Научный руководитель:

д.б.н., проф. Петров П.П.

Санкт-Петербург, 20…..

Приложение В

Макет оглавления

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....

ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ.....
1.1. Особенности развития физических качеств в подростковом возрасте .....
1.2. Физиологические механизмы развития силы .....
1.3. Особенности развития силы у подростков при помощи отягощений .....

ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ .....
2.1. Задачи исследования .....
2.2. Методы исследования.....
2.3. Организация исследования .....

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ .....
3.1. Результаты исследований, соответствующие первой задаче……
3.2. Результаты по второй задаче…….
3.3. Результаты третьей задачи[1] ……

ВЫВОДЫ.....

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ .....

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....

ПРИЛОЖЕНИЯ .....

[1] Третья задача, как правило, это сравнение показателей до и после эксперимента или двух групп испытуемых.

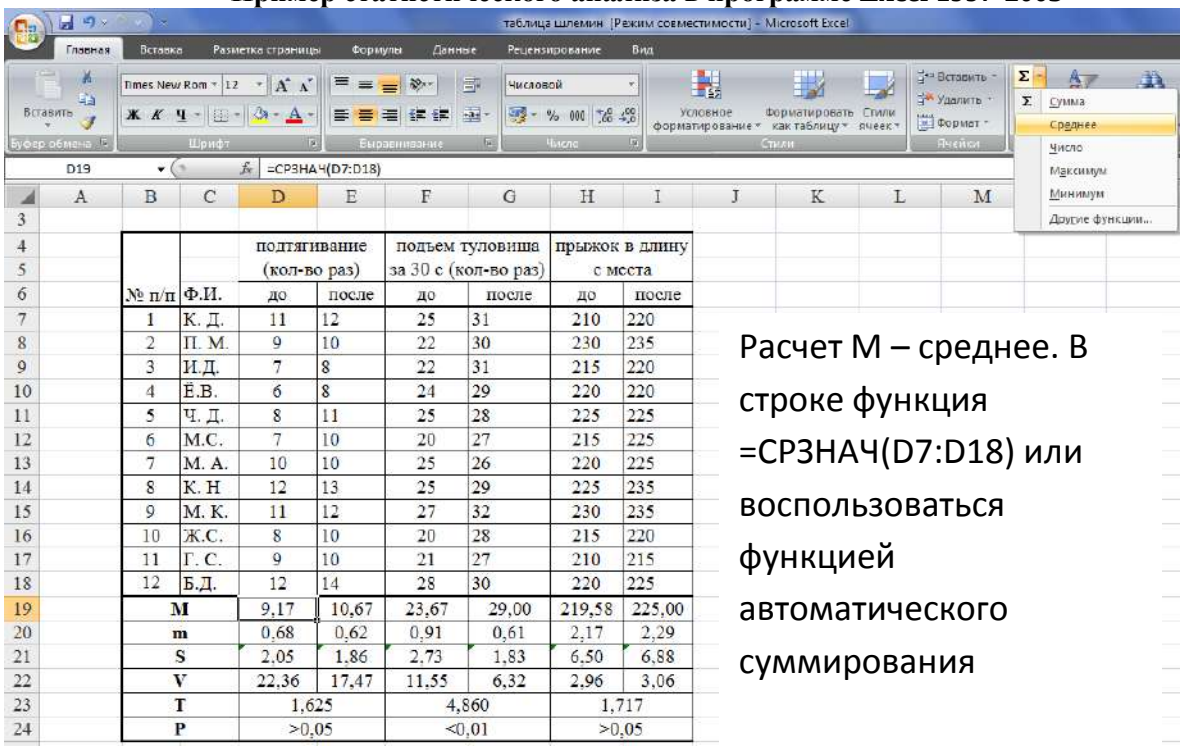
Приложение Д

ПРИМЕРЫ БИБЛИОГРАФИЧЕСКОГО ОПИСАНИЯ ДОКУМЕНТА В СООТВЕТСТВИИ С ГОСТ 7.1-2003 «Библиографическая запись. Библиографическое описание: Общие требования и правила составления» , ГОСТ 7.82-2001 «Библиографическая запись. Библиографическое описании электронных ресурсов»

К н и г а	Условия
Простаков, И.В. Иностранные термины в турбизнесе / И.В. Простаков. - М. : Финансы и статистика, 2008. - 128 с. Коваль, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта / В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М. : Академия, 2010. - 320 с. Ромашин, О.В. Медицинское обеспечение спортивных соревнований / О.В. Ромашин, А.А. Шлейфер, И.В. Круглова. - М. : Советский спорт, 2009. - 52 с.	Авторов ≤ 3
Игра в тренинг. Возможности игрового взаимодействия / Е.А. Леванова, А.Г. Волошина, В.А. Плешаков [и др.]. - СПб. : ПИТЕР, 2009. – 208 с.	Авторов ≥ 4
Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособие для студ. вузов / Л.И. Лубышева. - М. : Академия, 2010. - 272 с. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье; пер. с англ. А.Н. Лука, И.С. Хорола. – М. : Прогресс, 2005. – 123 с. или Учение о тренировке : пер. с нем. / под ред. Д. Харре. – М. : Физкультура и спорт, 2003. – 328 с. : ил.	Пояснение заглавия Перевод
Казьмин, В.Д. Справочник домашнего врача : в 3 ч. / В.Д. Казьмин. – М. : АСТ Астрель, 2001-2002.	многотом. изд
Лысов, П.К. Анатомия (с основами спортивной морфологии) : учебник для студ. физкультурных вузов : в 2 т. / П.К. Лысов, М.Р. Сапин. - Т.2 . - М. : Академия, 2010. - 320 с.	Отд. том
Хомченко, Г.П. Химия для подготовительных отделений / Г.П. Хомченко. – 3-е изд., испр. – М. : Высшая школа, 2003. – 368 с.	Переиздание
Гайс, А.И. Оздоровительная ходьба / А.И. Гайс. – М. : Советский спорт, 2005. – 48 с. – (Физкультура для здоровья).	Серия
Лыжный спорт : сб. ст. / под ред. В.Н. Манжосова. – М. : Физкультура и спорт, 1995. - Вып. 2. – 64 с.	Продолжающ. издание
Вяльшин, Р.Р. Выявление ошибок в соревновательных поединках борцов 13-15 летнего возраста и методика их устранения : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Р.Р. Вяльшин. - Малаховка, 2010. - 21 с.	Автореферат
Медицинский и допинговый контроль спортсменов : сб. науч. тр. / Сибирская гос. акад. физ. культ. – Омск, 1995. – 183 с. Спортсмен как субъект деятельности : матер. всероссийского симпозиума, Омск, 8-10 июня 1993 г. / Омский гос. ин-т физ. культ. – Омск, 2001. – 78 с. Тезисы Всесоюзной научно-практической конференции “Физическая культура и здоровый образ жизни” (Севастополь, 16-21 февраля 1990 г.) / Всесоюзный науч.-исследоват. ин-т физ. культ. – М., 2008. – 153 с. **Статья из к н и г и или другого разового издания**	Труды См. титульный лист книги
Основы управления в спортивной тренировке // Теория спорта : учебник / под ред. В.Н. Платонова. – Киев, 1987. – Гл. 21. – С. 327-334.	Глава из книги
Ершова, Н.Г. Интегральный подход к формированию конкурентоспособности студентов вуза физической культуры в процессе преподавания иностранного языка / Н.Г. Ершова // Традиции - Инновации - Развитие : сб. статей.- Великие Луки, 2006.- Вып.2.- С. 27-32.	Статья авторов ≤ 3
Правдина, Л.Р. Психология здоровья в практике преподавания дисциплины «Культура здоровья» / Л.Р. Правдина, О.С. Васильева, Е.В. Короткова // Психология в вузе. - 2009.- №6.- С. 28-58.	
Механизмы снижения физической работоспособности у больных остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночника / Р.М. Городничев, Е.Ю. Андриянова, А.А. Петров [и др.] // Адаптивная физическая культура. – 2004. – № 2. – С. 14-17.	Статья авторов ≥ 4
Э л е к т р о н н ы е р е с у р с ы	
Бахтурина, Т.А. Терминология современных международных принципов каталогизации [Электронный ресурс] / Т.А. Бахтурина. – Режим доступа : www. URL : http : // ellib.gpntb.ru /ntb /2004/5/ntb _5_3_2004.htm. – Загл. с экрана.	Интернет

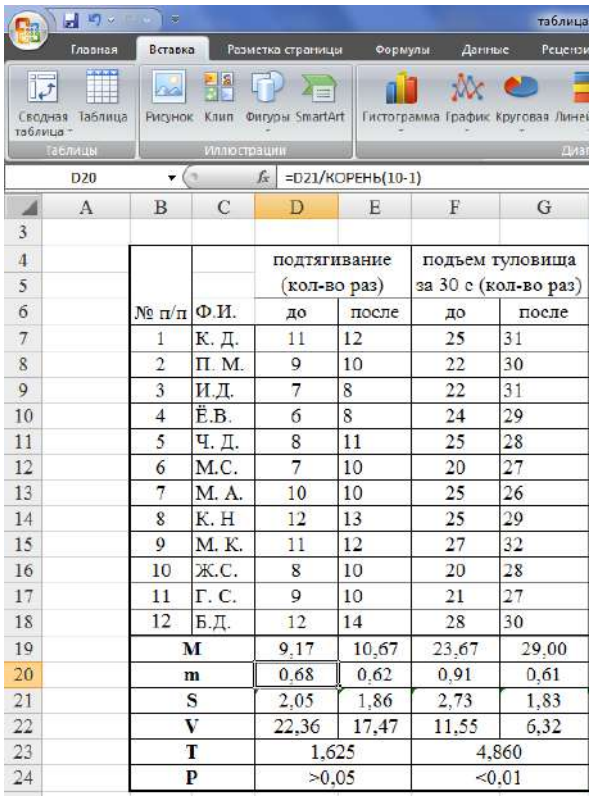
Приложение Е

Пример статистического анализа в программе Excel 1997-2003



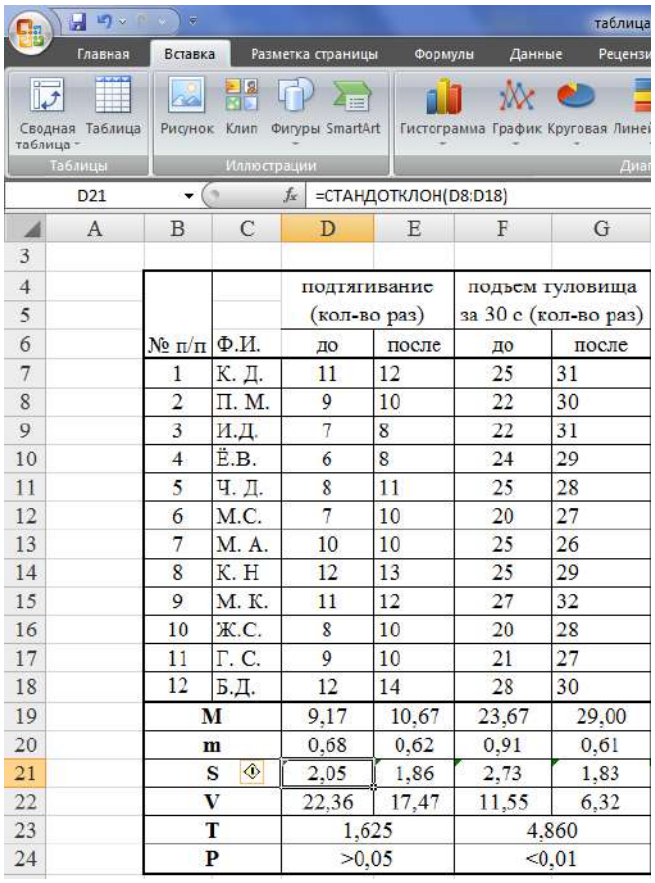
№ п/п	Ф.И.	подтягивание (кол-во раз) до	подтягивание (кол-во раз) после	подъем туловища за 30 с (кол-во раз) до	подъем туловища за 30 с (кол-во раз) после	прыжок в длину с места до	прыжок в длину с места после
1	К. Д.	11	12	25	31	210	220
2	П. М.	9	10	22	30	230	235
3	И.Д.	7	8	22	31	215	220
4	Ё.В.	6	8	24	29	220	220
5	Ч. Д.	8	11	25	28	225	225
6	М.С.	7	10	20	27	215	225
7	М. А.	10	10	25	26	220	225
8	К. Н	12	13	25	29	225	235
9	М. К.	11	12	27	32	230	235
10	Ж.С.	8	10	20	28	215	220
11	Г. С.	9	10	21	27	210	215
12	Б.Д.	12	14	28	30	220	225
M		9,17	10,67	23,67	29,00	219,58	225,00
m		0,68	0,62	0,91	0,61	2,17	2,29
S		2,05	1,86	2,73	1,83	6,50	6,88
V		22,36	17,47	11,55	6,32	2,96	3,06
T		1,625		4,860		1,717	
P		>0,05		<0,01		>0,05	

Расчет M – среднее. В строке функция =СРЗНАЧ(D7:D18) или воспользоваться функцией автоматического суммирования



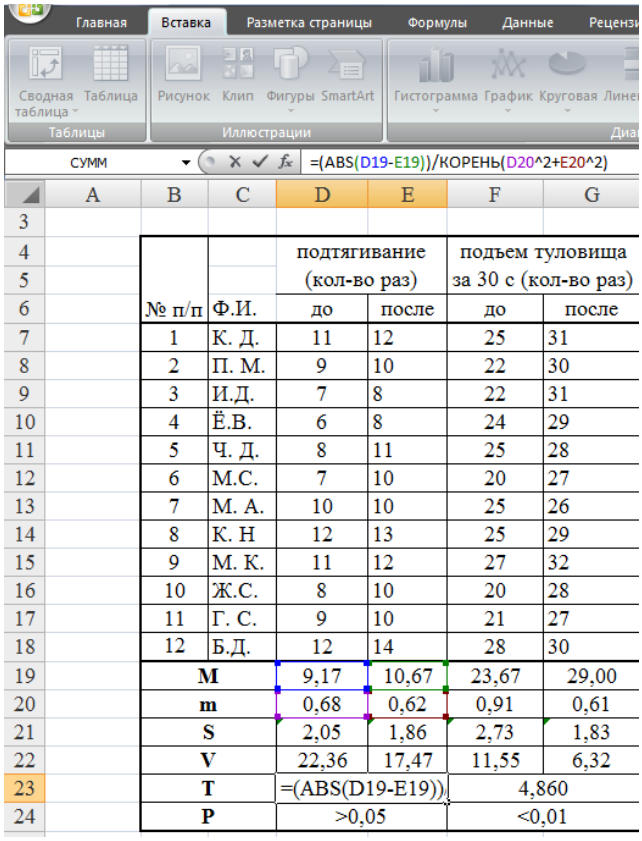
№ п/п	Ф.И.	подтягивание (кол-во раз) до	подтягивание (кол-во раз) после	подъем туловища за 30 с (кол-во раз) до	подъем туловища за 30 с (кол-во раз) после
1	К. Д.	11	12	25	31
2	П. М.	9	10	22	30
3	И.Д.	7	8	22	31
4	Ё.В.	6	8	24	29
5	Ч. Д.	8	11	25	28
6	М.С.	7	10	20	27
7	М. А.	10	10	25	26
8	К. Н	12	13	25	29
9	М. К.	11	12	27	32
10	Ж.С.	8	10	20	28
11	Г. С.	9	10	21	27
12	Б.Д.	12	14	28	30
M		9,17	10,67	23,67	29,00
m		0,68	0,62	0,91	0,61
S		2,05	1,86	2,73	1,83
V		22,36	17,47	11,55	6,32
T		1,625		4,860	
P		>0,05		<0,01	

m – ошибка среднего
В строке функция =D21/КОРЕНЬ(10-1)



№ п/п	Ф.И.	подтягивание (кол-во раз) до	подтягивание (кол-во раз) после	подъем туловища за 30 с (кол-во раз) до	подъем туловища за 30 с (кол-во раз) после
1	К. Д.	11	12	25	31
2	П. М.	9	10	22	30
3	И.Д.	7	8	22	31
4	Ё.В.	6	8	24	29
5	Ч. Д.	8	11	25	28
6	М.С.	7	10	20	27
7	М. А.	10	10	25	26
8	К. Н	12	13	25	29
9	М. К.	11	12	27	32
10	Ж.С.	8	10	20	28
11	Г. С.	9	10	21	27
12	Б.Д.	12	14	28	30
M		9,17	10,67	23,67	29,00
m		0,68	0,62	0,91	0,61
S		2,05	1,86	2,73	1,83
V		22,36	17,47	11,55	6,32
T		1,625		4,860	
P		>0,05		<0,01	

S – стандартное отклонение
В строке функция =СТАНДОТКЛОН(D8:D18)



	A	B	C	D	E	F	G
3							
4				подтягивание		подъем туловища	
5				(кол-во раз)		за 30 с (кол-во раз)	
6		№ п/п	Ф.И.	до	после	до	после
7		1	К. Д.	11	12	25	31
8		2	П. М.	9	10	22	30
9		3	И.Д.	7	8	22	31
10		4	Ё.В.	6	8	24	29
11		5	Ч. Д.	8	11	25	28
12		6	М.С.	7	10	20	27
13		7	М. А.	10	10	25	26
14		8	К. Н	12	13	25	29
15		9	М. К.	11	12	27	32
16		10	Ж.С.	8	10	20	28
17		11	Г. С.	9	10	21	27
18		12	Б.Д.	12	14	28	30
19		**M**		9,17	10,67	23,67	29,00
20		**m**		0,68	0,62	0,91	0,61
21		**S**		2,05	1,86	2,73	1,83
22		**V**		22,36	17,47	11,55	6,32
23		**T**		=(ABS(D19-E19))		4,860	
24		**P**		>0,05		<0,01	

V – коэффициент вариации
В строке функция = C21/C19*100
T – значение коэффициента Стьюдента
В строке функция =(ABS(D19-E19))/КОРЕНЬ(D20^2+E20^2)

Тематика курсовых работ

1. Методики оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы человека.
2. Методики оценки функционального состояния систем организма.
3. Исследование реакции сердечно-сосудистой системы на стандартные нагрузки.
4. Методики определения аэробных возможностей организма человека.
5. Методики определения анаэробных возможностей организма человека
6. Определение индивидуальных суточных биоритмов человека.
7. Определение профиля функциональной ассиметрии человека.
8. Исследование особенностей нервной системы по данным способностей к воспроизведению временных интервалов.
9. Комплексная оценка умственной работоспособности человека.
10. Пропускная способность мозга, как критерии использования функционального состояния нервной системы человека.
11. Динамика показателей сердечного ритма в течение тренировочного (учебного) занятия.
12. Оценка функциональная состояния организма по данным изменений показателей сердечно-сосудистой системы в предсоревновательный период.
13. Показатели вегетативной нервной системы, как критерии показатель тренированности организма.

14. Адаптивные изменения некоторых функциональных показателей органов дыхания в процессе тренировки (учебного занятия).
15. Определение функционального состояния зрительной сенсорной системы человека.
16. Оценка возможностей вестибулярного аппарата человека при выполнении специальных нагрузок.
17. Методики определения функционального состояния слуховой сенсорной системы.
18. Влияние умственной и физической нагрузки на функциональное состояние
19. Состояние тактильной чувствительности у студентов различных специализаций
20. Суточные колебания тактильной чувствительности
21. Суточные колебания латентного времени простой зрительно-моторной реакции
22. Состояние тактильной чувствительности у спортсменов различной квалификации
23. Исследование взаимосвязи показателей функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной системы у спортсменов различных специализаций в процессе выполнения физических нагрузок
24. Изменение артериального давления у человека в покое и после мышечной работы
25. Применение проб Руфье и Мартине для исследования функционального состояния сердечно-сосудистой системы
26. Исследование реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку по данным ортопробы
27. Исследования памяти и внимания

Методические указания по подготовке докладов, презентаций и пр.

Методические указания по выполнению компьютерной презентации

Для подготовки компьютерной презентации используется *специализированная* программа *PowerPoint.*

Презентация предполагает сочетание информации различных типов: текста, графических изображений, музыкальных и звуковых эффектов, анимации и видеофрагментов. Поэтому необходимо учитывать специфику комбинирования фрагментов информации различных типов. Для текстовой информации важен выбор шрифта, для графической — яркость и насыщенность цвета, для наилучшего их совместного восприятия необходимо оптимальное взаиморасположение на слайде.

Текстовая информация

- размер шрифта: 24–54 пункта (заголовок), 18–36 пунктов (обычный текст);
- цвет шрифта и цвет фона должны контрастировать (текст должен хорошо читаться), но не резать глаза;

- тип шрифта: для основного текста гладкий шрифт без засечек (Arial, Tahoma, Verdana), для заголовка можно использовать декоративный шрифт, если он хорошо читаем;
- курсив, подчеркивание, жирный шрифт, прописные буквы рекомендуется использовать только для смыслового выделения фрагмента текста.

Графическая информация

- рисунки, фотографии, диаграммы призваны дополнить текстовую информацию или передать ее в более наглядном виде;
- желательно избегать в презентации рисунков, не несущих смысловой нагрузки, если они не являются частью стилевого оформления;

- цвет графических изображений не должен резко контрастировать с общим стилевым оформлением слайда;
- иллюстрации рекомендуется сопровождать пояснительным текстом;
- если графическое изображение используется в качестве фона, то текст на этом фоне должен быть хорошо читаем.

Единое стилевое оформление

- стиль может включать: определенный шрифт (гарнитура и цвет), цвет фона или фоновый рисунок, декоративный элемент небольшого размера и др.;
- не рекомендуется использовать в стилевом оформлении презентации более 3 цветов и более 3 типов шрифта;
- оформление слайда не должно отвлекать внимание слушателей от его содержательной части;
- все слайды презентации должны быть выдержаны в одном стиле.

Методические указания по работе с научными сайтами

Рекомендации и алгоритм действий перед началом работы;

а) осуществлять поиск и отбирать необходимую информацию в соответствии с определенной задачей и потребностями, использовать ее для достижения своих целей,

б) анализировать и оценивать прочитанное,

в) сортировать информацию на главную и второстепенную,

г) быстро ориентироваться в тексте, опираясь на такие подсказки, как ключевые слова, структура текста, предваряющая информация и др.

Предлагаются следующие формы работы с Интернет ресурсами:

1. использование ресурсов Интернет при прохождении новой темы (подбирается дополнительный материал, определяются цели и задачи);
2. Самостоятельная работа с Интернет ресурсами для подготовки докладов, сообщений (активное использование поисковых систем);
3. Участие в международных проектах (целесообразно подбирать темы проектов, которые вписываются в заданную программу);
4. Переписка по электронной почте (подготовка к данному виду деятельности требует определенной технической подготовки, т. к. у каждого должен быть «почтовый ящик». Можно создавать учетные записи на англоязычных сайтах);

Приложение 2.
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины Биохимия человека

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические указания по написанию контрольной работы

Вариант контрольной работы содержит 5 вопросов и подбирается по первой букве фамилии студента. Аттестация осуществляется в ходе собеседования с преподавателем в часы консультаций. Студент должен подобрать литературу по темам вопросов контрольной работы, проанализировать её и системно изложить результаты этого анализа.

Работа предоставляется в печатном либо рукописном варианте и должна содержать ответы на все вопросы. Список литературы должен оформляться в соответствии с общепринятыми библиографическими требованиями и включать только использованные студентом публикации. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине.
Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические указания по выполнению реферата

Реферат – краткий доклад по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников.

Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы:

1. титульный лист;
2. содержание;
3. введение;
4. основная часть;
5. заключение;
6. список использованных источников;
7. приложения (при необходимости).

В содержании приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении необходимо обозначить обоснование выбора темы, ее актуальность.

В основной части излагается сущность проблемы и объективные научные сведения по теме реферата, дается критический обзор источников, собственные версии, сведения, оценки. Содержание основной части должно точно соответствовать заявленной теме и полностью её раскрывать.

В заключении приводятся выводы.

Список литературы должен оформляться в соответствии с общепринятыми библиографическими требованиями и включать только использованные студентом публикации. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно.

В приложения следует выносить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы вспомогательных данных, инструкции, методики, формы документов и т.п.).

Приложение 2.
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

к рабочей программе дисциплины Биомеханика двигательной деятельности

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Контрольная работа должна состоять из:

1. введение (обоснование темы работы);
2. изложение материалов исследования
3. выводы (заключение)

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине.

Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Приложение 2.
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

к рабочей программе дисциплины

Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельнойработы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю и дисциплине – гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности.

Самостоятельная работа.

Помимо обязательных занятий, проводимым под контролем преподавателя, предполагается самостоятельное изучение студентами курса гигиены, ознакомление с основной и дополнительной литературой, освоение методов, используемых в гигиенических исследованиях, овладение необходимыми умениями и навыками. Самостоятельная работа студентов может осуществляться в форме выполнения домашних заданий, составления конспектов, написания контрольных работ. На самостоятельную работу студентов дневного отделения отводится **54** часа (из них 27 часов на подготовку к экзамену). Одним из видов самостоятельной работы студентов является составление меню-раскладки. Общую информацию о правилах её составлении и анализа, методике расчёта суточных энерготрат, сведения о составе и калорийности пищевых продуктов, студент получает на 2-х практических занятиях (4 часа). Далее он продолжает анализ суточного рациона самостоятельно. В процессе самостоятельного изучения раздела «Микроклимат спортивных сооружений» студенту желательно отработать методики измерения температуры, относительной влажности, подвижности воздуха на примере спортивного зала, где он проводит тренировочные занятия. В самостоятельную работу также входит измерение светового коэффициента, освещённости на рабочем месте при помощи люксметра или расчётным способом. Важной задачей для специалистов по физической культуре и спорту является получение навыков работы с центильными таблицами, знание основных антропометрических индексов, умение работать с ними и оценивать полученные результаты. В рамках самостоятельной работы студенту желательно хорошо теоретически изучить данный вопрос и уметь при необходимости применить его на практике. Самостоятельная работа также включает теоретическое изучение актуальных вопросов гигиены физической культуры и спорта с использованием перечня рекомендуемых вопросов и современной литературы. Студентам необходимо самостоятельно изучать гигиенические требования с учётом их спортивной

специализации. В результате проведения лекционных, семинарских и практических занятий и самостоятельной работы студенты должны:

Рекомендации студентам по выполнению самостоятельной работы:

- Температуру воздуха следует измерять спиртовым или электронным термометрам, при возможности метеометром (комбинированным прибором, измеряющим и температуру и относительную влажность воздуха). Измерение температуры воздуха нужно проводить до начала тренировочных занятий минимум в 3 точках: у наружной стены, у внутренней стены на расстоянии 20 см от них, в центре помещения; а также в зоне расположения спортивных снарядов. Считывание показаний с приборов начинается спустя 15 мин. от момента их установления, с электронных приборов спустя 1- 2 мин. В каждой точке необходимо произвести не менее 3 замеров. Записать все показания приборов. Рассчитать среднее значение в каждой точке. Отметить, есть ли значительные перепады температуры воздуха. Сравнить с нормативными значениями.
- Относительная влажность воздуха измеряется в одной точке помещения психрометром или метеометром (при наличии приборов). При измерении влажности психрометром нужно пользоваться психрометрической таблицей. Записать показания и сравнить с нормативными значениями. Подробная методика измерения влажности воздуха разбирается на практическом занятии и представлена в методическом пособии кафедры.
- Подвижность воздуха в помещении спортивного зала измеряют кататермометром. Возможность самостоятельного измерения возможна только при наличии приборов. Измерять подвижность воздуха следует минимум в 3 точках: на входе воздушных масс, в зоне расположения спортивных снарядов (в зоне тренировки), в центре зала. Методика измерения представлена в методическом пособии кафедры.
- Измерение светового коэффициента требует знаний площади спортивного зала и площади остеклённой поверхности окон. Определяется расчётным способом. Записать результаты расчёта. Сравнить с нормативами. Методика разбирается на практическом занятии и представлена в методическом пособии кафедры.
- Измерении освещённости люксметром проводится по прилагаемой к нему инструкции. Методика разбирается на практическом занятии. При отсутствии люксметра, используется расчётный метод: по удельной мощности светильников на 1 кв. м освещаемой поверхности - Вт/кв. м. Записать все результаты. Сравнить с нормативными значениями.
- Методика работы с центильными таблицами разбирается на практическом занятии. До начала работы необходимо выверить инструментарий, обследуемых чётко распределить по возрастам. Для оценки физического развития по центильным таблицам нужно предварительно произвести измерения основных антропометрических показателей: роста, массы тела и окружности груди (на уровне верхнего края 4 ребра). Необходимые приборы: ростомер, электронные весы, сантиметровая лента. Результаты измерения каждого обследуемого записываются в рабочую тетрадь (или журнал). Все полученные данные сравниваются с региональными центильными таблицами. Таблицы будут даны на практическом занятии. Сводные данные сдаются преподавателю. Методика расчёта и оценки основных антропометрических

индексов представлена в методическом пособии кафедры, а также в литературе, рекомендуемой для самостоятельной подготовки.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическомузанятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующейтехнологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другимитемами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительнойлитературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемныхвопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительнойлитературы.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы – санитарно-гигиеническая оценка спортивного сооружения. Студент самостоятельно выбирает для оценки спортивный объект, зал, манеж, площадку и пр. с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Пояснения:Контрольная работа выполняется в электронном варианте и на формате А4. Включает в себя – титульный лист, содержание работы, краткое введение о том, что представляет собой санитарно-гигиеническая оценка спортивного сооружения и какова ее цель, основную часть – с подробным описанием территории объекта, санитарно-гигиенической оценкой здания, помещений, оборудования, инвентаря, характеристику санитарно-эпидемиологического режима, уборки помещений, проветривания. В заключении работы необходимо дать выводы о санитарном состоянии объекта и рекомендации по устранению выявленных недостатков. В конце работы указываются 2-3 источника литературы по теме контрольной работы из перечня основной и дополнительной литературы.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине.

Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходовв решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальныйвариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические указания по выполнению ситуационной задачи (кейса)

Ситуация (кейс) представляет собой описание какой-либо конкретной реальной ситуации, в рамках которой обучающиеся анализируют ситуацию, ориентируются в сути проблем, предлагают возможные варианты решения и выбирают лучший из них, то есть предполагает формулировку и решение проблем. Ситуация может быть представлена как некоторая совокупность событий; как комплекс условий деятельности; как взаимодействие разного рода факторов. Ситуационная задача может быть представлена в виде текстовых материаловстатей, официальных документов или их подборки, профессионально-ориентированных материалов и др.

В рамках ситуационной задачи (кейс) можно применять метод «мозгового штурма», метод моделирования, метод дискуссии, метод деловой игры.

Решение задач может включать описание алгоритма действий по следующим вопросам дисциплины:

- оценка микроклимата в спортивном зале по заданным параметрам,
- оценка доброкачественности питьевой воды или воды плавательного бассейна,
- определение последовательности составления рациона питания,
- определение вида пищевого статуса,
- описание действий в случае выявления пищевого отравления в спортивных коллективах,
- определение физического развития или биологического возраста детей и подростков, группы здоровья,
- определение направленности профилактических мероприятий при различных ситуациях**.**

Примеры: 1) по заданным параметра микроклимата в спортивном зале определить их соответствие гигиеническим нормам, выявить причины нарушений,дать рекомендации.

2) определить качество воды в плавательном бассейне (по условию задачи).

3) дать оценку качественной адекватности и режиму питания по предложенному меню.

4) по совокупности показателей (антропометрических, функциональных, клинико-биохимических) пищевого статуса определить вид пищевого статуса.

5) определить физическое развитие подростка 14 лет мужского пола (по заданным в условиям задачи параметрам).

Приложение 2.
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

к рабочей программе дисциплины

ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Целями самостоятельной работой студента является:

- ✓ систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- ✓ углубление и расширение теоретических знаний;
- ✓ формирование умения использовать справочную литературу;
- ✓ формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- ✓ развитие исследовательских умений.
- ✓ изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции, изучение рекомендуемых литературных источников, конспектирование источников);
- ✓ работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet (использование аудио- и видеозаписи);
- ✓ ответы на контрольные вопросы;
- ✓ написание конспектов занятий;
- ✓ подготовка к зачету;
- ✓ подготовка к занятиям, проводимым с использованием активных форм обучения (круглые столы, деловые игры);
- ✓ анализ деловых ситуаций (мини-кейсов) и др.

Изучение дисциплины предполагает наличие текущих, рубежных контролей и промежуточной аттестации по дисциплине.

Помимо обязательных занятий, проводимых под контролем преподавателя, предполагается самостоятельное изучение студентами программного материала дисциплины **«Основы медицинских знаний»** ознакомление с основной и дополнительной литературой, освоение рекомендованных методик первой помощи, необходимыми умениями и навыками.

Сложность изучения дисциплины заключается в наличии большого количества специальных терминов, обозначений, выработанных в самой науке и заимствованных из смежных дисциплин. Поэтому, с первого дня занятий рекомендуется активно работать с лекциями - конспектировать. Важно проводить дополнительную работу с текстом конспекта: внимательно прочитать его, дополнить записи материаламииз других источников, рекомендованных преподавателем; выделить все незнакомые понятия и термины и в дальнейшем поместить их в словарь. Наличие словаря определяет степень готовности студента к экзамену и текущему контролю. Необходимо систематически готовиться к семинарским занятиям, изучать рекомендованную к прочтению литературу.

Самостоятельная работа студентов проводится под руководством и контролем преподавателя на кафедре профилактической медицины и основ здоровья. Контроль качества самостоятельной работы студентов преподаватель оценивает в ходе аудиторных занятий и текущего контроля.

Контрольные вопросы для самостоятельной подготовки для освоения дисциплины дают студенту возможность оперативной оценки своей подготовленности по данной теме. Контрольные вопросы направлены на то, чтобы студент мог усвоить представленный материал учебной дисциплины, смог воспроизвести фактический материал, раскрыть причинно-следственные, временные связи, а так же мог выделять главное, сравнивать, доказывать, конкретизировать, обобщать и систематизировать знания.

Самостоятельная работа студентов может осуществляться в форме выполнения домашних заданий, составления конспектов, написания контрольных работ. На самостоятельную работу студентов отводится 98 часов.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическомузанятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующейтехнологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другимитемами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительнойлитературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемныхвопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительнойлитературы.

   Изучение дисциплины осуществляется по следующим формам: лекции, практические занятия и самостоятельная работа студента.

   Важным условием для освоения дисциплины в процессе занятий является ведение конспектов, освоение и осмысление терминологии изучаемой дисциплины. Материалы лекционных занятий следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках, учебных пособиях, научных статьях и монографиях, в соответствии со списком основной и дополнительной литературы. Дополнительная проработка изучаемого материала проводится во время практических занятий, в ходе которых анализируется и закрепляется основные знания, полученные по дисциплине.

   При подготовке к семинарским занятиям следует использовать основную и дополнительную литературу из представленного списка. На семинарских занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике семинарских занятий.

   В рамках изучения учебных дисциплин необходимо использовать передовые информационные технологии – компьютерную технику, электронные базы данных,

Интернет.

Преподаватель должен ознакомить студентов с причинами, механизмами развития наиболее распространенных заболеваний и травм, клиническими проявлениями, методами диагностики, профилактики и реабилитации. Полученные студентами знания об этиологии, патогенезе, клинике, диагностике, профилактике заболеваний внутренних органов и травм позволят учащимся успешно интегрироваться в будущую специальность.

В процессе проведения лекционных и практических занятий преподаватель должен уметь изложить в доступной форме учебные материалы, увязывая их с запросами будущей профессиональной деятельности обучающихся; сформировать у студентов знания о причинах, механизмах развития, клинических проявлениях наиболее распространённых заболеваний, методах их диагностики; обеспечить освоение студентами основ фундаментальных знаний о факторах риска заболеваний и их коррекции с акцентом на использование естественных и лечебных средств (физической активности, лечебного питания и других компонентов здорового образа жизни); ознакомить студентов с основными принципами само- и взаимопомощи при оказании неотложной доврачебной медицинской помощи и методикой использования медицинских процедур.

Кроме того преподаватель должен быть знаком с последними научными достижениями в медицинской области, владеть практическими навыками в работе с медицинской аппаратурой. Он должен быть компетентным пользователем компьютерных программ анализа информации, ставить перед обучающимися проблемные задачи, стимулировать их познавательную активность.

В процессе проведения аудиторных занятий преподавателю рекомендуется использовать наглядные средства: рисунки, таблицы, слайды, презентации в Power Point, демонстрационные материалы. Следует на протяжении всего учебного курса уделять внимание формированию практических навыков связанные с предметом учебной дисциплины, использовать доступные материалы.

Следует на протяжении всего прохождения учебной дисциплины проводить консультации, четко вести отчетность по посещаемости и успеваемости.

Особое внимание следует уделять контролю за самостоятельной работой студентов, содействовать развитию самостоятельности в научных и исследовательских изысканиях, оказывать помощь в подготовке рефератов и докладов, в анализе изучаемых источников.

Преподаватель проводит контроль знаний студентов в соответствии с учебным планом и технологической картой дисциплины.

Текущий контроль учебной деятельности студентов предназначен для стимулирования каждодневной работы студентов.

Методические указания по подготовке к опросу.

При подготовке к такому виду контроля как опрос студент должен придерживаться следующей технологии: внимательно изучить основные вопросы темы, по которой проходит опрос. При ответе следует придерживаться следующих требований:

- четкость, ясность, конкретность ответа;
- ответ преимущественно должен иметь продуктивный характер: включать сравнение, сопоставление, на установление причинно-следственных связей, вскрытие противоречий, выявление характерных черт, качеств, условий выполнения качеств, на систематизацию,
- объяснение, обоснование доказательства, формулировку и высказывание собственного мнения, выявление умений использования знаний в различных ситуациях.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине. Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходовв решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальныйвариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические указания по выполнению ситуационной задачи

Ситуация представляет собой описание какой-либо конкретной реальной ситуации, в рамках которой обучающиеся анализируют ситуацию, ориентируются в сути проблем, предлагают возможные варианты решения и выбирают лучший из них, то есть предполагает формулировку и решение проблем. Необходимо представить ситуационную задачу и вопросы для ее анализа. Ситуация может быть представлена как некоторая совокупность событий; как комплекс условий деятельности; как взаимодействие разного рода факторов. Ситуационная задача может быть представлена в виде текстовых материалов, видеоматериалов, статей, официальных документов или их подборки, профессионально-ориентированных материалов и др.

В рамках ситуационной задачи можно применять метод «мозгового штурма», метод моделирования, метод дискуссии, метод деловой игры.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Выполнению контрольной работы предшествует самостоятельное изучение источников литературы из прилагаемого перечня, законов и постановлений правительства РФ. Раскрытие содержания предложенной темы контрольной работы не должно сводиться к абстрактному изложению теоретического материала.

Рассматриваемые положения необходимо связывать с практикой, с жизнью, подкреплять конкретными примерами и фактами. Обязательным является рассмотрение механизмов изменения функций организма в зависимости от действия факторов окружающей среды. Описание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшим должно проводиться логично, на основе этиопатогенетического подхода.

Следует обязательно делать ссылки на те источники, откуда взяты теоретические выводы по той или иной научной проблеме, использованы цитаты, цифровой материал.

Положительно оценивается изложение различных точек зрения по рассматриваемой проблеме.

Одним из важнейших требований, предъявляемых к письменным работам, является их самостоятельное, творческое выполнение. Самостоятельно выполненная, глубоко продуманная работа студента будет способствовать получению прочных знаний.

Работа должна быть написана простым языком. Следует избегать книжных выражений и фраз. Студент должен сам формулировать свои мысли, не допускать повторений, внимательно следить за тем, чтобы в работе не было противоречий между отдельными положениями. По возможности следует использовать в работе и опыт своей практической деятельности.

Определённые требования предъявляются к объему и структуре изложения материала, к оформлению работы. Объем контрольной работы должен составлять 20-25 страниц формата А-4.

По структуре работа должна состоять из плана, краткого введения, изложения основного содержания рассматриваемой темы, заключения и списка использованной литературы.

Рассматривать вопросы следует в строгом соответствии с планом. При этом необходима последовательность изложения каждого вопроса, так как нарушение её приводит к повторению одних и тех же положений, к потере логической связи между вопросами. Другие же, часто важнейшие вопросы темы, остаются нераскрытыми.

Приводя дословные выражения из источников, постановлений правительства РФ, их следует оформлять как цитаты. Не рекомендуется приводить большое количество цитат. Они необходимы для обоснования содержащихся в работе выводов и заключений и могут служить отправным пунктом для объяснений тех или иных положений. Цитаты должны быть правильно оформлены и по каждой в конце страницы следует дать сноску на источник. Цитату и источник в сноске следует обозначить одной цифрой (аналогично по фактическим и цифровым материалам).

Выполнение работы складывается из нескольких этапов. В соответствии с темой, следует:

1. Предварительно ознакомиться с программой курса «Микроэкономика», разработанной на кафедре. Основательно изучить вопросы по данной теме, которые раскрывают суть поставленной проблемы.

2. Подобрать литературу и составить библиографию.

Кроме основной, необходимо использовать и дополнительную литературу. Она подбирается студентами самостоятельно. Для этого целесообразно использовать справочники и каталоги библиотек, указатели журнальных статей, библиографические издания и др.

Подобранную литературу следует записывать по следующей форме:

по монографиям: фамилия и инициалы автора, точное название книги, том, место и год ее издания;

по журнальным статьям: фамилия и инициалы автора, название статьи, журнала, год и номер его издания;

Подобранная литература включается в библиографию, где она располагается по алфавиту.

3. Изучить литературу и составить план работы.

Приступая к изучению литературы, следует, прежде всего, определиться с кругом проблем, включаемых в тему работы, используя программу курса, прочитать соответствующие главы учебно-методической литературы.

Для глубокого усвоения содержания изучаемой литературы при чтении необходимо делать соответствующие записи. Наиболее эффективной формой этих записей может служить конспект первоисточника. Конспектирование позволяет сконцентрировать внимание на главных положениях работы, лучше их усвоить. Наиболее важные факты, определения, интересные цифровые материалы следует выписывать точно, подробно и оформлять как цитаты. Цитаты должны относиться только к теме работы. При конспектировании надо точно указать источник (автор, название произведения, издательство, год и страницы).

Наиболее целесообразно конспектирование источников осуществлять в соответствии с вопросами разработанного плана. Составление такого тематического конспекта по первоисточникам в соответствии с планом работы позволит в дальнейшем облегчить подготовку текста письменной работы.

После того, как получена литература, составляется план работы. План – это основа работы, от правильного составления его в значительной степени зависит качество будущей работы.

План не следует перегружать большим количеством вопросов, чаще всего он включает 3-4 вопроса, раскрывающих содержание темы. Кроме этих вопросов, освещающих основную часть работы, где раскрывается сущность проблемы, в плане, как уже отмечалось, следует выделить введение и заключение.

Во введении необходимо показать актуальность и значение рассматриваемой проблемы, её место в курсе экономической теории. Здесь же следует дать обзор изученной литературы, отметив, в каких произведениях основоположников экономической теории рассматривается изучаемая проблема. В заключении следует подвести итоги изучения темы, сформулировать выводы, вытекающие из содержания рассматриваемой проблемы.

4. Написание текста и оформление контрольной работы в соответствии с вышеизложенными требованиями.

Прежде чем приступить к написанию текста работы, следует систематизировать подобранный фактический материал в соответствии с вопросами плана, по возможности сведя цифровые данные в диаграммы и таблицы. Подобранный фактический материал следует использовать для доказательства и подкрепления выдвинутых в работе теоретических положений. В процессе написания работы используются сделанные при изучении первоисточников выписки и заметки. Но излагать их следует своими словами, лишь при необходимости прибегать к цитированию.

Работа должна быть написана чётко, разборчиво и грамотно. Сокращения в работе не допускаются. На титульном листе работы необходимо указать университет, факультет, название темы работы, группу, фамилию и инициалы, шифр и домашний адрес. На следующем листе приводится план работы с указанием страниц соответствующих разделов. В конце даётся список использованной литературы (см. Приложения по оформлению работы). Страницы работы должны быть пронумерованы. Текст работы пишется с одной стороны листа с оставлением полей для возможных замечаний рецензента.

Написанная работа сдаётся на проверку. Сроки сдачи контрольных работ: работа представляется на кафедру за месяц до начала сессии. При проверке контрольной работы выставляются баллы от 15 до 30, а также оценки «зачтено» или «не зачтено». В последнем случае работа вместе с замечаниями возвращается автору для доработки.

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины ПСИХОЛОГИЯ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ «Психология»

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Изучение дисциплины «Психология» осуществляется по следующим формам: лекции, семинарские и практические занятия, самостоятельная работа студента. Важным условием для освоения дисциплины в процессе занятий является ведение конспектов, освоение и осмысление терминологии изучаемой дисциплины. Материалы лекционных занятий следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках, учебных пособиях, научных статьях и монографиях в соответствии со списком основной и дополнительной литературы. Дополнительная проработка изучаемого материала проводится во время семинарских занятий, в ходе которых анализируется и закрепляется основные знания, полученные по дисциплине.

Лекционные занятия.

В процессе аудиторных занятий студенты знакомятся с теоретическими основами изучаемой дисциплины на лекциях по представленному курсу. Важным условием освоения теоретических знаний является ведение конспектов лекций. При этом внимательное отношение должно быть проявлено к точной регистрации научных определений и психологических понятий. В конспекты должны заноситься схемы и графики психологических понятий. Необходимо осмысление и освоение терминологии изучаемой дисциплины, основных ее курсов.

Материалы лекционного курса следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках и учебных пособиях в рамках самостоятельной работы.

Методические указания по подготовке к практическим и семинарским занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию. Закрепление и дополнительная проработка получаемых знаний проводится в ходе семинарских и практических занятий, которые согласно тематическому плану соответствуют разделам лекционного курса. Семинарские занятия предполагают активное участие студентов в обсуждении учебных вопросов текущей темы, в результате чего студенты должны понять теоретические основы материала данной темы, уяснить значение полученных сведений для их практической деятельности.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на

лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

При подготовке к семинарским занятиям студентам следует использовать не только основную, но и желательно дополнительную литературу по теме. В процессе работы на семинарском занятии при обсуждении ответов на заданные вопросы ТК, студент получает баллы за активное обсуждение темы занятия, вопросы по теме занятия и их обсуждение, умение аргументировано отстаивать свою точку зрения.

Самостоятельная работа студентов.

Помимо обязательных занятий, проводимых под контролем преподавателя, предполагается самостоятельное изучение студентами всего программного материала курса «Психология», ознакомление с основной и дополнительной литературой, освоение рекомендованных методик психологического тестирования. Самостоятельная работа студентов может осуществляться в форме выполнения домашних заданий, составления конспектов, анализа выполнения профессиональных обязанностей в ряде профессий, связанных со спортом и физическим воспитанием (экономика, менеджмент, журналистика и др.).

Студенты обязаны:

- освоить содержание разделов, изучив учебную и дополнительную литературу;
- подготовиться к текущим и рубежным контролям;
- сдать зачет по данному курсу.

Студенты имеют право:

- Получить консультацию по подготовке к семинарским занятиям, план подготовки к семинарскому занятию:
- добавить библиографию по теме;
- подобрать и изучить литературу, рекомендованную планом семинара;
- сделать записи в тетрадях для практических занятий наиболее важных положений, которые могут быть использованы при ответе на вопросы семинара (цель - сформировать собственное суждение по данной проблеме);
- в зависимости от требований семинара, сложности вопроса результат изучения литературы может быть оформлен в виде плана (структуры) ответа, тезисов ответа;
- подготовить развернутый ответ по следующей схеме: дать определение рассматриваемого явления и т. п., раскрыть его сущность, показав его структуру, вскрыв причинно-следственные связи и взаимовлияние факторов, условий и обстоятельств на рассматриваемое явление (процесс), определить состояние, закономерности и тенденции его изменения в зависимости от различных факторов и условий.
- Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, в соответствии с технологической картой дисциплины и содержит в себе следующее задания:

- изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции, изучение теоретического материала);
- выполнение контрольных работ (для заочной формы обучения);
- работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet (использование аудио- и видеозаписи);
- составление схем, таблиц, для систематизации учебного материала;
- выполнение письменных работ;
- подготовка презентаций;

- работа с компьютерными программами;
- подготовка к деловым играм;
- подготовка к зачету;

Необходимым условием формирования компетенций является посещение семинарских занятий, на которых студент анализирует и обобщает учебный материал (если есть, то и собственный опыт). Представляет результаты самостоятельной работы в виде письменных работ, контрольных работ (только при заочной форме обучения). Отстаивает свою точку зрения, взаимодействует с другими членами группы и преподавателем, для решения поставленной учебной задачи (деловая игра), для приобретения **умений** учитывать критерии оптимального (положительного) психологического климата при его формировании и поддержании с учетом специфики группы (класс, спортивная команда, физкультурно-оздоровительная группа) и возрастно-половых особенностей ее участников. Учитывать возрастно-половые особенности занимающихся при решении их психологических проблем (трудностей) в сфере физического воспитания, спорта, двигательной рекреации. Предупреждать типичные психологические проблемы разных категорий занимающихся. В**ладение** методами измерения и оценки личностных особенностей, психического состояния занимающихся для реализации индивидуального и дифференцированного подходов. Приемами формирования и поддержания мотивации занимающихся, в сфере физического воспитания, спорта, двигательной рекреации; Методами и приемами формирования оптимального (положительного) психологического климата в группе с учетом ее специфики (класс, спортивная команда, физкультурно-оздоровительная группа). Приемами профилактики и разрешения деструктивных межличностных конфликтов в группе.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМ ЗДОРОВЬЯ:

Изучение дисциплины (модуля) инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся.

Для освоения дисциплины (модуля) созданы следующие специальные условия:

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

1. Обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Университета.

2. Издание выполнено шрифтом Брайля.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

1. Весь изучаемый материал, согласно тематическому плану дисциплины, сопровождается мультимедийными презентациями с использованием программы POWER POINT.

2. Предоставляются услуги сурдопереводчика в зависимости от индивидуальных потребностей и состояния здоровья обучающихся.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

1. Обеспечен беспрепятственный доступ обучающихся в учебные помещения Университета. Организованы занятия на 1 этаже, в зависимости от индивидуальных потребностей и состояния здоровья обучающихся.

Работа над рефератом

Реферат — это один из важных видов научно-исследовательской работы студента. В нем должны найти отражение уровень изученности темы, видение проблемных областей, умение анализировать и представлять различные точки зрения на проблему, формулировать выводы и предложения по возможному решению проблемы, навыки работы с литературными источниками. Реферат свидетельствует об информационной культуре, интеллектуальном уровне, креативности (творческом потенциале) студента. Реферат пишется студентами в сроки, оговоренные с преподавателем. Темы реферата могут варьироваться в рамках учебной программы. Примерные темы представлены в данной программе. Объем реферата составляет 5-10 страниц машинописного текста в редакторе Times New Roman, через 1 интервал, 14 шрифтом. Структура реферата должна соответствовать стандартным требованиям, предъявляемым к написанию рефератов: введение, обоснование выбора темы, изложение темы, заключение, список используемой литературы представляется в конце реферата. Реферат должен быть изложен студентом в виде доклада на кафедре или на занятии в учебной группе.

Общие требования к реферату следующие:

- точность и объективность в передаче информации из литературного источника, основной мысли автора (не относить к автору собственные мысли);
- полнота раскрытия темы реферата;
- доступность и ясность изложения;
- возможность составить представление:

а) о мнении автора источника по рассматриваемой теме;

б) о мнении автора реферата по этому же вопросу.

Таким образом, реферат должен содержать и концепцию авторов литературных источников и концепцию автора реферата.

Содержание реферата

План:

Введение. Обоснование темы (актуальность, теоретическая и практическая значимость). Цель и задачи работы.

Обзор литературных источников с анализом и критической оценкой автора реферата (положительные стороны и спорные точки зрения авторов рассматриваемых произведений).

Формулирование собственного взгляда на рассматриваемую проблему.

Выводы и предложения.

Литература.

Оглавление.

В реферате могут быть приложения в виде анкет, схем, диаграмм и пр.

На усмотрение автора в реферате могут быть разработаны отдельные тематические главы, параграфы, в которых анализируется соответствующая литература. При этом каждая глава должна содержать область выводов и переходный (логический) мостик к следующей главе. А общие выводы в конце реферата являются суммой выводов отдельных глав.

Список литературы в реферате имеет важное значение, он отражает степень разработанности темы в литературе.

Список литературы составляют:

1) по алфавиту авторов или названий статей;
2) в хронологическом или обратнохронологическом порядке;
3) по тематическому принципу.

Общие правила библиографического описания предусматривают необходимый минимум сведений, который позволяет безошибочно отыскать книгу или статью (обязательные элементы описания): фамилия автора, заглавие, подзаголовочные данные, выходные данные (место издания, наименование издающего органа, год издания, страницы).

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине.

Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические указания по написанию контрольной работы в форме письменного теста

Тест контрольной работы предлагается студенту преподавателем. Студент должен ответить на вопросы теста, система оценивания представлена в программе. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы. Вопросы теста охватывают все темы программы.

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины ПЕДАГОГИКА

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по подготовке к семинарским занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к семинарскому занятию.

При подготовке к семинарским занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план семинарского занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине. Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические указания по подготовке сообщения (доклада)

При подготовке сообщения (доклада) целесообразно воспользоваться следующими рекомендациями:

- Уясните для себя суть темы, которая вам предложена.
- Подберите необходимую литературу (старайтесь пользоваться несколькими источниками для более полного получения информации).

- Тщательно изучите материал учебника по данной теме, чтобы легче ориентироваться в необходимой вам литературе и не сделать элементарных ошибок.
- Изучите подобранный материал (по возможности работайте карандашом, выделяя самое главное по ходу чтения).
- Составьте план сообщения (доклада).
- Напишите текст сообщения (доклада).

Любое устное выступление должно удовлетворять трем основным критериям, которые в конечном итоге и приводят к успеху: это критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам, критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности, и критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

Работу по подготовке устного выступления можно разделить на два основных этапа: докоммуникативный этап (подготовка выступления) и коммуникативный этап (взаимодействие с аудиторией). Работа по подготовке устного выступления начинается с формулировки темы. Лучше всего тему сформулировать таким образом, чтобы ее первое слово обозначало наименование полученного в ходе выполнения проекта научного результата. Тема выступления не должна быть перегруженной, нельзя "объять необъятное", охват большого количества вопросов приведет к их беглому перечислению, к декларативности вместо глубокого анализа. Неудачные формулировки - слишком длинные или слишком краткие и общие, очень банальные и скучные, не содержащие проблемы, оторванные от дальнейшего текста и т.д. Само выступление должно состоять из трех частей – вступления (10-15% общего времени), основной части (60-70%) и заключения (20-25%).

Вступление помогает обеспечить успех выступления по любой тематике. Вступление должно содержать: название доклада; сообщение основной идеи; современную оценку предмета изложения; краткое перечисление рассматриваемых вопросов; интересную для слушателей форму изложения; акцентирование оригинальности подхода. Основная часть, в которой выступающий должен раскрыть суть темы, обычно строится по принципу отчёта. Задача основной части: представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами. Заключение - это чёткое обобщение и краткие выводы по излагаемой теме.

Методические указания по выполнению ситуационной задачи (кейса)

Ситуация (кейс) представляет собой описание какой-либо конкретной реальной ситуации, в рамках которой обучающиеся анализируют ситуацию, ориентируются в сути проблем, предлагают возможные варианты решения и выбирают лучший из них, то есть предполагает формулировку и решение проблем. Необходимо представить ситуационную задачу (кейс) и вопросы для ее анализа. Ситуация может быть представлена как некоторая совокупность событий; как комплекс условий деятельности; как взаимодействие разного рода факторов. Ситуационная задача может быть представлена в виде текстовых материалов, видеоматериалов, статей, официальных документов или их подборки, профессионально-ориентированных материалов и др.

В рамках ситуационной задачи (кейс) можно применять метод «мозгового штурма», метод моделирования, метод дискуссии, метод деловой игры.

Приложение 2.
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

к рабочей программе дисциплины: **Педагогика физической культуры и спорта**

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по подготовке к семинарским (практическим) занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к семинарскому (практическому) занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. Внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами.
2. Найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе.
3. После ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки.
4. Продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов.
5. Продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Рекомендации по оформлению контрольных работ, критерии их оценки:

Содержание контрольной работы должно включать в себя:

план, введение, несколько параграфов или глав, заключение (выводы) и список литературы, изложенный строго по алфавиту и в соответствии с ГОСТом.

Список литературы должен включать не менее 15 источников, с непосредственными ссылками в тексте контрольной работы. В качестве обязательных информационных источников студенту рекомендуются интернет источники, а также профильные журналы.

Работа представляется в печатном варианте на формате А-4. Объем работы – 15-20 страниц. Титульный лист контрольной работы должен содержать тему работы, курс, группу, фамилию, инициалы автора. В ходе соответствующей сессии студенту предоставляется возможность 10 минутного доклада по теме контрольной работы, после чего преподаватель выставляет окончательную сумму баллов. При этом помимо оценки качества оформления работы, также оценивается наличие собственных умозаключений,

степень аргументации выводов, уровень и качество владения представляемого материала, наличие анализа современной литературы, стиль и язык изложения материала работы, уверенность и профессионализм при выступлении по теме. Контрольная работа может быть так же представлена студентом в межсессионный период, в часы консультаций преподавателя.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

- внимательно изучить структуру теста, оценить тип заданий и объем времени, отводимого для ответов;

- читать вопрос, задание до конца, не спешить с ответом;

- лучше начинать отвечать на те вопросы в правильности ответов, которых вы уверены, это позволит сосредоточиться и успокоиться;

- если не знаете ответа или сомневаетесь, пропустите этот вопрос, чтобы потом к нем у вернуться;

- задания, вопросы в тестах, как правило, не связаны между собой, поэтому нужно концентрироваться на конкретном вопросе, находить решение именно для него;

-использовать метод исключения: не искать сразу правильный ответ, а последовательно исключать те, которые явно не подходят;

-желательно свести к минимуму процесс угадывания правильных вариантов, т.к. это приводит к тому, что студент забудет главное использовать накопленные в процессе обучения знания;

- выполняя задания, следует помнить о времени, необходимом для проверки, доработки (примерно 1/3-1/4) отводимого времени;

- при подготовке необходимо понять логику изложенного материала, не просто заучивать. В этом поможет составление плана, опорных схем и др.; ознакомиться с доступными тестами по данному предмету.

Методические указания по выполнению ситуационной задачи (кейса)

Ситуация (кейс) представляет собой описание какой-либо конкретной реальной ситуации, в рамках которой обучающиеся анализируют ситуацию, ориентируются в сути проблем, предлагают возможные варианты решения и выбирают лучший из них, то есть предполагает формулировку и решение проблем. Необходимо представить ситуационную задачу (кейс) и вопросы для ее анализа. Ситуация может быть представлена как некоторая совокупность событий; как комплекс условий деятельности; как взаимодействие разного рода факторов. Ситуационная задача может быть представлена в виде текстовых материалов, видеоматериалов, статей, официальных документов или их подборки, профессионально-ориентированных материалов и др.

В рамках ситуационной задачи (кейс) можно применять метод «мозгового штурма», метод моделирования, метод дискуссии, метод деловой игры.

Требования к устному выступлению с докладом

*Подготовка (*готовясь к выступлению перед аудиторией, следует четко представлять его цель и суть), т.е. информирование по проблеме, теме (критическое осмысление); обдумывание возможных вопросов; организация диалога с аудиторией; стимулирование аудитории к дискуссии; выражение своего взгляда, мнения к проблеме.

Выступление (четко и ясно передать суть материала в живой и убедительной форме), готовность к импровизации по ходу выступления.

Ответы на вопросы (умение отвечать на вопросы в краткой форме).

Оценка разработанного выступления проводится по следующим показателям:

1. Содержание (теоретический уровень, новизна, информационной насыщенности, наличие аргументов и фактов, связь с практикой, самостоятельность суждений).

2. Методика изложения (приемы привлечения внимания, четкость, сопоставление аргументов, "пунктирное развертывание тезиса", ссылки на авторитеты и др.).

3. Язык и стиль (соблюдение грамматической и лексической речи).

4. Речевые средства (использование цитат, троп или фигуры речи).

5. Заключение (краткое обобщение, формулировка выводов, формулировка перспектив научного исследования данной проблемы и т.п.).

При выполнении заданий нужно активизировать критическое мышление: концентрация внимания на понимание темы, глубокое погружение в ключевые вопросы темы (проблемы) с целью использования различной информации, аргументация своей точки зрения, логичность изложения материала, непринужденность, живость, искренность выступления.

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины **«Психология физической культуры и спорта»**

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по подготовке к занятиям семинарского типа

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к занятию. Ряд занятий построен сугубо на подготовительной работе студентов и представлении ими текущих контролей (ТК3, 4, 5 –очная форма; ТК 2, 3 – заочная форма).

При подготовке к занятиям студент:

1. Ориентируется на тему или задание, которую (ое) преподаватель сообщает на последнем занятии
2. Продумывает, как можно данную тему представить, какие, возможно, у него есть вопросы или уязвимые моменты, чтобы разобраться совместно в группе.
3. Прорабатывает материал в рекомендуемой литературе, включая периодические издания.
4. Репетиция проведения моделируемой ситуации – желательна.

Для ТК5 (очная форма) и ТК3 (заочная форма) предлагается вариант предоставления студентами записи проведения психотехнической игры и упражнения. Целесообразно обратить внимание, что важно не качество записи, а качество проведения в соответствии с инструкцией.

Методические указании по подготовке к текущим контролям в формате опроса

Выполнение ТК 1, 2 - очная форма и ТК1- заочная форма подразумевает письменный опрос, кафедральный рубежный контроль - очная форма - устный опрос.

При подготовке обратитесь к лекциям по теме, а также рекомендуемой литературе.

При выполнении ТК – внимательно слушайте инструкцию; если что-то непонятно – задайте вопросы. В самом раздаточном материале – отвечать не нужно (подчеркивать и пр.), отвечаем на отдельном листе.

Выполнение рубежного кафедрального контроля (очная форма) является традиционным по психологическим дисциплинам. Инструкция: «Каждый участник возьмет карточку с 3 вопросами. Всего три- четыре варианта. Вам следует или закончить предложение или кратко сформулировать требуемое. Время для подготовки -10-15 мин. Ориентируйтесь на собственные знания. Одинаковые ответы оцениваться не будут.»

Методические указания по подготовке к рубежному контролю (тестированию)

Для очной формы рубежный контроль УМУ предполагает стандартную процедуру. Форма контроля – тестирование.

Инструкция: «Тест-билет включает в себя 12 вопросов по трем темам: «Предмет психологии ФКиС», «Возрастно-половые и социально-психологические аспекты физического воспитания, спорта и двигательной рекреации», «Основы психологического сопровождения физического воспитания, спорта, двигательной рекреации».

По каждому вопросу предлагается четыре варианта ответа, лишь один из которых является правильным.

По каждому блоку вопросов необходимо правильно выполнить как минимум два задания, что соответствует минимальному количеству баллов - 5. **Имейте в виду, что**

в*опросы компьютер предлагает вразнобой!* Дополнительный балл начисляется при условии выполнения вышеуказанного показателя следующим образом: к минимальному баллу прибавляется 1 балл – за 10% правильных ответов, 2 балла – за 20%, 3 балла – за 30%, 4 балла – за 40% и 5 баллов – за 50% правильных ответов, т.е. за безукоризненное решение всего тест-билета.

Имейте в виду, что вы, например, можете правильно решить все задания из двух блоков (разделов) и одно задание из третьего, т.е. дать 9 правильных ответов из 12, но это будет только 0 (ноль) баллов.

Для заочной формы обучения рубежный кафедральный контроль предлагается в форме тестирования.

Инструкция: «Перед Вами тест из 12 заданий. По каждому заданию – четыре варианта ответа, один из которых правильный. В раздаточном материале ничего не отмечайте, укажите букву правильного варианта ответа – на бланке».

Вместо раздаточного материала уместно вывести задания на экран.

Методические рекомендации по подготовке контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы, но при этом целесообразно включить уместные теме иллюстрации из собственного опыта.

Данный вид самостоятельной работы для студентов заочной формы обучения является **обязательным.**

Для ее выполнения студентам следует:

1) Выбрать и согласовать с преподавателем одну из тем для представления:

Основные темы контрольной работы:
«Феномен негативных переживаний спортсмена»;
«Психологическая защита спортсмена»;
«Состояние уверенности в спорте»;
«Психология боли/травмы»;
«Преодоление в спорте»;
«Психологические проблемы в спорте»

Преподаватель вправе предложить дополнительные темы или детализировать данные (например, «Преодоление критических/ кризисных ситуаций в спорте»)

Инструкция студентам: «Для выполнения данной контрольной работы Вам следует решить следующие задачи: дать описание «феномена переживаний / психологической защиты/уверенности/ травмы/преодоления » с точки зрения различных психологических концепциях, проанализировать структурно-динамическую характеристику выбранного понятия(феномена)», обосновать детерминанты негативных переживаний/ отрицательных воздействий психологической защиты на спортивный результат/ спортсменов, разработать рекомендации работы с негативными переживаниями спортсменов/ выраженной психологической защитой/ неуверенностью/отношением к травме/неконструктивными способами преодоления с целью психологической подготовки их к ответственным соревнованиям (пять-десять рекомендаций), основываясь как на собственном опыте, так и на основную литературу, в частности, на следующую литературу:

Контрольная работа выполняется студентами в сроки, оговоренные с преподавателем. Темы контрольной работы могут варьироваться в рамках учебной программы. Примерные темы представлены в данной программе.

Оформление в рукописном или печатном варианте на листах формата А 4: шрифт - Times New Roman, кегль – 14, интервал – 1,5, поля: левое – 3 см, правое – 1,5, верхнее – 2, нижнее – 2 см. Объем контрольной работы составляет 10 – 20 страниц машинописного текста в редакторе Times New Roman, через 1 интервал, 14 шрифтом.

Структура контрольной работы должна соответствовать стандартным требованиям, предъявляемым к письменным работам: введение, обоснование выбора темы, изложение темы, заключение, список используемой литературы представляется в конце работы. Контрольная работа может быть изложена студентом в виде доклада на кафедре или на занятии в учебной группе. Контрольная работа представляется до промежуточного контроля (экзамен).

Структура и содержание контрольной работы:

Оглавление.

1.Введение. Актуальность, теоретическая и практическая значимость работы.

2.Цель и задачи работы.

3.Литературный обзор проблемы. Описание различных точек зрения на проблему. Критический анализ темы.

4.Формулирование собственного взгляда на рассматриваемую проблему.

5.Выводы.

6.Практическая значимость.

7.Список литературных источников.

8 Приложение.

А. Титульный лист. На титульном листе контрольной работы указывается: название вуза, дисциплина, по которой написана контрольная работа (Контрольная работа по «Психология физической культуры»), тема контрольной работы, ФИО студента, факультет, курс, группа, шифр зачётной книжки, ФИО преподавателя, который будет проверять работу, учёная степень и ученое звание преподавателя.

Б. Оглавление:

1.Введение. Актуальность, теоретическая и практическая значимость работы.

2.Цель и задачи работы.

3.Литературный обзор проблемы. Описание различных точек зрения на проблему. Критический анализ темы.

4.Формулирование собственного взгляда на рассматриваемую проблему.

5.Выводы.

6.Практическая значимость.

7.Список литературных источников.

8 Приложение.

В. Теоретическая часть. Теоретическая часть содержит анализ литературы по теме контрольной работы. Главная цель теоретической главы – раскрыть суть изучаемого феномена, которому посвящена тема вашей контрольной работы.

Г. Практическая часть. Практическая часть контрольной работы содержит описание хода и результатов эмпирического исследования (если предусмотрено)

Д. Выводы. Контрольная работа должна содержать выводы, как по практической части, так и по теоретической частям. Если возможно, в выводах также формулируются практические рекомендации для испытуемых.

Е. Библиографический список. Список используемой литературы должен включать не менее 5 источников. Обратите внимание на правила оформления библиографического списка. Ошибки в оформлении списка литературы являются серьёзным недочётом всей контрольной работы.

Ж. Приложения. В приложения в конце контрольной работы выносятся объёмный экспериментальный материал, большие таблицы и расчёты, а также обязательно прилагаются бланки ответов испытуемых – при необходимости

Литература:

1.Волкова, Т.Г. Практикум по психологии самосознания и саморегуляции. Методические материалы / Т.Г. Волкова; сост. И.А. Мананникова. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 62 с. – ISBN 978-5-4458-2241-7; [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=137240.

2. Гиссен, Л.Д. Психология и психогигиена в спорте / Л.Д. Гиссен. - 2-е изд., стереот. - М.: Советский спорт, 2010. - 159 с. - (Атланты спортивной науки). - ISBN 978-5-9718-0466-6; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210374.

3.Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта: учебное пособие / Г.Д. Горбунов. - 4-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2012. - 312 с. - ISBN 978-5-9718-0572-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210420.

4. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко. - М.: Институт психологии РАН, 2011. - 512 с. - (Психология социальных явлений). - ISBN 978-5-9270-0222-1; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285.

5. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. 2-е издание. – учебное пособие – СПб.: Питер, 2012. – 256 с.: ил.

«Феномен негативных переживаний спортсмена».

Инструкция студентам: «Для выполнения данной контрольной работы Вам следует решить следующие задачи: дать описание «феномена переживаний» с точки зрения различных психологических концепциях, проанализировать структурно-динамическую характеристику «феномена переживания спортсмена», обосновать детерминанты негативных переживаний спортсменов, разработать рекомендации работы с негативными переживаниями спортсменов с целью психологической подготовки их к ответственным соревнованиям (пять-десять рекомендаций), основываясь как на собственном опыте, так и на основную литературу, в частности, на следующую литературу:

1.Алексеев, А. В. Себя преодолеть / А.В.Алексеев. — М.: ФиС, 1985. — 192 с.

2.Василюк, Ф. Е. Типология переживания различных критических ситуаций Ф.Е.Василюк // Психологический журнал. - 1995. - Т.16. № 5.

3.Гиссен, Л.Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах / Л.Д.Гиссен. —М.: Физкультура и спорт, 1990.

4. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта /Г. Д. Горбунов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. Издательство «Советский спорт», 2006 (2014). – 296с.

5.Дикая, Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека / Л.Г.Дикая. - М.: Институт психологии РАН, 2003.

6.Динейка, К.В. 10 уроков психофизической тренировки / К.В.Динейка. — М.: Физкультура и спорт, 1987.

7. Зимбардо, Ф. Социальное влияние / Ф.Зимбардо, М. Ляйппе. - СПб, 2000.

8. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса / Л.А. Китаев-Смык. — М.: Наука,1983.

9. Куликов, Л.В. Психология настроения / Л.В.Куликов. – СПб.: Изд-во С.-Петербургского университета, 1997. - 228 с.

10. Магомед-Эминов, М. Ш., Феномен экстремальности / М. Ш. Магомед-Эминов. - 2-е изд. - М.: Психоаналитическая Ассоциация, 2008. - 218 с.

11.Фахрутдинова, Л.Р. Теория переживания / Л.Р. Фахрутдинова. - Казань: Изд-во Казан. гос. ун-та, 2009.

13.Некрасов, В. П. Психорегуляция в подготовке спортсменов / В.П.Некрасов. — М.: ФиС, 1985. — 132 с.

«Психологическая защита спортсмена».

Инструкция студентам: «Для выполнения данной контрольной работы Вам следует решить следующие задачи: дать описание «феномена психологической защиты» с точки зрения различных психологических концепциях, проанализировать виды психологической защиты и разработать рекомендации по устранению отрицательных воздействий психологической защиты на спортивный результат с целью психологической подготовки их к ответственным соревнованиям (пять-десять рекомендаций), основываясь как на собственном опыте, так и на основную литературу, в частности, на следующую литературу:

1. Бассин, Ф.В. О силе «Я» и психологической защите / Ф.В. Бассин // Вопросы философии. - 1969. - № 2. - С. 118 - 125.

2. Бурно, М.Е О защитно-психологической структуре гипноза / М.Е.Бурно, В.Е. Рожнов // Журнал. невропат. и психиатр. им. С.С. Корсакова. - 1976. - №9. - С.1406-1408.

3. Грановская, Р.М.Психологическая защита у детей / Р.М.Грановская, И.М.Никольская. - Спб.: Речь, 2000. - 507с.

4. Доценко, Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита / Е.Л.Доценко. -

5. Журбин, В.И. Понятие психологической защиты в концепциях З. Фрейда и К.Роджерса / В.И. Журбин //Вопросы психологии.- 1990. - №4. - С. 14 - 23.

6. Киршбаум, Э.И. Психологическая защита /Э.И.Киршбаум, А.И. Еремеева. – 3-е изд. – М.: Смысл, СПБ.: Питер, 2005. – 176с.

7. Креч, Д. Фрустрация, конфликт, защита / Д. Креч, Р. Кратчфилд, Н. Ливсон // Вопросы психологии. – 1991. - №6.

8. Романова, Е. С. Механизмы психологической защиты. Генезис, Функционирование / Е.С.Романова, Л.Р.Гребенькова. - Мытищи: Издательство «Талант», 1990. – 144 с.

«Состояние уверенности в спорте».

Инструкция студентам: «Для выполнения данной контрольной работы Вам следует решить следующие задачи: дать описание «проблемы уверенности» в психологии и спортивной психологии, проанализировать причины, характеристики, показатели и параметры (процессуальные, ситуативные и личностные) неуверенного поведения спортсмена и разработать рекомендации по формированию уверенного проведения спортсмена с целью психологической подготовки их к ответственным соревнованиям (пять-десять рекомендаций), основываясь как на собственном опыте, так и на основную литературу, в частности, на следующую литературу:

1. Альберти, Р.Э. Самоутверждающее поведение / Р.ЭАльберти, Л.Эммонс /Пер. с англ. М.В. Горшкова – СПб.: «Академический проект», 1998 – 190с.

2. Вайнер, И. В. Субъективная уверенность как фактор решения психофизической задачи / И.В.Вайнер // Психология труда в условиях проблемных ситуаций: Межвузовский сборник научных трудов. – Саратов: Изд-во Сарат. ун-та, 1996. - С.185 - 191.

3. Зиновьева, И. Л. Влияние уверенности на организацию мыслительной деятельности: Дис. … канд. психол. наук / И.Л.Зиновьева. – М.: ИП РАН, 1989.

4. Ромек, В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях / В. Г. Ромек. – СПб.: Речь, 2003.

5. Ромек, В.Г.. Психологические особенности уверенной в себе личности / В. Г. Ромек // Социальная психология личности в вопросах и ответах: Учеб. пособие / Под ред. проф. В.А. Лабунской. М.: Гардарики, 2000. — С.207-225 — ISBN 5-8297-0123-6

6. Ромек, В.Г. Понятие уверенности в себе в современной социальной психологии / В. Г. Ромек //Психологический вестник Ростовского государственного университета, Выпуск 1, Часть 2, Изд-во РГУ, 1996, с.132-146.

7. Смит, М. Как научиться говорить «нет» / М.Смит; Пер. с англ. – СПб.: ИК «Комплект», 1996.-З 15с.

8. Скотникова , И.Г. Проблема уверенности: история и современное состояние / И.Г.Скотникова // Психологический журнал. – 2002. – № 1. – С. 52 - 60.

«Психология боли/травмы»

1. Довжик, Л.М. Спортивная травма как жизненное событие : автореф. …дисс. канд.психол.наук; Довжик Лидия Михайловна; ИП РАН. – М., 2018. – 24с.

2. Журавлев, А.Л. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни [Текст] / Т.Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. – 296 с.

3. Крюкова, Т.Л. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы [Текст] / А.Л. Журавлев, Т.Л. Крюкова, Е.А. Сергиенко. – М.: Институт психологии РАН, 2008. – 57 с.

«Психологические проблемы в спорте»

1. Методика психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями: пособие для врачей и мед. психологов [Текст] / Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлев, Е.Р. Исаева, Е.А. Трифонова, О.Ю. Щелкова, М.Ю. Новожилова, А.Я.Вукс. - СПб.: НИПНИ им. В.М.Бехтерева, 2009. – 38 с.

2. Мильман, В.Э. Стресс и тревога в спорте [Текст] / В.Э. Мильман. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 288 с.

3. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте [Текст] / В.Ф. Сопов. – М.: Кафедра психологии РГУФКСиТ., 2010. – 120 с.

4. Стамбулова, Н. Б. Психология спортивной карьеры [Текст] / Н.Б. Стамбулова. – СПб.: Центр карьеры, 1999. – 367 с.

5. Стресс и тревога в спорте: Международный сб. научных статей [Текст] / Сост. Ю. Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1983, – 288 с.

6. Уэйнберг, Р., Гоулд, Д. Основы психологии спорта и физической культуры [Текст] / Р. Уэйнберг, Д. Гоулд. – К.: Олимпийская литература, 1998. – 334 с.

Критерии оценивания:

30 баллов – за интересную, с сильной практической частью, хорошим анализом эмпирического материала реферативную работу и с выводами;

29 баллов – за интересную, с сильной практической частью и хорошим анализом эмпирического материала реферативную работу, но без выводов;

28 баллов – за интересную, с сильной практической частью, с анализом эмпирического материала и с выводами;

27 баллов – за интересную, с сильной практической частью, с анализом эмпирического материала, но без выводов;

26 баллов – за интересную реферативную работу с сильной практической частью, без анализа эмпирического материала и без выводов;

25 баллов – за интересную, со слабой практической частью и анализом эмпирического материала реферативную работу;

24 балла – за интересную, со слабой практической частью, с анализом эмпирического материала, но без выводов;

*23 балл*а – за интересную, со слабой практической частью, с анализом эмпирического материала, но без выводов;

22 *балла* – за интересную со слабой практической частью, без анализа эмпирического материала и без выводов;

21 балл – за интересную, со слабой практической частью и без анализа эмпирического материала реферативную работу;

20 баллов – за ранее уже разработанную тему, но с сильной практической частью и хорошим анализом эмпирического материала реферативную работу;

19 баллов – за ранее уже разработанную тему, со слабой практической частью и анализом эмпирического материала реферативную работу;

18 баллов – за ранее уже разработанную тему, со слабой практической частью, но без анализа эмпирического;

17 баллов - ставится за слабую, поверхностную работу, но с сильной практической частью и анализом эмпирического материала;

16 баллов – ставится за слабую, поверхностную работу, с практической частью, но без анализа эмпирического материала;

15 баллов – ставится за слабую, поверхностную работу, без проработки практической части.

На усмотрение автора в контрольной работе могут быть разработаны отдельные тематические главы, параграфы, в которых анализируется соответствующая литература. При этом каждая глава должна содержать область выводов и переходный (логический) мостик к следующей главе. А общие выводы в конце работы являются суммой выводов отдельных глав.

Приложение 2.
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины
История физической культуры и спорта

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ:

Изучение дисциплины осуществляется по следующим формам: лекции, семинарские занятия и самостоятельная работа студента.

Важным условием для освоения дисциплины в процессе занятий является ведение конспектов, освоение и осмысление терминологии изучаемой дисциплины. Материалы лекционных занятий следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках, учебных пособиях, научных статьях и монографиях, в соответствии со списком основной и дополнительной литературы. Дополнительная проработка изучаемого материала проводится во время *семинарских занятий*, в ходе которых анализируется и закрепляется основные знания, полученные по дисциплине.

При подготовке к семинарским занятиям следует использовать основную и дополнительную литературу из представленного списка. На семинарских занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике семинарских занятий.

В рамках изучения учебных дисциплин необходимо использовать передовые информационные технологии – компьютерную технику, электронные базы данных, Интернет.

Целями самостоятельной работой студента является:

- ✓ систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- ✓ углубление и расширение теоретических знаний;
- ✓ формирование умения использовать справочную литературу;
- ✓ формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- ✓ развитие исследовательских умений.

Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, в соответствии с технологической картой дисциплины и может содержать в себе следующее задания:

- ✓ изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции, изучение рекомендуемых литературных источников, конспектирование источников);
- ✓ выполнение контрольных работ, курсовых работ;
- ✓ работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet (использование аудио- и видеозаписи);
- ✓ составление схем, таблиц, для систематизации учебного материала;
- ✓ выполнение тестовых заданий;
- ✓ подготовка презентаций;
- ✓ ответы на контрольные вопросы;
- ✓ аннотирование, реферирование, рецензирование текста;
- ✓ написание эссе, тезисов, докладов, рефератов, конспектов занятий;
- ✓ работа с компьютерными программами;
- ✓ подготовка к зачету;
- ✓ подготовка к занятиям, проводимым с использованием активных форм обучения (круглые столы, деловые игры);
- ✓ анализ деловых ситуаций (мини-кейсов) и др.
- ✓ участие в Интернет – конференциях.

Изучение каждой дисциплины предполагает наличие текущих, рубежных контролей и промежуточной аттестации по дисциплине.

Необходимым условием формирования компетенций является посещение семинарских занятий, на которых студент анализирует и обобщает учебный материал, представляет результаты самостоятельной работы в виде письменных работ, отстаивает свою точку зрения, взаимодействует с другими студентами для решения поставленной учебной задачи (доклады, круглый стол) для приобретения умений организовывать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности;

устанавливать причинно-следственные связи между явлениями, пространственные и временные рамки изучаемых исторических явлений; понимать социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; воспитывать у обучающихся социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность и овладения различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности; методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта, приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.

Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностям здоровья:

Изучение дисциплины (модуля) инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся.

Для освоения дисциплины (модуля) созданы следующие специальные условия:

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

1. Обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Университета.

2. Издание выполнено шрифтом Брайля.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

1. Весь изучаемый материал, согласно тематическому плану дисциплины, сопровождается мультимедийными презентациями с использованием программы POWER POINT.

2. Предоставляются услуги сурдопереводчика в зависимости от индивидуальных потребностей и состояния здоровья обучающихся.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

1. Обеспечен беспрепятственный доступ обучающихся в учебные помещения Университета. Организованы занятия на 1 этаже, в зависимости от индивидуальных потребностей и состояния здоровья обучающихся

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Выбрав тему, студенту необходимо подобрать литературу, которая будет использоваться при выполнении контрольной работы.

Ознакомившись с литературой и источниками по теме контрольной работы, студент должен отобрать несколько книг, статей (не менее 5 наименований). Следует также обратить внимание на выходные данные (место и год издания), желательно использовать литературу последних 5 лет издания.

Методические рекомендации по подготовке доклада

Работа над докладом не только позволяет учащемуся приобрести новые знания, но и способствует формированию важных научно-исследовательских умений, освоению методов

научного познания, приобретению навыков публичного выступления. Данное методическое пособие содержит требования и рекомендации по написанию докладов. Доклад – публичное сообщение, представляющее собой развернутое изложение на определенную тему, вид самостоятельной работы, который используется в учебных и внеаудиторных занятиях и способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, приучает критически мыслить. Чтобы выступление было удачным, оно должно хорошо восприниматься на слух, быть интересным для слушателей. При выступлении приветствуется активное использование мультимедийного сопровождения доклада (презентация, видеоролики, аудиозаписи). При подготовке доклада, в отличие от других видов студенческих работ, может использоваться метод коллективного творчества. Преподаватель может дать тему сразу нескольким студентам одной группы, использовать метод докладчика и оппонента. Студенты могут подготовить два выступления с противоположными точками зрения и устроить дискуссию. После выступления докладчик и содокладчик, если таковой имеется, должны ответить на вопросы слушателей.

Этапы подготовки доклада:

1. Определение цели доклада (информировать, объяснить, обсудить что-то (проблему, решение, ситуацию и т.п.), спросить совета и т.п.).

2. Подбор для доклада необходимого материала из литературных источников.

3. Составление плана доклада, распределение собранного материала в необходимой логической последовательности.

4. Композиционное оформление доклада в виде машинописного текста и электронной презентации.

5. Заучивание, запоминание текста машинописного доклада.

6. Репетиция, т.е. произнесение доклада с одновременной демонстрацией презентации.

Построение доклада включает три части: вступление, основную часть и заключение.

Вступление.

- Формулировка темы доклада (она должна быть не только актуальной, но и оригинальной, интересной по содержанию).
- Актуальность выбранной темы (чем она интересна, в чем заключается ее важность, почему учащимся выбрана именно эта тема).
- Анализ литературных источников (рекомендуется использовать данные за последние 5 лет)

Основная часть. Состоит из нескольких разделов, постепенно раскрывающих тему. Возможно использование иллюстрации (графики, диаграммы, фотографии, карты, рисунки) Если необходимо, для обоснования темы используется ссылка на источники с доказательствами, взятыми из литературы (цитирование авторов, указание цифр, фактов, определений). Изложение материала должно быть связным, последовательным, доказательным. Способ изложения материала для выступление должен носить конспективный или тезисный характер.

Заключение. Подводятся итоги, формулируются главные выводы, подчеркивается значение рассмотренной проблемы, предлагаются самые важные практические рекомендации.

Методические рекомендации по подготовке презентации

Учебная презентация представляет собой результат самостоятельной работы студентов, с помощью которой они наглядно демонстрируют материалы публичного выступления перед аудиторией.

Компьютерная презентация – это файл с необходимыми материалами, который состоит из последовательности слайдов. Каждый слайд содержит законченную по смыслу информацию, так как она не переносится на следующий слайд автоматически в отличие от текстового документа. Студенту – автору презентации, необходимо уметь распределять материал в пределах страницы и грамотно размещать отдельные объекты.

Структура презентации

Удерживать активное внимание слушателей можно не более 15 минут, а, следовательно, при среднем расчете времени просмотра – 1 минута на слайд, количество слайдов не должно превышать 15-ти.

Первый слайд презентации должен содержать тему работы, фамилию, имя и отчество исполнителя, номер учебной группы, а также фамилию, имя, отчество, должность и ученую степень преподавателя.

На втором слайде целесообразно представить цель и краткое содержание презентации.

Последующие слайды необходимо разбить на разделы согласно пунктам плана работы.

На заключительный слайд выносится самое основное, главное из содержания презентации.

Основные этапы работы над компьютерной презентацией:

1. Спланируйте общий вид презентации по выбранной теме, опираясь на собственные разработки и рекомендации преподавателя.
2. Распределите материал по слайдам.
3. Отредактируйте и оформите слайды.
4. Задайте единообразный анимационный эффект для демонстрации презентации.
5. Распечатайте презентацию.
6. Прогоните готовый вариант перед демонстрацией с целью выявления ошибок.
7. Доработайте презентацию, если возникла необходимость.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине. Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Приложение 2.
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

к рабочей программе дисциплины **теория и методика физической культуры**

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к семинарским занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические указания по подготовке письменных работ

Письменные работы являются обязательными для текущей аттестации, без их выполнения студент не допускается к промежуточной аттестации. УИРС выполняется в письменном виде и оформляется в соответствии с требованиями, сообщаемыми преподавателем на лекционных и практических занятиях и изложенными в методических пособиях, где так же представлены образцы каждого вида работ (пособия рекомендуются преподавателем и включены в список литературы программы дисциплины).

Задания для выполнения письменной работы дает преподаватель персонально на основе особенностей педагогических ситуаций на уроках по физической культуре в общеобразовательных учреждениях. Для выполнения заданий студенты пользуются технологиями решения соответствующих педагогических ситуаций, а также консультируются с преподавателем в назначенное для этого время. При согласовании с преподавателем процесс и результаты выполнения работы могут осуществляться с помощью электронной почты.

При неудовлетворительной оценке работы она возвращается студенту для коррекции. Преподаватель должен в письменном виде изложить замечания и указать на ошибки.

Методические указания по подготовке к деловой игре
Не увидела в контрольных заданиях Деловой игры.

Деловая игра используется для решения комплексных задач, развития творческих способностей, формирования определенных знаний и умений, дает возможность учащимся понять различные позиции в решении проблем. Деловые игры применяются для имитационного моделирования реальных педагогических процессов. При этом отрабатываются навыки принятия решений в условиях взаимодействия, соперничества (конкуренции) между различными решающими сторонами.

Для проведения деловой игры на практическом занятии группа делится на подгруппы по 3-5 человек, каждой из которой определяется условная педагогическая ситуация и ее объект и *формируется задание* в соответствии с темой занятия.

В группе определяются участник, который фиксирует информацию на основе обсуждения задания, и участник, который выступает с сообщением на третьем этапе игры

На обсуждение и выработку общего решения по предлагаемой ситуации дается 15-20 минут.

Преподаватель не вмешивается и изменяет ход игры, но может корректировать действия участников, если они уходят от главной цели игры или давать рекомендации, если возникают затруднения.

Анализ, обсуждение и оценка результатов игры происходит в процессе выступления докладчиков из числа «команд» и выступления экспертов (преподавателя или группы студентов, назначенных преподавателем), обмена мнениями, защиты учащимися своих решений и выводов. В результате педагог констатирует достигнутые результаты, формулирует окончательный итог занятия.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Контрольная работа – сжатое изложение основной информации первоисточника на основе ее смысловой переработки. Контрольная работа выполняется студентами на основе самостоятельного изучения обязательной и дополнительной литературы, рекомендованной к каждой теме, Содержание работы должно отражать сущность избранной темы и носить логически завершенный характер. Студенты при выполнении работ должны пользоваться консультациями преподавателя. Контрольная работа студентами заочной формы обучения должна быть выполнена в объеме 12-18 страниц ученической тетради или быть оформлена в виде реферата.

При выполнении контрольной работы студент должен: систематизировать теоретический материал по избранной теме; логически стройно, последовательно его излагать; давать оценку различным точкам зрения по исследуемому вопросу; высказывать свое мнение; обосновывать свою позицию. Прямое заимствование без указания источников литературных текстов, а также пересказ и изложение материалов учебной и методической литературы недопустимы.

Порядок работы над контрольной работой:

- выбор темы;
- подбор, изучение, конспектирование (первоисточники, монографии, сборники, различные справочные издания, статьи, ресурсы сети «Интернет»).
- составление библиографии;
- обработка и систематизация информации;
- разработка плана контрольной работы;
- оформление текста контрольной работы.

Структура учебной контрольной работы**:**

Титульный лист.

Содержание. Последовательно излагаются названия пунктов контрольной работы с указанием страницы, с которой начинается каждый пункт.

Введение. Определяется актуальность темы, формулируется суть исследуемой проблемы, указываются цель и задачи контрольной работы.

Основная часть. Доказательно раскрывается каждый пункт содержания.

Заключение. Подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме контрольной работы.

Список литературы. При разработке контрольной работы используются не менее 7-10 различных источников.

Приложения (при необходимости).

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине.

Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Контрольная работа – сжатое изложение основной информации первоисточника на основе ее смысловой переработки. Контрольная работа выполняется студентами на основе самостоятельного изучения обязательной и дополнительной литературы, рекомендованной к каждой теме, Содержание работы должно отражать сущность избранной темы и носить логически завершенный характер. Студенты при выполнении работ должны пользоваться консультациями преподавателя. Контрольная работа студентами заочной формы обучения должна быть выполнена в объеме 12-18 страниц ученической тетради или быть оформлена в виде реферата.

При выполнении контрольной работы студент должен: систематизировать теоретический материал по избранной теме; логически стройно, последовательно его излагать; давать оценку различным точкам зрения по исследуемому вопросу; высказывать свое мнение; обосновывать свою позицию. Прямое заимствование без указания

источников литературных текстов, а также пересказ и изложение материалов учебной и методической литературы недопустимы.

Порядок работы над контрольной работой:

- выбор темы;
- подбор, изучение, конспектирование (первоисточники, монографии, сборники, различные справочные издания, статьи, ресурсы сети «Интернет»).
- составление библиографии;
- обработка и систематизация информации;
- разработка плана контрольной работы;
- оформление текста контрольной работы.

Структура учебной контрольной работы**:**

Титульный лист.

Содержание. Последовательно излагаются названия пунктов контрольной работы с указанием страницы, с которой начинается каждый пункт.

Введение. Определяется актуальность темы, формулируется суть исследуемой проблемы, указываются цель и задачи контрольной работы.

Основная часть. Доказательно раскрывается каждый пункт содержания.

Заключение. Подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме контрольной работы.

Список литературы. При разработке контрольной работы используются не менее 7-10 различных источников.

Приложения (при необходимости).

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины
Научно-методическая деятельность

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ:

Изучение дисциплины осуществляется по следующим формам: *лекции, семинарские занятия и самостоятельная работа* студента.

Важным условием для освоения дисциплины в процессе занятий является ведение конспектов, освоение и осмысление терминологии изучаемой дисциплины. Материалы лекционных занятий следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках, учебных пособиях, научных статьях и монографиях, в соответствии со списком основной и дополнительной литературы. Дополнительная проработка изучаемого материала проводится во время *семинарских занятий*, в ходе которых анализируется и закрепляется основные знания, полученные по дисциплине.

При подготовке к семинарским занятиям следует использовать основную и дополнительную литературу из представленного списка. На семинарских занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике семинарских занятий.

В рамках изучения учебных дисциплин необходимо использовать передовые информационные технологии – компьютерную технику, электронные базы данных, Интернет.

Целью самостоятельной работы студентов является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю, опытом творческой, исследовательской деятельности. Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности, организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

Задачами самостоятельной работой студента является:

-систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;

-углубление и расширение теоретических знаний;

-формирование умения использовать справочную литературу;

-формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;

-развитие исследовательских умений.

Основной формой самостоятельной работы студента является изучение конспекта лекций занятий, их дополнение, рекомендуемой литературы, активное участие на практических и семинарских занятиях. Но для успешной учебной деятельности, ее интенсификации, необходимо учитывать следующие субъективные факторы:

1.Знание предыдущего программного материала, наличие прочной системы знаний, необходимой для усвоения основных вузовских курсов. Необходимо отличать проблемы в знаниях, затрудняющие усвоение нового материала, от малых способностей. Затратив силы на преодоление этого материала, от малых способностей. Затратив силы на преодоление этих пробелов, обеспечит себе нормальную успеваемость и поверит в свои способности.

2. Наличие умений, навыков умственного труда:

а) умение конспектировать на лекции и при работе с книгой;

б) владение логическими операциями: сравнение, анализ, синтез, обобщение, определение понятий, правила систематизации и классификации;

3. Специфика познавательных психических процессов: внимание, память, речь, наблюдательность, интеллект и мышление. Слабое развитие каждого из них становится серьезным препятствием в учебе.

4. Хорошая работоспособность, которая обеспечивается нормальным физическим состоянием. Ведь серьезное учение- это большой многосторонний и разнообразный труд. Результат обучения оценивается не количеством сообщающей информацией, а качеством ее усвоения умением ее использовать и развитием у себя способности к дальнейшему самостоятельному образованию. Одна из основных особенностей обучения в высшей школе заключается в том, что постоянный внешний контроль заменяется самоконтролем , активная роль в обучении принадлежит уже не столько преподавателю, сколько студенту. Зная основные методы научной организации умственного труда, можно при наименьших затратах времени, средств и трудовых усилий достичь наилучших результатов. Эффективность усвоения поступающей информации зависит от работоспособности человека в тот или иной момент его деятельности.

Работоспособность – способность человека к труду с высокой степенью напряженности в течение определенного времени. Различают внутренние и внешние факторы работоспособности. К внутренним факторам работоспособности относятся:

- интеллектуальные особенности,
- воля,
- состояние здоровья.

К внешним факторам относится:
- организация рабочего места, режим труда и отдыха;
- уровень организации труда- умение получить справку и пользоваться информацией;
- величина умственной нагрузки.

Условия продуктивности продуктивного умственного труда:
- во всякий труд нужно входить постепенно;
-мерность и ритм работы (у разных людей темп работы свой);
- причинная последовательность и систематичность деятельность;
- правильное чередование труда и отдыха.

Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, в соответствии с технологической картой дисциплины и может содержать в себе следующее задания:

-изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции, изучение рекомендуемых литературных источников, конспектирование источников);

-составление схемы анализа педагогических идей и педагогического опыта;

-с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet (использование аудио- и видеозаписи) и подготовка презентаций.

- выполнение тестовых заданий;
-решение педагогических задач;
-подготовка презентации;
- подготовка проспекта исследования;
- разработка развивающих упражнений;
-аннотирование, анкетирование, реферирование, рецензирование;
- написание эссе, тезисов, докладов, рефератов, конспектов занятий;
-ответы на контрольные опросы;
-подготовка к зачету;

- подготовка к занятиям, проводимым с использованием активных форм обучения (дискуссия, деловые игры);

Изучение дисциплины предполагает наличие текущих, рубежных контролей и промежуточной аттестации по дисциплине.

Необходимым условием формирования компетенций является посещение семинарских занятий, на которых студент учиться анализировать, обсуждать, дискутировать, делать презентации. Студент выполняет проспект исследования (обосновывает актуальность, цель, задачи, объект, предмет, гипотезу, методы исследования, теоретическую и практическую значимость, составляет логическую схему исследования). Учится выполнять творческие задания, например написание эссе и др.

Студент учится приобретать знания

-научную терминологию, принципы, закономерности, средства, методы исследования;

-содержание и планирования научно- методической деятельности;

-психолого-педагогические особенности профессионального общения;
- способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса;
-технологии развития творческих способностей и инициатив;
- структуру и основу теории организационно-управленческой и научно-исследовательской деятельности;
-передовой опыт образовательной деятельности;
- проведение научного исследования, обработку результатов, анализ полученных данных;
- алгоритм построения педагогического эксперимента;
- информационные технологии;
-формулирование и представление обобщения и выводов;
-требования к написанию и оформлению квалификационной работы;
-способы и виды литературно-графического оформления результатов научного исследования.

УМЕТЬ

-использовать научную терминологию, принципы, закономерности, средства, методы исследования;

-раскрывать содержание и планирования научно- методической деятельности;

- применять психолого-педагогические особенности профессионального общения;
- использовать технологии развития творческих способностей и инициатив;

- раскрывать структуру и основу теории организационно-управленческой и научно-исследовательской деятельности;

-использовать передовой опыт образовательной деятельности;

- проводить научные исследования, обработку результатов, анализ полученных данных;

-строить алгоритм построения педагогического эксперимента;

- использовать информационные технологии;

-формулировать и представлять обобщения и выводы;

- учитывать требования к написанию и оформлению квалификационной работы;

-способы и виды литературно-графического оформления результатов научного исследования;

ВЛАДЕТЬ

-научной терминологией, принципами, закономерностями, средствами, методами исследования;

- содержанием и планирование научно- методической деятельности;

- психолого-педагогическими особенностями профессионального общения;

- технологией развития творческих способностей и инициатив;

- структурой и основами теории организационно-управленческой и научно-исследовательской деятельности;

- внедрением передового опыта образовательной деятельности;

-методикой построения алгоритма педагогического эксперимента;

- информационными технологиями;

-навыками обобщения и подведения выводов;

- перечнем требований написания и оформления квалификационной работы;

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ:

Изучение дисциплины (модуля) инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся.

Для освоения дисциплины (модуля) созданы следующие специальные условия:

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

1. Обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Университета.

2. Издание выполнено шрифтом Брайля.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

1. Весь изучаемый материал, согласно тематическому плану дисциплины, сопровождается мультимедийными презентациями с использованием программы POWER POINT.

2. Предоставляются услуги сурдопереводчика в зависимости от индивидуальных потребностей и состояния здоровья обучающихся.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

Обеспечен беспрепятственный доступ обучающихся в учебные помещения Университета. Организованы занятия на 1 этаже, в зависимости от индивидуальных потребностей и состояния здоровья \

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине. Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины
Пропаганда и связи с общественностью в сфере физической культуры и спорта

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине.

Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические указания по подготовке к устному опросу/обсуждению – выполнению ситуационной задачи (кейса)

Ситуация (кейс) представляет собой описание какой-либо конкретной реальной ситуации, в рамках которой обучающиеся анализируют ситуацию, ориентируются в сути проблем, предлагают возможные варианты решения и выбирают лучший из них, то есть предполагает формулировку и решение проблем. Необходимо представить ситуационную задачу (кейс) и вопросы для ее анализа. Ситуация может быть представлена как некоторая совокупность событий; как комплекс условий деятельности; как взаимодействие разного рода факторов. Ситуационная задача может быть представлена в виде текстовых материалов, видеоматериалов, статей, официальных документов или их подборки, профессионально-ориентированных материалов и др.

В рамках ситуационной задачи (кейс) можно применять метод «мозгового штурма», метод моделирования, метод дискуссии, метод деловой игры.

Методические указания по подготовке проекта – коллективное решение творческой задачи

Под творческими заданиями понимаются такие учебные задания, которые требуют от обучающихся не простого воспроизводства информации, а творчества, поскольку задания содержат больший или меньший элемент неизвестности и имеют, как правило, несколько подходов.

Цель: найти свое собственное «правильное» решение, основанное на своем персональном опыте и опыте своего коллеги.

Методика осуществления

Организационный этап.

Подбор творческого задания, отвечающего следующим критериям:

- не имеет однозначного и односложного ответа или решения
- является практическим и полезным для учащихся
- связано с жизнью учащихся
- вызывает интерес у учащихся
- максимально служит целям обучения.

Если обучающиеся не привыкли работать творчески, то следует постепенно вводить сначала простые упражнения, а затем все более сложные задания.

Группа студентов делится на несколько малых групп. Количество групп определяется числом творческих заданий, которые будут обсуждаться в процессе занятия. Малые группы формируются либо по желанию студентов, либо по родственной тематике для обсуждения.

Малые группы занимают определенное пространство, удобное для обсуждения на уровне группы. В группе определяются спикер, оппоненты, эксперты.

Спикер занимает лидирующую позицию, организует обсуждение на уровне группы, формулирует общее мнение малой группы.

Оппонент внимательно слушает предлагаемые позиции во время дискуссии и формулирует вопросы по предлагаемой информации.

Эксперт формирует оценочное суждение по предлагаемой позиции своей малой группы и сравнивает с предлагаемыми позициями других групп.

Подготовительный этап.

Каждая малая группа обсуждает творческое задание в течение отведенного времени.

Задача данного этапа – сформулировать групповую позицию по творческому заданию.

Основной этап – проведение обсуждения творческого задания.

Заслушиваются суждения, предлагаемые каждой малой группой по творческому заданию.

После каждого суждения оппоненты задают вопросы, выслушиваются ответы авторов предлагаемых позиций.

В завершении формулируется общее мнение, выражающее совместную позицию по творческому заданию.

Этап рефлексии – подведения итогов

Эксперты предлагают оценочные суждения по высказанным путям решения предлагаемых творческих заданий осуществляют сравнительный анализ предложенного пути решения с решениями других малых групп.

Преподаватель дает оценочное суждение и работе малых групп, по решению творческих заданий, и эффективности предложенных путей решения.

Методические указания по подготовке доклада – устного выступления

Самостоятельную работу над темой доклада следует начать с изучения литературы. В поисках книг заданной тематики необходимо обратиться к библиотечным каталогам, справочникам, тематическим аннотированным указателям литературы, периодическим изданиям (газетам и журналам), электронным каталогам, Интернету. При подготовке текста доклада студент должен отобрать не менее 10 наименований печатных изданий (книг, статей, сборников, нормативно-правовых актов). Предпочтение следует отдавать литературе, опубликованной в течение последних 5 лет. Допускается обращение к Интернет-сайтам. Затем следует осуществить просмотр художественных, анимационных, научно-познавательных и документальных фильмов, а также дополнительные материалы по теме.

Осуществив отбор необходимой литературы, просмотрев видеоматериал, студенту необходимо оставить рабочий план доклада или сообщения. В соответствии с составленным планом производится изучение литературы и распределение материала по разделам доклада. Необходимо отмечать основные, представляющие наибольший интерес положения изучаемого источника.

Изложение текста доклада должно быть четким, аргументированным. Не стоит увлекаться сложной терминологией, особенно если студент сам не совсем свободно ею владеет. Уяснить значение терминов можно в справочно-энциклопедических изданиях, словарях, нормативно-правовых источниках.

Изучая литературу, студент неизбежно столкнется с научной полемикой разных авторов, с различными подходами в рассмотрении вопросов. Следует учитывать все многообразие точек зрения, а в случае выбора какой-либо одной из них - обосновывать, аргументировать свою позицию.

При необходимости изложение своих взглядов на проблемы можно подтвердить цитатами. Цитирование представляет собой дословное воспроизведение фрагмента какого-либо текста. Поэтому необходимо тщательно выверить соответствие текста цитаты источнику.

В заключение доклада студент должен сделать выводы по теме.

Методические указания по проведению кинолектория – просмотр и обсуждение фильма/телепередачи

Выстраивая модель обсуждения фильма, можно ориентироваться, например, на две такие позиции: «от зрителя» и «от автора». Конечно, в процессе работы эти позиции могут совмещаться, но, чтобы лучше понять суть каждой из них, рассмотрим ту и другую в отдельности.

Позиция «от автора» на первый план выдвигает анализ того, как показаны герои, их поступки, как относится автор к тому или другому герою, кому он сочувствует. Здесь важны вопросы, направленные на детальное изучение и осмысление внешнего облика героя, его окружения (жилища, предметного мира, характеризующего героя). Важная задача - проследить развитие характера героя, его становление. Динамика характеров персонажей, соотношение их действий подводит к тому нравственному выводу, который отражает позицию автора. Этот ход обсуждения реализуется в ответах на вопросы: «Каким показан герой фильма в начале истории? Что в нем меняется потом? Что можно

сказать о его характере, глядя, например, на его жилище? Какой поступок героя вы считаете самым главным? Почему? Как, на ваш взгляд, автор относится к этому герою?» и т.д.

Нетрудно заметить, что и в первом случае фильм анализируется, идя «от себя к другому», к автору фильма. Осмысливая свои переживания, они связывают их с тем материалом, который дает им фильм. Они как бы повторяют ход размышлений автора.

Если же идти по второму типу обсуждения фильма, то за основу берется движение «от другого - к себе», т.е. от понимания автора к пониманию собственной позиции. В этом случае мы делаем акцент на том, что является прямым выразителем авторского замысла, авторской позиции - на героях и их поступках. Анализируя характер героя, причины тех или иных его поступков, дети начинают понимать нравственный смысл событий, которые показаны в фильме.

Кинолекторий - просмотр и обсуждение фильма/телепередачи

Фильмы:

«Чемпионы»
«Лёд», 2018
«Движение вверх», 2017
«Легенда 17», 2013
«Тренер», 1969 и «Тренер», 2015
«Поддубный», 2012
«Матч», 2012

Телепередачи:

«БЕСОГОН» Н. Михалкова, «Олимпиада. О, спорт, ты мир! или война?», хронометраж 42:21
Телеканал ЗВЕЗДА, «Смена спортивного гражданства или патриотизм на продажу», хронометраж 37:25

Задание. Работа в группах не более 6 человек в одной группе:

1. На основе просмотренного фильма выделить проблему.
2. Продумать вопросы, которые могут открывать обсуждение данной темы.
3. Продумать вопросы, которые позволят сравнить факты/ситуации, показанные в фильме.
4. Продумать вопросы, которые позволят подвести итог такого обсуждения.
5. Представить результаты работы своей группы через 7–10 минут.

Правила дискуссии при обсуждении фильма/телепередачи

- Не говорите - «Вы не правы», а только – «Я с Вами не согласен».
- У Вас есть право на собственное мнение, но нет права на факты.
- Необходимо опираться на надежную фактическую базу. Желательно в начале выступления уточнить аргумент участника дискуссии, который вы хотите оспорить.
- Обсуждая тему А, не начинайте дискуссию по теме Б.
- Формулируйте тезис в начале и/или в конце Вашего выступления.
- Нельзя превращать реплику в доклад: если Вы не можете развить аргумент в течение трех минут с Вашими аргументами что-то не так. Если Ваш аргумент кажется Вам слишком простым и наивным, не стесняйтесь, как раз наивные аргументы часто оказываются продуктивными.
- Не оставляйте без внимания ни одного выступления участников: вдруг именно в нем, даже в «банальном» и «странном» содержится что-то ценное для общего хода дискуссии.
- Говорите сейчас, здесь, а не потом, в коридоре.
- Каждый имеет право на молчание.

- Соблюдайте регламент.
- Истина не принадлежит Вам, как не принадлежит никому.

Методические указания по подготовке к дебатам

Дебаты - интеллектуальная игра, представляющая собой особую форму дискуссии, которая ведется по определенным правилам. Суть дебатов заключается в том, что две команды выдвигают свои аргументы и контраргументы по поводу предложенного тезиса, пытаясь убедить жюри в своей правоте. Образовательный смысл дебатов состоит в том, что принимающие в них участие учащиеся приобретают важнейшие способности:

- обосновывать позицию, используя достоверную аргументацию,
- анализировать полученную информацию и концентрироваться на сути проблемы,
- устанавливать логические связи между явлениями,
- различать факты и точки зрения, выявлять ошибки, фальсификации и стереотипы.

Суть дебатов - убедить нейтральную третью сторону (судей) в том, что ваши аргументы лучше, чем аргументы вашего оппонента. Хотя суть проста, стратегии и техника, с помощью которой достигается желаемый результат, могут быть сложными.

В дебатах тема формулируется в виде утверждения (например, «Чем раньше отдать ребенка в спорт, тем лучше» «Современная политика прикрывается спортом», «Олимпийские игры утратили гуманистическую ценность»).

Утверждающая сторона. В дебатах спикеры утверждающей стороны пытаются убедить судей в правильности своих позиций. **Отрицающая сторона.** Спикеры отрицающей стороны хотят доказать судье, что позиция утверждающей стороны неверна или что интерпретация темы и аргументация своей позиции спикерами утверждающей стороны имеет недостатки.

Аргументы. – С помощью аргументации вы сможете убедить судью, что ваша позиция по поводу темы - наилучшая. То есть, вы дадите судье повод поверить, что ваша позиция правильная. Аргументы могут быть либо слабыми, либо сильными. Вы захотите представить наиболее сильные, убедительные аргументы, и убедить судью, что они - лучшие. Судьи настроены весьма скептично. Они захотят увидеть, что вы продумывали аргументы, принимая во внимание обе точки зрения на конкретную тему, и что ваши аргументы могут выдержать атаку оппонентов.

Поддержка и доказательства. Вместе с аргументами участники дебатов должны представить судье свидетельства (цитаты, факты, статистические данные), подтверждающие их позицию. Например, вы говорите маме, что опоздали в школу, потому что остановились помочь мотоциклисту поменять проколотую шину. Это хороший аргумент, оправдывающий опоздание. Для того чтобы доказать маме (судье в данном случае), что этим аргументам можно верить, вы показываете ей разорванные джинсы и грязные руки, как последствия проделанной работы. Физическое свидетельство сопровождает аргумент. В дебатах свидетельства добываются путем исследования. В основном это мнения экспертов.

Вопросы. Раунд вопросов используется для разъяснения позиции, так и выявления потенциальных ошибок у противника. Полученная в ходе раунда вопросов информация может быть использована в выступлениях следующих спикеров.

Решение судей. После того как судьи выслушают аргументы обеих сторон по поводу темы, они заполняют протоколы, в которых фиксируют решения о том, какой команде отдано предпочтение по результатам дебатов (аргументы и способ доказательства которой были более убедительными). Тема задает дебатам определенные рамки. Но, поскольку тема может содержать множество проблем для обсуждения, необходимо ее ограничить. Участники дебатов проводят эти дополнительные ограничения путем определения основных понятий темы. С помощью точных определений вы показываете другой команде поле для аргументации, а судье - четкую линию вашей аргументации.

Перед тем как вы дадите определение терминам, вам нужно понять какие термины нуждаются в определении. Не каждое слово в теме требует словарного определения для того, чтобы его поняли. Некоторые термины будут приняты обеими командами и без необходимости их определения. Вы должны будете сконцентрировать внимание на определении тех терминов, которые могут вызвать некоторые разногласия. Другие термины не вызывают вопросов в процессе дебатов. Утверждающая сторона выступает первой. Игра проходит согласно формату и установленному регламенту.

Методические указания по подготовке контрольной работы для студентов заочной формы обучения

Выполнению контрольной работы предшествует самостоятельное изучение материалов, трудов российских и западных ученых по тематике пропаганды и связей с общественностью. Раскрытие содержания предложенной темы контрольной работы не должно сводиться к абстрактному изложению теоретического материала.

Рассматриваемые положения необходимо связывать с практикой, с жизнью, подкреплять конкретными примерами и фактами. Для подбора фактического материала следует использовать официальные документы: справочники, характеризующие различные аспекты развития общества.

Приводимые в контрольной работе статистические данные необходимо обрабатывать, то есть сводить их в таблицы и диаграммы, с помощью которых можно наглядно и доказательно показать исследуемые теоретические положения. Следует обязательно делать ссылки на источники, откуда взяты теоретические выводы по той или иной проблеме, использованы цитаты.

Одним из важнейших требований, предъявляемых к письменным работам, является их самостоятельное, творческое выполнение. Самостоятельно выполненная, глубоко продуманная работа студента будет способствовать получению прочных знаний.

Работа должна быть написана простым языком. Следует избегать книжных выражений и фраз. Студент должен сам формулировать свои мысли, не допускать повторений, внимательно следить за тем, чтобы в работе не было противоречий между отдельными положениями. По возможности следует использовать в работе и опыт своей практической деятельности.

Определённые требования предъявляются к объему и структуре изложения материала, к оформлению работы. Объем контрольной работы должен составлять 20-25 страниц формата А-4.

По структуре работа должна состоять из плана, краткого введения, изложения основного содержания рассматриваемой темы, заключения и списка использованной литературы.

Рассматривать вопросы следует в строгом соответствии с планом. При этом необходима последовательность изложения каждого вопроса, так как нарушение её приводит к повторению одних и тех же положений, к потере логической связи между вопросами. Другие же, часто важнейшие вопросы темы, остаются нераскрытыми.

Для глубокого усвоения содержания изучаемой литературы при чтении необходимо делать соответствующие записи. Наиболее эффективной формой этих записей может служить конспект первоисточника. Конспектирование позволяет сконцентрировать внимание на главных положениях работы, лучше их усвоить. Наиболее важные факты, определения, интересные цифровые материалы следует выписывать точно, подробно и оформлять как цитаты. Цитаты должны относиться только к теме работы. При конспектировании надо точно указать источник (автор, название произведения, издательство, год и страницы).

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

к рабочей программе дисциплины «ПРОФИЛАКТИКА НЕГАТИВНЫХ СОЦИАЛЬНЫХ ЯВЛЕНИЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время. Особое внимание следует обратить на темы, которые кратко представлены в методическом пособии и требуют особого внимания при осуществлении самостоятельной работы. К ним следует отнести темы: «Человек в контексте социальных отношений», где следует сделать акцент на представлениях о человеке в разных науках и его репрезентации педагогикой, а также критериях и показателях оценивания при анализе поведенческих отклонений;

«Отношение» в контексте исследования негативных социальных явлений», где внимание концентрируется на разнообразии понимания отношения, и особенностях его рассмотрения в социальных науках. В теме «Девиантное поведение - область междисциплинарных исследований» рассматриваются вопросы междисциплинарных связей, с акцентом на особенностях трактовки разных понятий девиантности: делинквентность, аддикция, зависимость и пр. Тема «Общение как реализация общественных и межличностных отношений» представляется особенно привлекательной для данной категории студентов, поэтому требует дискуссионной подачи, с акцентом на возможные результаты общения и его качество.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Отметим, что подготовка практическому занятию предполагает осмысление теоретических положений курса в плане их практического применения, то есть студент может «переписать» основные идеи курса в виде указаний практической работы с ними, через модели профилактики коррекции.

Имеет смысл акцентировать внимание на видах психологической помощи, их различиях и возможностях использования в практике работы спортивного вуза.

Важным представляется так же в плане подготовки к практическому занятию описать проблемные ситуации с точки зрения самих студентов, тем самым вовлекая их в создание личностных смыслов курса.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Контрольная работа по данному курсу носит реферативных характер и включает в себя обзор источников с попыткой выделения общего, специфического и частного в определениях. Подходах, показателях явления отклоняющегося поведения.

Структура контрольной работы включает в себя Введение, где прописываются цель работы, ведущие понятия, научная и практическая актуальность; содержательную часть из трех-пяти параграфов, дающую обзор точек зрения на изучаемое явление, с вычленением его структуры, компонентов, свойств, функций, показателей, динамики развития, особенностей различных подходов к нему.

Выводы включают краткие итоги работы, с подчеркиванием их практического применения в

реальной деятельности выпускника спортивного вуза. В работе обязателен список литературы, включающий пять – семь источников, за исключением учебников и учебных пособий. Приветствуется собственное мнение студентов по изучаемому вопросу.
Поскольку список литературы прилагается к данной рабочей программе/, то желательно использование последних разработок по данной теме, включая статьи в интернет-изданиях, а также материалы на иностранных языках.
Желательно особенно подробное рассмотрение следующих тем в контрольных работах:
«Отклоняющееся поведение как вариант негативного социального явления», где важно рассмотреть многообразие видов социальной патологии, с акцентом на их исторический, социокультурный, психолого-педагогический характер.
В теме «Методы и формы психологической коррекции отклоняющегося поведения» необходимо сделать акцент на техниках, которые могут использовать будущие специалисты в области АФК в своей повседневной практике, с тем, чтобы эти тактики могли быть реализованы на преддипломной практике студентов.
Интересной для жизненного и профессионального опыта студентов представляется тема «Негативные социальные явления: проблема дефиниции», позволяющая изучать молодёжные субкультуры, близкие этой социальной страте.
С практической точки зрения значимой является тема контрольной работы «Медико-психологические вопросы профилактики отклоняющегося поведения», поскольку будущие профессионалы призваны заниматься профилактикой. Здесь важно расписать средства как первичной профилактики разных групп населения, так и средства аутопрофилактики, например, с помощью физкультуры, движения, искусства.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине.
Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;
г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.
е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические указания по выполнению реферата

Реферат – краткий доклад по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников.
Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы:

1. титульный лист;
2. содержание;
3. введение;
4. основная часть;
5. заключение;
6. список использованных источников;
7. приложения (при необходимости).

В содержании приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.
Во введении необходимо обозначить обоснование выбора темы, ее актуальность.
В основной части излагается сущность проблемы и объективные научные сведения по теме реферата, дается критический обзор источников, собственные версии, сведения, оценки. Содержание основной части должно точно соответствовать заявленной теме и полностью её раскрывать.
В заключении приводятся выводы.

Список литературы должен оформляться в соответствии с общепринятыми библиографическими требованиями и включать только использованные студентом публикации. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно.
В приложения следует выносить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы вспомогательных данных, инструкции, методики, формы документов и т.п.).

Методические указания по подготовке докладов, презентаций и пр.

Для подготовки компьютерной презентации используется специализированная программа Power Point.
Презентация предполагает сочетание информации различных типов: текста, графических изображений, музыкальных и звуковых эффектов, анимации и видеофрагментов. Поэтому необходимо учитывать специфику комбинирования фрагментов информации различных типов. Для текстовой информации важен выбор шрифта, для графической – яркость и насыщенность цвета, для наилучшего их совместного восприятия необходимо оптимальное взаиморасположение на слайде.
Текстовая информация: размер шрифта: 24–54 пункта (заголовок), 18–36 пунктов (обычный текст); цвет шрифта и цвет фона должны контрастировать (текст должен хорошо читаться), но не резать глаза; тип шрифта: для основного текста гладкий шрифт без засечек (Arial, Tahoma, Verdana), для заголовка можно использовать декоративный шрифт, если он хорошо читаем; курсив, подчеркивание, жирный шрифт, прописные буквы рекомендуется использовать только для смыслового выделения фрагмента текста.
Графическая информация: рисунки, фотографии, диаграммы призваны дополнить текстовую информацию или передать ее в более наглядном виде; желательно избегать в презентации рисунков, не несущих смысловой нагрузки, если они не являются частью стилевого оформления; цвет графических изображений не должен резко контрастировать с общим стилевым оформлением слайда; иллюстрации рекомендуется сопровождать пояснительным текстом; если графическое изображение используется в качестве фона, то текст на этом фоне должен быть хорошо читаем.
Единое стилевое оформление: стиль может включать: определенный шрифт (гарнитура и цвет), цвет фона или фоновый рисунок, декоративный элемент небольшого размера и др.; не рекомендуется использовать в стилевом оформлении презентации более 3 цветов и более 3 типов шрифта; оформление слайда не должно отвлекать внимание слушателей от его содержательной части; все слайды презентации должны быть выдержаны в одном стиле.
Презентация должна быть представлена не менее чем на 14 слайдах из которых:
Слайд № 1 – титульный лист;
Слайд № 2 – содержание презентации (доклада);
Слайды № 3-12 – основная часть;
Слайд № 13 – выводы/заключение;
Слайд № 14 – список использованной литературы.

Приложение 2.
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины **Социология физической культуры**

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Изучение дисциплины «Социология ФК» осуществляется по следующим формам: лекции, семинарские занятия и самостоятельная работа студента.

Важным условием для освоения дисциплины в процессе занятий является ведение конспектов, освоение и осмысление терминологии изучаемой дисциплины. Материалы лекционных занятий следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках, учебных пособиях, научных статьях и монографиях в соответствии со списком основной и дополнительной литературы. Дополнительная проработка изучаемого материала проводится во время семинарских занятий, в ходе которых анализируется и закрепляется основные знания, полученные по дисциплине.

При подготовке к семинарским занятиям следует использовать основную и дополнительную литературу из представленного списка. На семинарских занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике семинарских занятий.

В рамках изучения учебных дисциплин необходимо использовать информационные технологии – компьютерную технику, электронные базы данных, Интернет.

Целями самостоятельной работой студента является:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умения использовать справочную литературу;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений.

Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, в соответствии с технологической картой дисциплины и содержит в себе следующее задания:

- изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции, изучение теоретического материала);
- выполнение контрольных работ (для заочной формы обучения);
- работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet (использование аудио- и видеозаписи);
- составление схем, таблиц, для систематизации учебного материала;
- выполнение письменных работ;
- подготовка презентаций;
- работа с компьютерными программами;
- подготовка к экзамену

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по подготовке доклада и презентации.

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;

3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание логики изложения темы..
5. Обдумать, какие образные и статистические материалы войдут в доклад и презентацию.;
6. Продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические указания по написанию контрольной работы

1.Общие указания

Учебным планом, предусматривается написание контрольной работы по дисциплине «_Социология физической культуры и спорта». Этот вид письменной работы выполняется, по темам, самостоятельно выбранным студентом. Перечень тем разрабатывается преподавателями кафедр читающих данную дисциплину. Работа выполняется под руководством научного руководителя, т.е. преподавателя кафедры.

Контрольная работа – самостоятельный труд студента, который способствует углубленному изучению пройденного материала.

Цель выполняемой работы: активизировать самостоятельное изучение вопросов по актуальным проблемам сферы физической культуры и спорта в современной системе международных отношений, получить глубокие знания по выбранной теме и одновременно проверить способность применять полученные познания в решении профессиональных задач.

Основные задачи выполняемой работы:

1) закрепление полученных ранее теоретических знаний;

2) выработка умений и навыков самостоятельной научно-исследовательской работы;

4) выявление способностей к научно-исследовательской и поисковой деятельности.

Весь процесс написания контрольной работы можно условно разделить на следующие этапы:

а) выбор темы, консультация и составление предварительного плана работы;

б) сбор научной информации, относящейся к теме исследования (прежде всего работа с библиографией), изучение литературы;

в) анализ составных частей проблемы, изложение темы;

г) обработка материала в целом;

д) уточнение плана работы;

е) оформление контрольной работы, представление ее на кафедру для регистрации;

ж) работа по устранению указанных замечаний;

з) защита контрольной работы.

Темы контрольных работ выбираются студентом самостоятельно. Примерная тематика контрольных работ разрабатывается соответствующей кафедрой и представлена в Методическом обеспечении дисциплины. Контрольная работа состоит из описания теоретической части и практического анализа выбранной темы, выводов по решению проблемы.

Подготовку контрольной работы следует начинать с повторения соответствующего раздела учебника, учебных пособий по данной теме и конспектов лекций прочитанных ранее. Приступать к выполнению работы без изучения основных положений и понятий науки, не следует, так как в этом случае студент, как правило, плохо ориентируется в материале, не может отграничить смежные вопросы и сосредоточить внимание на основных, первостепенных проблемах рассматриваемой темы.

После выбора темы необходимо внимательно изучить методические рекомендации по подготовке контрольной работы по соответствующей дисциплине, ознакомиться с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ, составить план работы, который должен включать основные вопросы, охватывающие в целом всю изучаемую тему. После составления плана необходимо показать его научному руководителю и проконсультироваться по методике изложения вопросов темы.

2. Требования к содержанию контрольной работы

Выполнение контрольных работ призвано решить следующие задачи:

- изучить определённый минимум литературы по вопросам исследования, отечественный и зарубежный опыт, и зафиксировать необходимую информацию;
- обработать полученный материал, проанализировать, систематизировать, интерпретировать и грамотно изложить состояние изучаемого вопроса;

- на основе выявления проблем разрешить конкретную ситуацию, описать ее и сделать выводы.

Выполняя контрольную работу, необходимо внимательно ознакомиться с условиями заданий и написать развернутый и аргументированный ссылками на нормативные акты и литературу ответ. При написании контрольной работы необходимо проанализировать научную и учебную специальную литературу, действующие нормативно-правовые акты, публикации в периодической печати, статистические данные. В процессе выполнения работы можно подтверждать свои выводы цифровыми примерами, представленными в виде таблиц, диаграмм, графиков.

Контрольная работа должна быть оформлена в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ.

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Контрольная работа включает титульный лист, план контрольной работы, список литературы и нормативно-правовых актов, оформленный в соответствии с требованиями стандарта. В последнем случае работа должна быть скреплена или должна находиться в папке для контрольных работ. Текст должен быть набран на компьютере.

Контрольная работа должна быть представлена не позднее срока, установленного учебным планом. Студенты, не представившие работу к указанному сроку и не получившие «баллы» по ней, к экзамену по дисциплине не допускаются.

В содержании контрольной работы необходимо показать знание рекомендованной литературы по данной теме, но при этом следует правильно пользоваться первоисточниками, избегать чрезмерного цитирования. При использовании цитат необходимо указывать точные ссылки на используемый источник: указание автора (авторов), название работы, место и год издания, страницы.

В процессе работы над первоисточниками целесообразно делать записи, выписки абзацев, цитат, относящихся к избранной теме. При изучении специальной литературы (монографий, статей, рецензий и т.д.) важно обратить внимание на различные точки зрения авторов по исследуемому вопросу, на его приводимую аргументацию и выводы, которыми опровергаются иные концепции.

Кроме рекомендованной специальной литературы, можно использовать любую дополнительную литературу, которая необходима для раскрытия темы контрольной работы. Если в период написания контрольной работы были приняты новые нормативно-правовые акты, относящиеся к излагаемой теме, их необходимо изучить и использовать при ее выполнении.

В конце контрольной работы приводится полный библиографический перечень использованных нормативно-правовых актов и специальной литературы. Данный список условно можно подразделить на следующие части:

1. Нормативно-правовые акты.
2. Учебники, учебные пособия.
3. Монографии, учебные, учебно-практические пособия.
4. Периодическая печать.

Первоисточники оформляются по алфавиту.

Оформление библиографических ссылок осуществляется в следующем порядке:

1. Фамилия и инициалы автора в именительном падеже. При наличии трех и более авторов допускается указывать фамилии и инициалы первых двух и добавить «и др.». Если книга написана авторским коллективом, то ссылка делается на название книги и ее редактора. Фамилию и инициалы редактора помещают после названия книги.

2. Полное название первоисточника в именительном падеже.

3. Место издания (допускается сокращение названия только таких городов: Москва – М.; Ленинград – Л.; Санкт-Петербург – СПб.

4. Год издания.

5. Общее количество страниц в работе, например: – 208с.

6. Ссылки на журнальную или газетную статью должны содержать кроме указанных выше данных, сведения о названии журнала или газеты. Например: Алексеева О.В. Организация туристской деятельности// Туризм и практика. – 2001. - № 12. - С. 8-10.

Ссылки на нормативный акт делаются с указанием Собрания законодательства Российской Федерации, исключение могут составлять ссылки на Российскую газету в том случае, если данный нормативный акт еще не опубликован в собрании законодательства Российской Федерации. Например: Закон РФ «О защите прав потребителей» в ред. от 17.12.1999 г. № 212- ФЗ.

При использовании цитат, идей, проблем, заимствованных у отдельных авторов, статистических данных необходимо правильно и точно делать внутритекстовые ссылки на первоисточник.

Ссылки на используемые первоисточники можно делать в конце каждой страницы, либо в конце всей работы, нумерация может начинаться на каждой странице, либо быть сплошной.

Правила оформления внутритекстовых ссылок:

а) цитаты:

Так, А.М. Барнашов рассматривает, что «туристская деятельность заключается в том, чтобы ……» [1].

б) цитирование не по первоисточнику осуществляется при его отсутствии в библиотеке. В таких случаях сноски даются на работу того автора, который делает ее в своей работе. Например, автор в тексте употребляет цитату Беккариа Ч.М., взятую из работы Решетникова Ф.М. «Беккариа Ч.М.». - М., 1981.

Во внутритекстовой ссылке должен быть точно указан номер страницы, откуда взята цитата, идея, фрагмент текста. При наличии разных точек зрения, существующих в специальной литературе, по вопросам раскрываемой темы, необходимо изучить наиболее распространенные из них, указать их в работе, провести сравнение и попытаться высказать свое мнение либо аргументировано поддержать мнение кого-либо из авторов. Теоретические положения и выводы студент может подтверждать самостоятельно подобранными примерами из истории развития вопроса, настоящей действительности или практики.

Недопустимо механическое переписывание текста из какого-либо источника, использование устаревших нормативных актов, статистических и фактических данных.

3. Порядок выполнения контрольной работы

Контрольная работа излагается логически последовательно, грамотно и разборчиво. Каждая работа обязательно должна иметь титульный лист (См. ниже). Он содержит название высшего учебного заведения, название темы, фамилию, инициалы, ученое звание и степень научного руководителя, фамилию, инициалы автора, номер группы.

На следующем листе дается план контрольной работы. План включает в себя: введение, название всех разделов и параграфов, заключение, список литературы, приложения.

Введение должно быть кратким (1-2 страницы). В нем необходимо отметить актуальность темы, степень ее научной разработанности, цель и задачи, которые ставятся в работе. Изложение каждого вопроса необходимо начать с написания заголовка, идентичного плану, который должен отражать содержание текста. Заголовки от текста следует отделять интервалами. Каждый заголовок обязательно должен предшествовать непосредственно своему тексту. В том случае, когда на очередной странице остается место только для заголовка, и нет места ни для одной строчки текста, заголовок нужно писать на следующей странице.

Излагая вопрос, каждый новый смысловой абзац необходимо начать с красной строки. Закончить изложение вопроса следует выводом, итогом по содержанию данного раздела.

Изложение содержания всей контрольной работы должно быть завершено заключением, в котором необходимо дать выводы по написанию работы в целом.

В конце работы ставится подпись студента и дата.

Страницы контрольной работы должны иметь нумерацию (сквозную). Номер страниц ставится в правом нижнем углу. На титульном листе номер страниц не ставится. Оптимальный объем контрольной работы 10-15 страниц.

В тексте контрольной работы не допускается произвольное сокращение слов (кроме общепринятых). Дополнительно контрольной работа может иметь приложения (схемы, таблицы и т.д.). По всем возникшим вопросам студенту следует обращаться за консультацией к своему преподавателю дисциплины. Срок выполнения контрольной работы определяется соответствующей кафедрой. Срок проверки контрольной работы не более 7 дней.

4. Порядок защиты контрольной работы

Получив проверенную работу, студент должен внимательно ознакомиться с пометками на полях и выполнить все указания преподавателя. Если работа не соответствует предъявляемым

требованиям, необходимо доработать контрольную работу, устранив все недостатки, и в новом варианте сдать на проверку.

В установленный кафедрой срок исполнитель обязан явиться на защиту контрольной работы, имея с собой последний вариант. При защите студент должен быть готов ответить на вопросы преподавателя по всей теме контрольной работы.

Оценка работы производится по системе баллов. Положительная оценка выставляется в зачетную книжку. Контрольные работы не возвращаются и хранятся в фонде кафедры.

Образец оформления титульного листа контрольной работы

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»

Кафедра социально-гуманитарных дисциплин

дисциплина ««Социология физической культуры и спорта»

Направление подготовки: *49.03.01 Физическая культура*

Направленность (профиль) подготовки:

Контрольная работа

Тема:

Исполнитель:
Ф.И.О.
Курс, группа

Проверил:
Ф.И.О. преподавателя

Санкт-Петербург 2019

Приложение 2.
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины «Менеджмент физической культуры и спорта»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙРАБОТЫ

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Изучение дисциплины «Менеджмент физической культуры и спорта» осуществляется в следующих формах: *лекции, практические занятия и самостоятельная работа* студента.

Важным условием для освоения дисциплины в процессе занятий является ведение конспектов, освоение и осмысление терминологии изучаемой дисциплины. Материалы лекционных занятий следует своевременно подкреплять самостоятельной проработкой соответствующих разделов в учебниках, учебных пособиях, научных статьях и монографиях, в соответствии со списком основной и дополнительной литературы. Дополнительная проработка изучаемого материала осуществляется с использованиемпередовых информационных технологий – компьютерной техники, электронных баз данных, сети Интернет.

Целями самостоятельной работой студента является:

- ✓ систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- ✓ углубление и расширение теоретических знаний;
- ✓ формирование умения использовать справочную литературу;
- ✓ формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- ✓ развитие исследовательских умений.

Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, в соответствии с технологической картой дисциплины и может содержать в себе следующее задания:

- ✓ изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции, изучение рекомендуемых литературных источников, конспектирование источников);
- ✓ выполнение контрольных работ;
- ✓ работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet (использование аудио- и видеозаписи);
- ✓ выполнение тестовых заданий;
- ✓ решение задач;
- ✓ ответы на контрольные вопросы;
- ✓ написание конспектов занятий;
- ✓ подготовка к зачету.

Посещение лекций позволяет студентам сориентироваться в теме, уяснить ее логику и выделить основные понятия. Но основной упор делается на самостоятельную работу.

Качество самостоятельной подготовки обеспечивается учебниками и учебными пособиями библиотечного фонда НГУ им П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. При подготовке к семинарским занятиям для более углубленного изучения темы необходимо пользоваться дополнительной литературой по выбору студента.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическомузанятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующейтехнологии:

1. Внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другимитемами;

2. Найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительнойлитературе;
3. После ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. Продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемныхвопросов;
5. Продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительнойлитературы.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К НАПИСАНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Выполнению контрольной работы предшествует самостоятельное изучение достижений мировой управленческой мысли, в том числе трудов российских учёных – экономистов, руководителей, постановлений правительства РФ. Раскрытие содержания предложенной темы контрольной работы не должно сводиться к абстрактному изложению теоретического материала.

Рассматриваемые положения необходимо связывать с практикой, с жизнью, подкреплять конкретными примерами и фактами из отрасли физической культуры и спорта. Для подбора фактического материаласледует использовать официальные документы: справочники, характеризующие различные аспекты экономического и социального развития народного хозяйства РФ, издаваемые соответствующими статистическими органами.

Приводимые в контрольной работе цифровые данные необходимо сводить в таблицы и диаграммы, с помощью которых можно наглядно и доказательно обосновать излагаемые теоретические положения. Следует обязательно делать ссылки на те источники, откуда взяты теоретические выводы по той или иной научной проблеме, использованы цитаты, цифровой материал.

Одним из важнейших требований, предъявляемых к письменным работам, является их самостоятельное, творческое выполнение. Самостоятельно выполненная, глубоко продуманная работа студента будет способствовать получению прочных знаний.

Работа должна быть написана простым языком. Следует избегать книжных выражений и фраз. Студент должен сам формулировать свои мысли, не допускать повторений, внимательно следить за тем, чтобы в работе не было противоречий между отдельными положениями. По возможности следует использовать в работе и опыт своей практической деятельности.

Определённые требования предъявляются к объему и структуре изложения материала, к оформлению работы. Объем контрольной работы должен составлять 15-20 страниц формата А-4.

По структуре работа должна состоять из плана, краткого введения, изложения основного содержания рассматриваемой темы, заключения и списка использованной литературы.

Рассматривать вопросы следует в строгом соответствии с планом. При этом необходима последовательность изложения каждого вопроса, так как нарушение её приводит к повторению одних и тех же положений, к потере логической связи между вопросами. Другие же, часто важнейшие вопросы темы, остаются нераскрытыми.

Приводя дословные выражения из произведений классиков, зарубежных и российских ученых, официальных документов, их следует оформлять как цитаты. Не рекомендуется приводить большое количество цитат. Они необходимы для обоснования содержащихся в работе выводов и заключений и могут служить отправным пунктом для объяснений тех или иных положений. Цитаты должны быть правильно оформлены и по каждой в конце

страницы следует дать сноску на источник. Цитату и источник в сноске следует обозначить одной цифрой (аналогично по фактическим и цифровым материалам).

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

Выполнение работы складывается из нескольких этапов. В соответствии с темой следует:
1. Подобрать литературу и составить библиографию.
Основную литературу по теме контрольной работыможно взять из электронного каталога библиотеки НГУ им. П.Ф.Лесгафта.
2. Изучить литературу и составить план работы.
Приступая к изучению литературы, прежде всего следует определиться с кругом проблем, включаемыхв тему работы, используя программу курса, прочитать соответствующие главы учебно-методической литературы.
План не следует перегружать большим количеством вопросов, чаще всего он включает 3-4вопроса, раскрывающих содержание темы. Кроме этих вопросов, освещающих основную часть работы, где раскрывается сущность проблемы, в плане,как уже отмечалось, следует выделить введение и заключение.
Во введении необходимо показать актуальность и значение рассматриваемой проблемы, её место в курсе изучаемой дисциплины, дать обзор изученной литературы. В заключении следует подвести итоги изучения темы, сформулировать выводы, вытекающие из содержания рассматриваемой проблемы.
3. Написание текста и оформление контрольной работы в соответствии с вышеизложенными требованиями.
В процессе написания работы используются сделанные при изучении первоисточников выписки и заметки. Но излагать их следует своими словами, лишь при необходимости прибегать к цитированию.
Работа должна быть написана чётко и грамотно. Сокращения в работе не допускаются. Титульный лист оформляется по типовому образцу. На следующем листе приводится план работы с указанием страниц соответствующих разделов. В конце даётся список использованной литературы. Страницы работы должны быть пронумерованы. Текст работы размещается с одной стороны листа с оставлением полей для возможных замечаний рецензента.
Написанная работа сдаётся на проверку и рецензирование. При проверке контрольной работы выставляются баллы от 15 до 30, а также оценки «зачтено» или«не зачтено». В последнем случае работа вместе с замечаниями возвращается автору для доработки.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ТЕСТИРОВАНИЮ

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ К ТЕСТИРОВАНИЮ СТУДЕНТУ НЕОБХОДИМО:

а) готовясь к тестированию, проработать информационный материал по дисциплине, проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
б) четко выяснить все условия тестирования заранее. Студент должны знать, сколько тестов ему будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
в) приступая к работе с тестами, следует внимательно и до конца прочитать вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выбрать правильные (их может быть несколько) и на отдельном листке ответов выписать номер вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;
г) в процессе решения желательно применять несколько подходовв решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальныйвариант.
д) если студент встретил трудный для себя вопрос, не нужно тратить много времени на него, а переходить к другим тестам. К трудному вопросу можно вернуться в конце.

е) следует обязательно оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ СИТУАЦИОННОЙ ЗАДАЧИ (КЕЙСА)

Ситуация (кейс) представляет собой описание какой-либо конкретной реальной ситуации, в рамках которой обучающиеся анализируют ситуацию, ориентируются в сути проблем, предлагают возможные варианты решения и выбирают лучший из них, то есть предполагает формулировку и решение проблем. Необходимо представить ситуационную задачу (кейс) и вопросы для ее анализа. Ситуация может быть представлена как некоторая совокупность событий; как комплекс условий деятельности; как взаимодействие разного рода факторов. Ситуационная задача может быть представлена в виде текстовых материалов, видеоматериалов, статей, официальных документов или их подборки, профессионально-ориентированных материалов и др.

В рамках ситуационной задачи (кейс) можно применять метод «мозгового штурма», метод моделирования, метод дискуссии, метод деловой игры.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ ПРЕЗЕНТАЦИЙ

Презентации выполняться посредством программы пакета MS Office - PowerPoint. Объем презентации по данному курсу не должен быть менее 15-20 слайдов.

В презентации обязательно должен быть титульный лист на котором отражена информация о теме презентации и исполнителе.

В презентации студент должен провести комплексный анализ того или иного явления или темы. В заключении должен быть сформулирован вывод и даны рекомендации по теме исследования.

При демонстрации презентации оценивается качество ее оформления, полнота информации и качество разработок если они необходимо в рамках задания.

Презентация подкрепляется кратким докладом. Недопустимо полное повторение текста доклада и текста презентации. На презентации информация должна быть представлена кратко, в форме таблиц, рисунков, диаграмм и т.д.

Приложение 2.
к рабочей программе дисциплины
Экономика физической культуры и спорта

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины «Экономика физической культуры и спорта»

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Важным условием для освоения дисциплины в процессе занятий является ведение конспектов, освоение и осмысление терминологии изучаемой дисциплины. Материалы лекционных занятий следует своевременно подкреплять самостоятельной проработкой соответствующих разделов в учебниках, учебных пособиях, научных статьях и монографиях, в соответствии со списком основной и дополнительной литературы. Дополнительная проработка изучаемого материала осуществляется с использованием передовых информационных технологий – компьютерной техники, электронных баз данных, сети Интернет.

Целями самостоятельной работой студента является:

- ✓ систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- ✓ углубление и расширение теоретических знаний;
- ✓ формирование умения использовать справочную литературу;
- ✓ формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- ✓ развитие исследовательских умений.

Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, в соответствии с технологической картой дисциплины и может содержать в себе следующее задания:

- ✓ изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции, изучение рекомендуемых литературных источников, конспектирование источников);
- ✓ выполнение контрольных работ;
- ✓ работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet (использование аудио- и видеозаписи);
- ✓ выполнение тестовых заданий;
- ✓ решение задач;
- ✓ ответы на контрольные вопросы;
- ✓ написание конспектов занятий;
- ✓ подготовка к зачету.

Посещение лекций позволяет студентам сориентироваться в теме, уяснить ее логику и выделить основные понятия. Но основной упор делается на самостоятельную работу.

Качество самостоятельной подготовки обеспечивается учебниками и учебными пособиями библиотечного фонда НГУ им П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. При подготовке к семинарским занятиям для более углубленного изучения темы необходимо пользоваться дополнительной литературой по выбору студента.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. Внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. Найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. После ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. Продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. Продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические указания по написанию контрольной работы

После усвоения учебного материала по теме студент должен самостоятельно провести анализ работы какой-либо физкультурной организации (КФК, спортивного клуба, ДЮСШ, кооператива, малого предприятия и т.д.) проанализировать и обобщить опыт работы, изложив его в форме справки. В ходе выполнения задания следует определить содержание основных задач, решаемых организацией, выяснить пути достижения высоких показателей в работе, или причины, мешающие этому; изучить содержание основных разделов работы:

- *организационной;*
- *учебно-спортивной;*
- *массовой физкультурно-оздоровительной;*
- *пропагандистской;*
- *финансово-хозяйственной.*

Проанализировать как положительные стороны деятельности, так и обнаруженные недостатки; собрать и систематизировать факторы, цифры. Характеризующие деятельность организации за последние годы (данные статистического анализа желательно представить в форме графиков или таблиц).

Весь собранный, проанализированный и систематизированный материал в соответствии с составленным планом студент должен четко и последовательно изложить в контрольной работе. Завершается работа кратким заключением, выводами, вытекающими из содержания проведенного анализа и практическими рекомендациями по устранению отмеченных недостатков и дальнейшему улучшению работы или распространению положительного опыта работы организации.

В конце работы следует привести перечень, изученных и использованных в ходе подготовки и выполнения работы литературных источников и документов текущего архива, делопроизводства самой организации.

Контрольная работа состоит из титульного листа, содержания, введения, основной части (теоретический вопрос и практическое задание), списка использованных источников.

Контрольная работа оформляется на компьютере на одной стороне белой бумаги формата А4 (210х297 мм). Объем контрольной работы 15 - 20 страниц машинописного текста, включая титульный лист и список использованных источников. Размеры полей:

левое - 30 мм, правое - 20 мм, верхнее – 20 мм, нижнее - 20 мм. При оформлении на компьютере используется шрифт –12, интервал - 1,5.

Текст основной части делят на разделы, при необходимости - на подразделы и пункты. При раскрытии теоретических вопросов могут использоваться рисунки, схемы, таблицы, графики. Каждый раздел следует начинать с нового листа.

Страницы работы нумеруют арабскими цифрами. Титульный лист включают в общую нумерацию. На титульном листе номер не ставят, на последующих страницах номер проставляют в правом верхнем углу. На титульном листе должны быть указаны названия факультета, кафедры, учебной дисциплины, фамилия, имя и отчество студента, номер группы, шифр его зачетной книжки, дата предоставления контрольной работы на кафедру.

Список использованных источников должен содержать перечень источников, использованных при выполнении контрольной работы и включать не менее 10-ти источников. Сведения об источниках необходимо давать с указанием автора, названия, места издания, издательства, года издания, объема.

Контрольная работа должна завершаться указанием даты выполнения и личной подписью студента (на последней странице). Законченная работа, содержащая все требуемые элементы оформления, вставленная в обложку и скрепленная по левому краю, сдается для проверки на кафедру не позднее 1 месяца до начала экзаменационной сессии.

Контрольная работа, получившая положительную оценку, на руки студенту не выдается, информация о зачтении работы оформляется в специальной ведомости.

Если в работе имеются ошибки требующие исправления, преподаватель на полях или в рецензии делает соответствующие замечания. После получения проверенной, но не зачтенной работы студент должен исправить все отмеченные ошибки и учесть замечания. Исправления и дополнения должны быть выполнены на отдельных листах и вложены в соответствующие места контрольной работы. Контрольная работа сдается для проверки на кафедру повторно.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработать информационный материал по дисциплине, проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выяснить все условия тестирования заранее. Студент должны знать, сколько тестов ему будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, следует внимательно и до конца прочитать вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выбрать правильные (их может быть несколько) и на отдельном листке ответов выписать номер вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если студент встретил трудный для себя вопрос, не нужно тратить много времени на него, а переходить к другим тестам. К трудному вопросу можно вернуться в конце.

е) следует обязательно оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические рекомендации по подготовке к устным опросам

Устный опрос – это метод контроля, позволяющий не только опрашивать и контролировать знания учащихся, также сразу поправлять, повторять и закреплять знания, умения и навыки.

Требования к подготовке к устному опросу:

- готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине. Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

Во время устного опроса на семинаре:

а) внимательно выслушайте вопрос преподавателя;

б) постарайтесь максимально развернуто ответить на поставленный вопрос;

в) желательно вспомнить и проиллюстрировать свой ответ каким-либо подходящим конкретным примером в спортивной практике, относящейся к разбираемому вопросу;

г) перейти к ответу на следующий вопрос.

Приложение 2.
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

к рабочей программе дисциплины «Математическая статистика в физической культуре и спорте»

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по работе с лекционным материалом и подготовке к занятиям семинарского типа

Важным условием освоения теоретических знаний является ведение конспектов лекций, овладение научной терминологией. Материалы лекционных курсов следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках, учебные пособиях, научных статьях и монографиях, справочниках.

Дополнительная проработка изучаемого материала проводится на занятиях семинарского типа, в ходе которых студенты подробно анализируют основные составляющие изучаемой темы. При подготовке к занятиям семинарского типа целесообразно тщательно проработать лекционный материал и соответствующие учебные пособия по изучаемой теме. Занятия семинарского типа по математической статистике способствуют развитию аналитических способностей и формированию соответствующих навыков, выработке умений решать прикладные задачи, связанные с будущей профессией студента, требующие отбора данных и предварительного вывода аналитических зависимостей.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические указания по подготовке к устному опросу

Вопросы к текущим контролям содержатся в рабочей учебной программе и доводятся до студентов заранее. Эффективность подготовки студентов к устному опросу зависит от качества ознакомления с рекомендованной литературой и особенностей организации студентом своей самостоятельной работы. Для подготовки к устному опросу студенту необходимо ознакомиться с материалом, посвященным теме текущего контроля.

1. При подготовке рекомендуется использовать лекционный материал, соответствующий теме контроля, изучить учебные пособия, подобрать примеры из практики и выявить неясные вопросы.
2. Для более глубокого понимания курса и основательной подготовки рекомендуется ознакомиться с рекомендованной дополнительной литературой.
3. Для лучшего понимания изучаемой темы большое значение имеет конспектирование рекомендуемой литературы и внимательное осмысление фактического материала.

4. При изучении темы важно научиться выделять в рассматриваемой проблеме главное и сосредоточить на нем основное внимание при подготовке.
5. Ответ на каждый вопрос текущего контроля должен быть доказательным и аргументированным, студенту важно уметь отстаивать свою точку зрения.

Методические указания по написанию контрольной работы

В соответствии с учебным планом контрольная работа является обязательной формой контроля для студентов заочной формы обучения, в соответствии с положением о текущем контроле и промежуточной аттестации студентов университета контрольная работа является частью текущего контроля успеваемости студентов. Процесс подготовки и написания контрольных работ позволяет студентам полнее определить свои сильные и слабые стороны и все это учесть при подготовке к Государственной аттестации.

Контрольная работа может быть выполнена в межсессионный или сессионный период, аттестация контрольной работы осуществляется в ходе собеседования с преподавателем в часы консультаций. Контрольная работа выполняется студентом самостоятельно.

Контрольная работа предполагает проверку правильности и самостоятельности ее выполнения. Оценивается умение студента проводить обработку экспериментальных данных исследования, проводить обработку результатов педагогического эксперимента, рассчитывать числовые характеристики обрабатываемых признаков, а также проводить проверку достоверности различий (случай независимых и связанных выборок), производить расчет и построения корреляционной матрицы.

Для выполнения контрольной работы необходимо получить индивидуальное задание у преподавателя дисциплины. Объем контрольной работы составляет 6 печатных листов формата А4 по установленным шаблонам (уточнить у преподавателя).

Работа должна быть аккуратно выполнена, правильно подобраны статистические критерии значимости и способы расчета коэффициента корреляции. Выводы, полученные в результате выполнения расчетов, должны быть корректными и сделаны по определенному образцу. Для защиты контрольной работы студент самостоятельно изучает теорию по пройденному материалу с помощью рекомендуемой литературы и материалов лекций. Защита написанной контрольной работы в устной форме.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине. Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины
ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю

Методические указания по работе с лекционным материалом и подготовке к семинарским занятиям

Важным условием освоения теоретических знаний является ведение конспектов лекций, овладение научной терминологией. Материалы лекционных курсов следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках, учебные пособиях, научных статьях и монографиях, справочниках.

Дополнительная проработка изучаемого материала проводится на семинарских занятиях, в ходе которых студенты подробно анализируют основные составляющие изучаемой темы. В ходе доклада или диалога с преподавателем рассматривается содержание основных тем инновационной деятельности, обсуждаются последние публикации по изучаемым проблемам.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические указания по подготовке к письменному опросу

Письменный опрос является одной из форм текущего контроля успеваемости студента по данной дисциплине. При подготовке к письменному опросу студент должен внимательно изучить материалы лекции, а также дополнительные материалы по заявленной теме. При изучении материала студент должен убедиться, что хорошо понимает основную терминологию темы, умеет ее использовать в нужном контексте. Желательно составить краткий конспект ответа на предполагаемые вопросы письменной работы, чтобы убедиться в том, что студент владеет материалом и может аргументировано, логично и грамотно письменно изложить ответ на вопрос. Следует обратить особое внимание на написание профессиональных терминов, чтобы избегать грамматических ошибок в работе. При изучении новой для студента терминологии рекомендуется изготовить карточки, которые содержат новый термин и его расшифровку, что значительно облегчит работу над материалом.

Методические указания по подготовке к устному опросу

Целью устного собеседования являются обобщение и закрепление изученного курса. Студентам предлагаются для освещения сквозные концептуальные проблемы. При подготовке следует использовать лекционный материал и учебную литературу. Для более глубокого постижения курса и более основательной подготовки рекомендуется познакомиться с указанной дополнительной литературой. Готовясь к семинару, студент должен, прежде всего, ознакомиться с общим планом семинарского занятия. Следует внимательно прочесть свой конспект лекции по изучаемой теме и

рекомендуемую к теме семинара литературу. При этом важно научиться выделять в рассматриваемой проблеме самое главное и сосредотачивать на нем основное внимание при подготовке. С незнакомыми терминами и понятиями следует ознакомиться глоссарии, словаре или энциклопедии.

Ответ на каждый вопрос из плана семинарского занятия должен быть доказательным и аргументированным, студенту нужно уметь отстаивать свою точку зрения. Для этого следует использовать документы, монографическую, учебную и справочную литературу. Активно участвуя в обсуждении проблем на семинарах, студенты учатся последовательно мыслить, логически рассуждать, внимательно слушать своих товарищей, принимать участие в спорах и дискуссиях. Для успешной подготовки к устному опросу, студент должен законспектировать рекомендуемую литературу, внимательно осмыслить фактический материал и сделать выводы. Студенту надлежит хорошо подготовиться, чтобы иметь возможность грамотно и полно ответить на заданные ему вопросы, суметь сделать выводы и показать значимость данной проблемы для изучаемого курса. Студенту необходимо также дать анализ той литературы, которой он воспользовался при подготовке к устному опросу на семинарском занятии.

При подготовке, студент должен правильно оценить вопрос, который он взял для выступления к семинарскому занятию. Но для того что бы правильно и четко ответить на поставленный вопрос необходимо правильно уметь пользоваться учебной, и дополнительной литературой.

Перечень требований к любому выступлению студента примерно таков:

- связь выступления с предшествующей темой или вопросом.
- раскрытие сущности проблемы.
- методологическое значение для научной, профессиональной и практической деятельности.

Разумеется, студент не обязан строго придерживаться такого порядка изложения, но все аспекты вопроса должны быть освещены, что обеспечит выступлению необходимую полноту и завершенность.

Приводимые участником семинара примеры и факты должны быть существенными, по возможности перекликаться с профилем обучения и в то же время не быть слишком «специализированными».

Выступление студента должно соответствовать требованиям логики. Четкое вычленение излагаемой проблемы, ее точная формулировка, неукоснительная последовательность аргументации именно данной проблемы, без неоправданных отступлений от нее в процессе обоснования, безусловная доказательность, непротиворечивость и полнота аргументации, правильное и содержательное использование понятий и терминов.

Методические указания по подготовке доклада

Самостоятельную работу над темой доклада следует начать с изучения литературы. В поисках книг заданной тематики необходимо обратиться к библиотечным каталогам, справочникам, тематическим аннотированным указателям литературы, периодическим изданиям (газетам и журналам), электронным каталогам, Интернету.

При подготовке текста доклада студент должен отобрать не менее 10 наименований печатных изданий (книг, статей, сборников, нормативно-правовых актов). Предпочтение следует отдавать литературе, опубликованной в течение последних 5 лет. Допускается обращение к Интернет-сайтам.

Осуществив отбор необходимой литературы, студенту необходимо оставить рабочий план доклада или сообщения. В соответствии с составленным планом производится изучение литературы и распределение материала по разделам доклада. Необходимо отмечать основные, представляющие наибольший интерес положения изучаемого источника.

Изложение текста доклада должно быть четким, аргументированным. Не стоит увлекаться сложной терминологией, особенно если студент сам не совсем свободно ею владеет. Уяснить значение терминов можно в справочно-энциклопедических изданиях, словарях, нормативно-правовых источниках.

Изучая литературу, студент неизбежно столкнется с научной полемикой разных авторов, с различными подходами в рассмотрении вопросов. Следует учитывать все многообразие точек зрения, а в случае выбора какой-либо одной из них - обосновывать, аргументировать свою позицию.

При необходимости изложение своих взглядов на проблемы можно подтвердить цитатами. Цитирование представляет собой дословное воспроизведение фрагмента какого-либо текста. Поэтому необходимо тщательно выверитьсоответствие текста цитаты источнику.

В заключение доклада студент должен сделать выводы по теме

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Контрольная работа оценивается, во-первых, по содержательной полноте, во-вторых, оценивается способность студента самостоятельно освоить тему (включая самостоятельность обзора учебной литературы по теме или нормативно-правовой базы), в-третьих, способность ясно и четко ответить на вопросы по содержанию контрольной работы. Каждая контрольная работа должны быть выполнены в соответствии с планом.

Структура контрольной работы:

1. Выбор темы. Тема выбирается из предложенного списка. Можно переформулировать по согласованию с преподавателем.
2. Написание контрольной работы, содержащей введение, основную часть, заключение. Наличие рисунков, схем, таблиц обязательно.
3. Защита написанной контрольной работы в устной форме.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине.

Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические указания по выполнению реферата

Реферат – краткий доклад по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников.

Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы:

1. титульный лист;
2. содержание;
3. введение;
4. основная часть;
5. заключение;
6. список использованных источников;
7. приложения (при необходимости).

В содержании приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении необходимо обозначить обоснование выбора темы, ее актуальность.

В основной части излагается сущность проблемы и объективные научные сведения по теме реферата, дается критический обзор источников, собственные версии, сведения, оценки. Содержание основной части должно точно соответствовать заявленной теме и полностью её раскрывать.

В заключении приводятся выводы.

Список литературы должен оформляться в соответствии с общепринятыми библиографическими требованиями и включать только использованные студентом публикации. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно.

В приложения следует выносить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы вспомогательных данных, инструкции, методики, формы документов и т.п.).

Методические указания по выполнению компьютерной презентации

Для подготовки компьютерной презентации используется специализированная программаPowerPoint.

Презентация предполагает сочетание информации различных типов: текста, графических изображений, музыкальных и звуковых эффектов, анимации и видеофрагментов. Поэтому необходимо учитывать специфику комбинирования фрагментов информации различных типов. Для текстовой информации важен выбор шрифта, для графической — яркость и насыщенность цвета, для наилучшего их совместного восприятия необходимо оптимальное взаиморасположение на слайде.

Текстовая информация:

- размер шрифта: 24–54 пункта (заголовок), 18–36 пунктов (обычный текст);
- цвет шрифта и цвет фона должны контрастировать (текст должен хорошо читаться).
- тип шрифта: для основного текста гладкий шрифт без засечек (Arial, Tahoma, Verdana), для заголовка можно использовать декоративный шрифт, если он хорошо читаем;
- курсив, подчеркивание, жирный шрифт, прописные буквы рекомендуется использовать только для смыслового выделения фрагмента текста.

Графическая информация:

- рисунки, фотографии, диаграммы призваны дополнить текстовую информацию или передать ее в более наглядном виде;
- желательно избегать в презентации рисунков, не несущих смысловой нагрузки, если они не являются частью стилевого оформления;
- цвет графических изображений не должен резко контрастировать с общим стилевым оформлением слайда;
- иллюстрации рекомендуется сопровождать пояснительным текстом;
- если графическое изображение используется в качестве фона, то текст на этом фоне должен быть хорошо читаем.

Единое стилевое оформление:

- стиль может включать: определенный шрифт (гарнитура и цвет), цвет фона или фоновый рисунок, декоративный элемент небольшого размера и др.;
- не рекомендуется использовать в стилевом оформлении презентации более 3 цветов и более 3 типов шрифта;
- оформление слайда не должно отвлекать внимание слушателей от его содержательной части;
- все слайды презентации должны быть выдержаны в одном стиле.

При подготовке к устному или письменному опросу следует учитывать следующие критерии, влияющие на его оценку: оптимальная структура, полнота, использование адекватных источников, наличие необходимого фактического материала, развернутых выводов, а также грамотная речь. Сумма баллов по этим критериям позволит определить качественные характеристики ответа и поставить оценку.

Методические указания по выполнению ситуационной задачи (кейса)

Ситуация (кейс) представляет собой описание какой-либо конкретной реальной ситуации, в рамках которой обучающиеся анализируют ситуацию, ориентируются в сути проблем, предлагают возможные варианты решения и выбирают лучший из них, то есть предполагает формулировку и решение проблем. Необходимо представить ситуационную задачу (кейс) и вопросы для ее анализа. Ситуация может быть представлена как некоторая совокупность событий; как комплекс условий деятельности; как взаимодействие разного рода факторов. Ситуационная задача может быть представлена в виде текстовых материалов, видеоматериалов, статей, официальных документов или их подборки, профессионально-ориентированных материалов и др.

В рамках ситуационной задачи (кейс) можно применять метод «мозгового штурма», метод моделирования, метод дискуссии, метод деловой игры.

Приложение 2.
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

к рабочей программе дисциплины: **Профессиональная этика**

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по написанию контрольной работы

В соответствии с учебным планом *контрольная работа* является обязательной формой контроля для студентов заочной формы обучения. Контрольная работа является частью текущего контроля успеваемости студентов. Процесс подготовки и написания контрольных работ позволяет студентам полнее определить свои сильные и слабые стороны и учесть при подготовке к Государственной итоговой аттестации.

Контрольная работа выполняется студентом самостоятельно.

Рекомендации по оформлению контрольных работ, критерии их оценки:

Содержание контрольной работы должно включать в себя план, введение, несколько параграфов или глав, заключение (выводы) и список литературы, изложенный строго по алфавиту и в соответствии с ГОСТом. Список литературы должен включать не менее 15 источников, с непосредственными ссылками в тексте контрольной работы. В качестве обязательных информационных источников студенту рекомендуются интернет источники, а также профильные журналы.

Работа представляется в печатном варианте на формате А-4. Объем работы – 15-20 страниц. Титульный лист контрольной работы должен содержать тему работы, курс, группу, фамилию, инициалы автора. В ходе соответствующей сессии студенту предоставляется возможность 10 минутного доклада по теме контрольной работы, после чего преподаватель выставляет окончательную сумму баллов. При этом помимо оценки качества оформления работы, также оценивается наличие собственных умозаключений, степень аргументации выводов, уровень и качество владения представляемого материала, наличие анализа современной литературы, стиль и язык изложения материала работы, уверенность и профессионализм при выступлении по теме. Контрольная работа может быть так же представлена студентом в межсессионный период, в часы консультаций преподавателя.

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине.

Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Оценка разработанного выступления проводится по следующим показателям:

1. Содержание (теоретический уровень, новизна, информационной насыщенности, наличие аргументов и фактов, связь с практикой, самостоятельность суждений).

2. Методика изложения (приемы привлечения внимания, четкость, сопоставление аргументов, "пунктирное развертывание тезиса", ссылки на авторитеты и др.).

3. Язык и стиль (соблюдение грамматической и лексической речи).

4. Речевые средства (использование цитат, троп или фигуры речи).

5. Заключение (краткое обобщение, формулировка выводов, формулировка перспектив научного исследования данной проблемы и т.п.).

При выполнении заданий нужно активизировать критическое мышление: концентрация внимания на понимание темы, глубокое погружение в ключевые вопросы темы (проблемы) с целью использования различной информации, аргументация своей точки зрения, логичность изложения материала, непринужденность, живость, искренность выступления.

Приложение 2.
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

к рабочей программе дисциплины

СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по подготовке к семинарским занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к семинарскому занятию.

При подготовке к семинарским занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план семинарского занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие лекционный материал, разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические указания по подготовке к опросу устному

Одной из важных форм самостоятельной работы является работа с конспектами.

При подготовке к опросу устному студент должен придерживаться следующей технологии:

1. опрос устный проводится преподавателем по итогам нескольких занятий.
2. внимательно изучить основные вопросы темы и планы занятий, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
3. найти и проработать соответствующие лекционный материал, разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
4. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
5. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
6. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические рекомендации по подготовке к письменной контрольной работе

Важным условием для освоения дисциплины в процессе занятий является ведение конспектов, освоение и осмысление терминологии изучаемой дисциплины, которое контролируется в процессе письменной контрольной работы. Контрольная работа – самостоятельный труд студента, который способствует углублённому изучению пройденного материала.

Материалы лекционных занятий следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках, учебных пособиях, научных статьях и монографиях, в соответствии со списком основной и дополнительной литературы. Дополнительная проработка изучаемого материала проводится во время *семинарских занятий*, в ходе которых анализируются и закрепляются основные знания, полученные по дисциплине. Знание теории подкрепляются практическими занятиями, что позволяет студенту успешно освоить заданный курс и выполнить необходимые действия по написанию контрольной работы.

Подготовку контрольной работы следует начинать с повторения соответствующего раздела учебника, учебных пособий по данной теме и конспектов лекций прочитанных ранее. Приступать к выполнению работы без изучения основных положений и понятий науки, не следует, так как в этом случае студент, как правило, плохо ориентируется в материале, не может отграничить смежные вопросы и сосредоточить внимание на основных, первостепенных проблемах рассматриваемой темы.

После выбора темы необходимо внимательно изучить методические рекомендации по подготовке контрольной работы, составить план работы, который должен включать основные вопросы, охватывающие в целом всю прорабатываемую тему.

По всем возникшим вопросам студенту следует обращаться за консультацией преподавателю. Срок выполнения контрольной работы определяется преподавателем и она должна быть сдана не позднее, чем за неделю до экзамена. По результатам проверки контрольная работа оценивается на 2-5 баллов. В случае отрицательной оценки, студент должен ознакомиться с замечаниями и, устранив недостатки, повторно сдать работу на проверку.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине.

Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины **Профилактика применения допинга**

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа является важной частью учебного процесса, объем которой определяется учебным планом. В учебном процессе предполагается два вида самостоятельной работы: аудиторная и внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на занятиях семинарского типа под непосредственным руководством преподавателя и по его заданиям.

Внеаудиторная работа предполагает подготовку к семинарским занятиям, изучение учебного материала по конспектам лекций, проработка рекомендуемой учебной литературы, использование электронных источников информации, анализ научных публикаций, выполнение заданий контрольной работы, а также изучение материала, вынесенного на самостоятельное изучение. При выполнении самостоятельной работы рекомендуется использование технологической карты дисциплины, вопросами текущего контроля, методическими указаниями по подготовке контрольной работы. Самостоятельная работа предполагает подготовку к итоговой аттестации (зачету).

Такой вид работы способствует углублению и закреплению полученных знаний, развитие аналитических навыков по проблематике учебной дисциплины и направлен на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по профилю Спортивная подготовка в избранном виде спорта.

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к занятиям семинарского типа.

Методические указания по подготовке к устному опросу

Подготовка к устному опросу проводится в ходе самостоятельной работы и включает в себя повторение пройденного материала по вопросам предстоящей темы занятия семинарского типа.

В ходе подготовки следует использовать конспекты лекционного материала. Необходимо обращать внимание на формулировки, раскрывающие содержание, на научные выводы. Помимо основного материала необходимо изучить дополнительную рекомендованную литературу и информацию согласно теме занятия семинарского типа, в том числе с использованием ресурсов сети Интернет.

При подготовке следует учитывать планы семинарских занятий, их тематику, цели и задачи изучаемой дисциплины. В ходе лекций рассматривается не весь материал, часть его предполагается на самостоятельное изучение в процессе самостоятельной работы в связи, с чем работа с рекомендованной литературой обязательна. В зависимости от сложности материала предстоящего занятия семинарского типа подготовка к устному опросу составляет, в среднем, 1-2 часа самостоятельной работы. В ходе устного опроса предполагается устный ответ на один основной и несколько дополнительных вопросов преподавателя. Ответ должен быть развернутым, связанным, логически завершенным.

При выставлении оценки преподаватель учитывает правильность ответа по содержанию, последовательности, самостоятельности суждений и выводов, умении связывать теоретические положения с практическими выводами.

В ходе обсуждения материала на семинарских занятиях происходит закрепление полученных знаний. В процессе обсуждения и дискуссии вырабатываются и закрепляются умения и опыт. Каждый студент должен быть готов к ответам на поставленные вопросы в соответствии с планом занятия. Необходимо, в ходе ответа, проявлять собственное отношение, понимание и обосновывать ответ на поставленный вопрос.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработать информационный материал по дисциплине «Профилактика применения допинга».

По вопросу выбора учебной литературы, как основной, так и дополнительных источников, необходимо проконсультироваться с преподавателем.

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько вариантов тестовых заданий будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
в) приступая к работе с тестами, внимательно изучите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько);
д) если Вы встретили сложный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим вопросам тестового задания. Вернитесь к сложному вопросу по окончании выполнения тестового задания.
е) необходимо оставить время для проверки выполненного Вами тестового задания во избежание механических ошибок.

Методические рекомендации по подготовке к письменной работе

В соответствии с технологической картой дисциплины письменная работа является одной из форм контроля успеваемости по дисциплине «Профилактика применения допинга». При подготовке к письменной работе необходимо внимательно изучить материалы лекций, а также доступные дополнительные материалы по заявленной теме, в том числе с использованием сети Интернет. При изучении материала необходимо обратить внимание на основную терминологию темы, а также на умение использовать её в нужном контексте. Желательно составить краткий конспект ответа на предполагаемые вопросы письменной работы, чтобы выстроить аргументированный, логически правильный ответ. Следует обратить особое внимание на написание терминов, чтобы избегать грамматических ошибок в работе.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Требования к контрольной работе:

1. Для написания контрольной работы тетрадь или листы формата А4. Ответы предваряются титульным листом с указанием предмета, факультета, курса, группы и фамилии студента.
2. Работа должна быть написана ясно, разборчиво и аккуратно. Ответу должен предшествовать полностью переписанный вопрос.
3. Ответ должен быть полным и достаточно подробным, при этом следует избегать переписывания целых разделов и параграфов.
4. Рекомендуется использовать несколько источников (литературные источники выбираются студентом).
5. Защита контрольной работы заключается в совместном (магистр, преподаватель) рассмотрении ответов. При этом студент должен быть готов к пояснению всех терминов, определений, формул и символов, приводимых в ответах.

Методические указания по выполнению реферативного сообщения

Реферат – краткий доклад по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников.

Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы:

1. титульный лист;
2. содержание;
3. введение;
4. основная часть;
5. заключение;
6. список использованных источников;
7. приложения (при необходимости).

В содержании приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении необходимо обозначить обоснование выбора темы, ее актуальность.

В основной части излагается сущность проблемы и объективные научные сведения по теме реферата, дается критический обзор источников, собственные версии, сведения, оценки.

Содержание основной части должно точно соответствовать заявленной теме и полностью её раскрывать.

В заключении приводятся выводы.

Список литературы должен оформляться в соответствии с общепринятыми библиографическими требованиями и включать только использованные студентом публикации. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно.

В приложения следует выносить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы вспомогательных данных, инструкции, методики, формы документов и т.п.).

Приложение 2.
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины Теория спорта

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по подготовке к семинарским занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к семинарским занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Контрольная работа –доклад по определённой теме, в котором собрана информация из нескольких источников.

Требования к оформлению рефератов:

1. Структура реферата:
   - Титульный лист;
   - Оглавление;
   - Введение;
   - Основной текст (10-12)
   - Заключение;
   - Список литературы (не менее 5 источников)
2. Введение и заключение в реферате – это собственные мысли автора по поводу актуальности данного вопроса, раскрываемого в реферате, степени его изученности и т.д.
3. Текст реферата: Times New Roman, размер шрифта – 14, межстрочный интервал – 1,5, выравнивание текста - по ширине.

Особо приветствуется умение анализировать прочитанную информацию и излагать собственную точку зрения по изучаемому вопросу.

На каждую тему реферат пишет один студент, чтобы исключить повторение тем рефератов в учебной группе.

Контрольная работа должна содержать следующие структурные элементы:

1. титульный лист;
2. содержание;
3. введение;
4. основная часть (не более 10 страниц);
5. заключение;

6. список использованных источников (не менее трех источников);
7. приложения (при необходимости).

В содержании приводятся наименования структурных частей контрольной работы, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении необходимо обозначить обоснование выбора темы, ее актуальность.

В основной части излагается сущность проблемы и объективные научные сведения по теме реферата, дается критический обзор источников, собственные версии, сведения, оценки. Содержание основной части должно точно соответствовать заявленной теме и полностью её раскрывать.

В заключении приводятся выводы.

Список литературы должен оформляться в соответствии с общепринятыми библиографическими требованиями и включать только использованные студентом публикации. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно, но не менее трех.

В приложения следует выносить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы вспомогательных данных, инструкции, методики, формы документов и т.п.).

Методические указания по подготовке докладов, презентаций и пр.

В процессе подготовки доклада необходимо выполнить следующую последовательность действий:

- выбрать тему доклада;
- изучить основную литературу по теме доклада;
- изучить интернет-ресурсы по теме доклада;
- составить основные тезисы выступления;
- подготовить текст доклада;
- подготовить мультимедийную презентацию доклада.

При выступлении необходимо четко, последовательно, доказательно представить основное содержание доклада; показать свободное владение сущностью проблематики, связанной со спортивным отбором, терминологией, продемонстрировать умение выделять существенные признаки изучаемого в спортивном отборе явления, устанавливать причинно-следственные связи. Доклад должен излагаться литературным языком; содержание доклада должно соответствовать его тематике. В процессе доклада желательно использовать мультимедиа презентацию. При этом текст презентации не должен полностью дублировать текст доклада. В презентации наглядно представляются основные тезисы доклада, а также используются иллюстрации, позволяющие повысить качество усвоения материала.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине. Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Приложение 2.
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА: ГИМНАСТИКА

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Самостоятельное изучение теоретического материала по темам: «Особенности занятий гимнастикой с учащимися специальных медицинских групп» и «Физкультурно-оздоровительные технологии и их применение на уроках гимнастики в школе» для ТК 1 и промежуточного контроля второго семестра.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

<u>Творческие задания по составлению комплексов общеразвивающих упражнений для проведения и написания конспектов</u>

Студент должен придумать (составить) ОРУ минимум на 4 счета каждое и предоставить конспекты комплексов ОРУ см.п.п.3.4., 3.6., 3.7., 3.8., 3.9. Каждый конспект выполняется в рукописном виде на двойном листе бумаги в клетку. Он должен быть подписан в правом верхнем углу и выглядеть следующим образом (см. образец ниже). Желательно подходить к вопросу составления упражнений не формально, а творчески и, прежде чем описывать упражнения в конспекте, сначала лучше их попробовать сделать.

Упражнения пишутся в том порядке, в котором они представлены в общепринятой схеме. Наличие графической записи (рисунков) является обязательным. Упражнения должны быть записаны аккуратно, терминологически грамотно с использованием правил сокращения. Конспекты должны быть предоставлены своевременно. В случае несвоевременного предоставления без уважительной причины студенту выставляется ноль баллов.

Иванова М.И.
103 группа

Конспект ОРУ

1) И.п. – о.с.



1 – Руки в стороны
2 - ….
3 - ….
4 – и.п.

2) …
……
8) ….

4.2. Выполнение письменных заданий – написание конспектов:

4.2.1. Конспект игр, эстафет, полосы препятствий и круговой тренировки.

Студент должен предоставить конспект, содержащий 2 игры (высокой и низкой интенсивности), 2 эстафеты (простая и усложненная), полосу препятствий, и круговую тренировку (минимум 4 станции). Конспект выполняется в рукописном виде на двойном листе в клетку. Все задания должны иметь **гимнастическую** направленность!

Иванова М.И.
103 группа.

Конспект И, Э, КТ, ПП

Средства	Дозировка	Методические приемы обучения, воспитания, организации
Игра № 1		
Суть (правила) игры	время	Рисунок, дополнительные условия и др.
Игра № 2		
…	…	…
Эстафета № 1		
Что выполняют занимающиеся на каждом этапе	Кол-во раз	Рисунок и условия проведения
Эстафета № 2		
…	….	….
Круговая тренировка		
Упражнения на каждой «станции»	Кол-во кругов, время на каждой «станции»	Рисунок и условия проведения
Полоса препятствий		

Задания для полосы препятствий	Кол-во	Рисунок и условия проведения, образные сравнения и др.

Подготовка к проведению урока с использованием средств гимнастики

Выбор средств для проведения урока

Студент должен продумать (подобрать) и самостоятельно опробовать средства (СУ, ОРУ, акробатические упражнения, игры и т.п.), методы, методические приемы, приемы страховки и помощи для проведения урока. Они должны соответствовать возрастным особенностям и уровню подготовленности занимающихся и подбираться таким образом, чтобы с их помощью эффективно решались частные и общие задачи урока и соблюдалась техника безопасности.

Конспект урока по гимнастике в школе.

Студент должен подготовить конспект урока по гимнастике, рассчитанный на 45 мин, по заданию преподавателя (см.ниже).

Конспект выполняется на двойных листах в клетку и пишется от руки. Наличие необходимых рисунков является обязательным требованием. Конспект должен иметь титульный лист, содержащий фамилию И,О. исполнителя и номер группы, а также задание преподавателя (см. приложение 2) и далее сам конспект урока (см. приложение 3).

Средства записываются с учетом требований гимнастической терминологии: И.П. - …. 1- …; 2 …. и т.д.

Для решения задач урока студент должен: подобрать упражнения, адекватные уровню готовности (технической, физической, психологической); использовать методические приемы с применением вспомогательного или дополнительного оборудования; продумать условия организации, в которых наиболее эффективно решаются задачи формирования навыков и обучения элементам, развития качеств; обязательно представить методические приемы обучения, воспитания, организации для технически грамотного выполнения упражнений, критерии оценки упражнений.

Приложение 2

Иванова М.И.
103 группа

Задание для выполнения конспекта урока по гимнастике для учеников ____ класса

Подготовительная часть:
Основная часть:
Заключительная часть:

20__/20__ уч.год

Пример оформления конспекта

Конспект урока № __ по гимнастике для учеников ___ класса

ОБЩИЕ ЗАДАЧИ:
1.
2.
3.
4.
Инвентарь и оборудование:
…
Дата проведения:
Место проведения:

Частные задачи	*Средства*	*Дозировка*	*Методические приемы обучения, воспитания, организации*

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Контрольная работа № 1 (1 семестр)

Контрольная работа выполняется до начала сессии и защищается у преподавателя в часы консультаций. Тема контрольной работы - «Гимнастическая терминология». Контрольная работа должна быть представлена в машинописном варианте на формате А-4. Объем работы – не менее 30 страниц. Титульный лист контрольной работы должен содержать тему работы, курс, группу, фамилию, инициалы автора. Образец титульного листа см. ниже. Работа включает оглавление, пункты разделов, список используемой литературы.

Работы включает следующие разделы:

1. Общая характеристика средств гимнастики (гимнастических упражнений) с указанием назначения и содержания каждой из восьми групп гимнастических упражнений: строевых, общеразвивающих, вольных, прикладных, акробатических, упражнений на снарядах, прыжков, упражнений художественной гимнастики. После общей характеристики студент должен изложить свое мнение о возможности использования средств гимнастики в своем виде спорта или в практике по месту работы.
2. Правила записи гимнастических упражнений (общеразвивающих, акробатических, упражнений на снарядах) с примерами обобщений, конкретной терминологической и графической записи упражнений.
3. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), предназначенный для разминки в уроке основной гимнастики и включающий не менее 8 упражнений на разные мышечные группы. Конспект написать по схеме, указанной ниже, оформить в таблицу.

Частные задачи	*Средства*	*Дозировка*	*Методические приемы обучения, воспитания, организации*

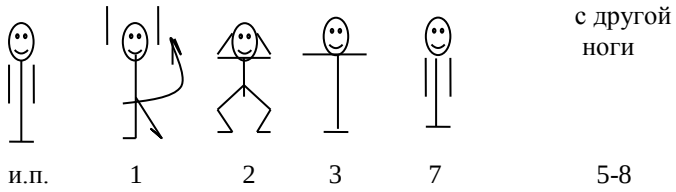
ТИПОВАЯ СХЕМА КОМПЛЕКСА ОРУ

1. Упражнение на осанку
2. Упражнение на силу мышц ног (типа приседаний, выпадов)
3. Упражнение для мышц туловища (наклоны вперед и назад)
4. Упражнение на силу мышц рук и плечевого пояса (сгибания-разгибания рук)
5. Упражнение для косых мышц туловища (наклоны в стороны, повороты туловища)
6. Упражнение комплексного воздействия на крупные мышечные группы (на силу мышц туловища, спины, живота и др.).
7. Упражнение на увеличение подвижности в суставах (пружинящие наклоны, выпады, повороты).
8. Прыжки с переходом на ходьбу на месте

Составленный для контрольной комплекс следует переписать в свою домашнюю тетрадь, чтобы использовать упражнения для учебной практики.

Каждое упражнение составляется на 4 и 8 счетов и записывается в двух формах: терминологически и графически, например:

И.п. - о.с.
1 – левая в сторону на носок, дугами вправо руки вверх
2 – приставляя левую, полуприсед, руки за голову
3 – встать, руки в стороны
4 – и.п.
5-8 – то же с другой ноги



Контрольная работа № 2 (2 семестр)

Работа выполняется до начала сессии, зачет по ней следует получать в ходе собеседования с преподавателем в часы консультаций. Тема контрольной работы - «Техника и методика обучения гимнастическим упражнениям». Контрольная работа должна быть представлена в машинописном варианте на формате А-4. Объем работы – не менее 30 страниц. Титульный лист контрольной работы должен содержать тему работы, курс, группу, фамилию, инициалы автора. Образец титульного листа см.ниже. Работа включает оглавление, пункты разделов, список используемой литературы.

Работа включает следующие разделы:

1. Характеристика возрастных особенностей лиц, занимающихся основной гимнастикой и особенности подбора гимнастических упражнений для них. В тексте обосновываются подходы к занятиям основной гимнастикой для различного контингента в соответствии с современной классификацией ВОЗ (в младшем, среднем и старшем школьном возрасте, к занятиям с вузовской молодежью, с лицами среднего, старшего возраста и пожилыми людьми).
2. Составление и запись вольных упражнений на 32 счета (4 «восьмерки» по 8 счетов) в соответствии с терминологией написания гимнастических упражнений (см.контрольная работа №1).
3. Техника выполнения и методика обучения одному из гимнастических упражнений на выбор студента в соответствии с фамилией выполняющего контрольную работу (по первой букве):

От А до Ж – обучение кувырков (вперед, назад), перекатов, лазание по канату в два и в три приема, подъем переворотом толчком одной махом другой;

От З до Р – обучение переворотов (в сторону, вперед, назад), опорный прыжок согнув ноги, соскок из упора махом назад;

От С до Я – обучение стоек (на руках, на руках и голове, на лопатках и т.д.), равновесия (равновесие на правой ноге и т.д.), опорный прыжок ноги врозь, соскок из упора сидя махом вперед.

Например, студент по фамилии Виноградов должен выбрать один элемент из вышеперечисленных в группе кувырков и перекатов. Описывается последовательность двигательных действий при обучении элемента (этапы обучения). Целесообразно представить рисунок с последовательными фазами упражнения. Затем дается описание того, как следует обучать этому упражнению (чем занимающийся должен владеть, приступая к изучению; какие подводящие и подготовительные упражнения следует использовать при обучении; какие методические приемы должен применять преподаватель при обучении).

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине. Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания для студентов по проведению учебных занятий по дисциплине
Общие требования по проведению учебных занятий

1. Каждое занятие должно отвечать следующим требованиям:

- Содержать общие (выполненные за счет серии занятий) и частные (выполняемые в течение одного занятия) задачи.
- Иметь правильную методическую направленность.
- Учитывать контингент занимающихся (пол, возраст, уровень физической и функциональной подготовленности)
- Содержать упражнения, содействующие разностороннему физическому развитию и укрепляющие здоровье.
- Иметь целостность и законченность, сочетаться с последующими и предыдущими уроками.

В зависимости от преимущественной направленности проводятся теоретические занятия (лекции, семинары) на которых учащиеся должны иметь ручки и тетради; практические занятия, на которых должны иметь длинную и короткую форму, легкоатлетическую обувь.

2. Практическое занятие состоит из трех частей: подготовительная (разминка), основная, заключительная. Продолжительность - 90 минут.

Длительность подготовительной части до 25-30 минут. Цель - функциональная подготовка организма к предстоящей работе. Как правило, подготовительная часть состоит из медленного бега, комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ), беговых и прыжковых упражнений.

Подбор упражнений должен быть соотнесен с предстоящей основной деятельности на уроке. Подбор упражнений по координационным механизмам и характеру физических нагрузок должен соответствовать особенностям основных упражнений. Беговые и прыжковые упражнения выполняются для подготовки мышц и связок двигательного аппарата, занимающихся к интенсивной работе, а также частично могут решать обучающие задачи.

Основная часть длится 35-45 минут. В ней решаются задачи обучения техники легкоатлетических упражнений и методика их освоения.

На занятиях всегда следует придерживаться следующего порядка чередования упражнений:

- упражнения для обучения и совершенствования техники легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития быстроты и координации;
- силовые упражнения;
- упражнения для развития выносливости.

Заключительная часть занятия необходима для постепенного снижения нагрузки, приведения организма в состояние, близкое к норме, подведения итогов занятия. Также необходимо обратить внимание студентов на задание, которое они должны выполнить самостоятельно. Заключительная часть длиться 15 минут.

При освоении основ техники легкоатлетических видов, как правило, возникает значительное количество ошибок. Наиболее характерными отклонениями от правильной техники являются:

- внесение в двигательный акт дополнительных, ненужных движений;
- отклонение двигательных движений по направлению и амплитуде;
- несоразмерность мышечных усилий и излишняя напряженность многих мышечных групп;
- искажение общего ритма движения;

Основными причинами возникновения этих ошибок являются:

- недостаточная физическая подготовленность занимающихся;
- боязнь выполнения двигательного действия;
- недостаточное понимание двигательной задачи;
- недостаточный самоконтроль движений;
- ошибки в исполнении предыдущих частей действия;
- утомление;
- перенос навыков неправильного выполнения двигательного действия;
- неблагоприятные условия выполнения действий.

Техника оценивается с трех позиций: 1) есть нарушения, 2) нет нарушений, 3) не могу точно определить. Первые две позиции не обсуждаются — или есть ошибки, или их нет, третья позиция подвергается сомнению, и если нет единого мнения у преподавателей, то решение всегда должно складываться в пользу студента.

Преподавателю приходится оценивать технику движений в процессе занятий, и оценку он делает чисто субъективную, хотя к объективной ее может приблизить оценка экспертов. Например, вся группа может оценивать одного, но при этом эксперты должны сами хорошо разбираться в оцениваемой технике движений, это можно применять на этапе совершенствования двигательного навыка.

В практическом занятии методической направленности может быть аудиторная форма проведения и внеаудиторная. При аудиторной форме: студенты разбирают методику обучения легкоатлетических упражнений, тренировку, судейство и другие вопросы в форме беседы. При внеаудиторной форме могут быть два варианта:

- студенты разбирают вопросы и опробуют движения с помощью преподавателя;
- студенты проводят части занятия.

При проведении студентами подготовительной, основной и заключительной частей занятия необходимо использовать следующие критерии оценки:

- знание команд и умение четко их произносить;
- объяснение упражнения и владение терминологией;
- показ упражнений;
- логическая последовательность подбора упражнений;
- дозировка упражнений;
- выбор места проведения;
- требовательность к занимающимся при выполнении упражнений;
- методические указания к занимающимся в ходе выполнения упражнения;
- владение голосом и интонацией;
- внешний вид и манера держаться перед группой.
- знание техники вида и качества показа упражнения;
- логическая последовательность подбора упражнений;
- выбор места преподавателя: при объяснении техники и при наблюдении за техникой выполнения;
- умение видеть ошибки при выполнении двигательных действий;
- требовательность к занимающимся;
- владение организационными методами;
- использование вспомогательного инвентаря;
- полнота использования методов и средств обучения;
- методические указания в ходе выполнения упражнений;

- владение голосом, интонацией и словесными методами обучения;
- внешний вид и манера держаться перед группой.

При проведении семинаров необходимо, чтобы студенты заранее знали тему и перечень разучиваемых вопросов к семинару, а также критерии оценки их деятельности на занятиях. При подготовке к семинарским занятиям должна быть рекомендована специальная литература.

Методические указания для студентов по самостоятельному проведению фрагмента урока

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Для проведения занятия по легкой атлетике необходимо комплексное планирование задач формирования знаний, умений и навыков, воспитания координационных и кондиционных способностей. Определив спектр общих задач, взаимосвязанных и взаимообусловленных от вида легкой атлетики, студент приступает к разработке содержания урока.

При подборе содержания занятия студенту необходимо обеспечить решение всего круга намеченных задач. В содержании надо выделить самое главное, существенное, основное. При составлении урока необходимо стремится не просто увеличить число упражнений, а попытаться выбрать из них те, которые кратчайшим путем приведут к формированию соответствующих умений и навыков и одновременно позволят решить задачи совершенствования физических качеств и воспитания личности занимающихся.

Учебно-практическое занятие состоит из трех частей: подготовительная (разминка), основная, заключительная. Продолжительность - 45 минут.

Длительность подготовительной части до 15-20 минут. Цель - функциональная подготовка организма к предстоящей работе. Как правило, подготовительная часть состоит из медленного бега, комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ), беговых и прыжковых упражнений.

Подбор упражнений должен быть соотнесен с предстоящей основной деятельности на уроке. Подбор упражнений по координационным механизмам и характеру физических нагрузок должен соответствовать особенностям основных упражнений. Беговые и прыжковые упражнения выполняются для подготовки мышц и связок двигательного аппарата, занимающихся к интенсивной работе, а также частично могут решать обучающие задачи.

Основная часть длится 20-25 минут. В ней решаются задачи обучения техники легкоатлетических упражнений и методика их освоения.

На занятиях всегда следует придерживаться следующего порядка чередования упражнений:

- упражнения для обучения и совершенствования техники легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития быстроты и координации;
- силовые упражнения;
- упражнения для развития выносливости.

Заключительная часть занятия необходима для постепенного снижения нагрузки, приведения организма в состояние, близкое к норме, подведения итогов занятия. Также необходимо обратить внимание студентов на задание, которое они должны выполнить самостоятельно. Заключительная часть длиться 5 минут.

Методические указания по самостоятельному написанию конспекта студентами

Написание конспекта начинается с разработки основной части урока, а затем, исходя из особенностей ее содержания, разрабатывается вводная и заключительная. Основная часть представляет собой целенаправленной решение общей задачи по формированию умений и навыков в конкретном виде легкой атлетики и должна состоять не менее чем из четырех частных задач. Вводная часть тесно взаимосвязана с основной, включает в себя беговую часть и комплекс упражнений (не менее 10), позволяющий подготовить организм к предстоящей деятельности. Заключительная часть направлена на снижение функционального и эмоционального состояния до оптимального уровня, необходимого для ведения дальнейшей учебной деятельности.

Конспект оформляется в виде таблицы. В первой графе описываются средства, используемые для решения общих задач урока (физические упражнения, содержание игр, эстафет, теоретические сведения и т.д.).

В графе «Дозировка» обозначается количество повторений, интенсивность и продолжительность заданий.

Содержание графы «Методические приемы обучения и организации» заслуживает особого внимания. В ней должны быть отражены конкретные способы решения каждой частной задачи – приемы преподавания и обучения, способы совершенствования физических качеств, нравственного, умственного и эстетического воспитания, а также организации деятельности занимающихся на уроке.

Средства	Дозировка	Методические приемы обучения и организации

Особенности подбора средств зависят от этапа типовой схемы обучения. В рамках ТиМОБВС могут быть реализованы первый и второй ее этапы. Целью третьего этапа является совершенствование техники выполнения упражнения в целом в вариативных условиях, что недостижимо в короткие сроки изучения вида.

На первом этапе обучения решается задача создания представления о технике изучаемого упражнения, для решения которой используются такие дидактические средства, как объяснение, показ техники выполнения упражнения в целом и по частям. Используется иллюстративный материал (рисунки, кино-, видеоматериалы, макеты, и т. п.). Осуществляется опробование элементов техники.

Организационные и методические особенности данного этапа заключаются в том, что наиболее рациональным способом организации занимающихся является фронтальный. При этом, объясняя технику упражнения, следует обращать внимание лишь на главные (ключевые) ее особенности, главным образом детерминирующие результативность упражнения.

Опробование элементов упражнения позволяет сформировать у обучаемых более полное представление о технике изучаемых двигательных действий.

Целью второго этапа является разучивание упражнения, где обучаемые овладевают умением выполнять движения в стандартных условиях. Последовательность изучения структурных элементов техники вида определяется дидактическим принципом «от главного к второстепенному». Например, в беговых видах легкой атлетики, изучение начинается с бега по прямой, в прыжках в длину и высоту с фазы отталкивания, в метаниях с держания снаряда и финального усилия. Последовательность изучения элементов техники определяется необходимостью обеспечения техники безопасности обучаемых. Так, например, для профилактики травматизма в прыжках вначале следует научить технике безопасного приземления, а потом – технике движения в безопорном периоде. В тех видах, где так остро не стоит проблема травматизма в процессе обучения, элементы техники изучаются в логической последовательности: в метаниях – научить разбегу и переходу к

финальной части упражнения; в беге – технике бега по виражу и далее - технике старта и стартового разбега.

Средства для решения поставленных задач подбираются в соответствии со следующими дидактическими правилами: «от простого к сложному», «от известного к неизвестному». Расчленение сложного элемента на более простые и доступные двигательные действия, облегчение условий выполнения движений, выделение главного звена, которое, главным образом, определяет эффективность упражнения, повышает доступность упражнения в целом и эффективность методики обучения. Вначале используются имитационные и подводящие упражнения, далее разучивается искомый элемент в облегченных условиях и в упрощенном виде. Динамика усвоения основных двигательных действий обуславливает в последующем переход к выполнению изучаемых элементов целостного упражнения в более сложных условиях, постепенно приближающихся к соревновательным.

Организационно-методические особенности данного этапа заключается в том, что здесь осуществляется переход от фронтального к поточному способу организации занимающихся. Известно, что проще сразу научить рациональной технике, чем потом переучивать, разрушая неправильно сформированный двигательный навык. В связи с этим важно соблюдать постепенность, последовательность и преемственность при обучении физическим упражнениям с параллельным повышением уровня физической подготовленности занимающихся.

По мере устранения грубых (типичных) ошибок осуществляется переход к поточному методу выполнения упражнений с индивидуальной коррекцией техники его выполнения.

Важной методической особенностью этапа разучивания упражнения является необходимость исключения соревнования в скорости, дальности и в других количественных показателях, так как естественное стремление выиграть у соперника не позволяет сконцентрировать внимание обучаемых на качественной стороне движений. Одним из условий успешного обучения движению является сознательное отношение к нему занимающихся. Педагог должен постепенно вести учеников от непосредственного восприятия к углубленному пониманию сущности, изучаемого упражнения, к осознанным действиям. Мотивация к овладению рациональной техникой упражнения формируется на основе понимания его сути, причинно-следственных связей отдельных элементов упражнения. Следовательно, в процессе обучения необходимо использовать элементы теоретической подготовки, что расширяет данный процесс до образовательного.

При объяснении рационального варианта двигательного действия наиболее эффективным приемом является тот, при котором не только констатируется схема движения отдельных локомоторных звеньев, но используются метафорические образы и ощущения, которые сопровождают правильное выполнение данного движения.

Пример фрагмента подготовительной части:

Средства	Дозировка	Методические приемы обучения и организации
Построение, сдача рапорта.	2 мин.	Группу построить в правом верхнем углу. Команды: «становись!», «равняйсь!», «смирно!» и т.д.
Ходьба.	1 круг.	Команды: «направо!», «в обход налево шагом марш!». Дистанция 2 шага.
Бег.	5 мин.	Команда «бегом марш!».
Бег с заданием: -бег спиной вперед; -бег прыжками.	Каждое упр. по 2 повторения по 20 м.	Длинная прямая – упр., коротка – бег. Смотреть через правое плечо. Ногу ставить на переднюю часть стопы.
Ходьба руки на пояс.	2 круга.	Глубокий вдох через нос, выдох через рот.
Перестроение.	30 с.	Команды: «через середину налево в колонну по 2 марш!», дистанция 2 шага, «на месте стой!», «налево!».
И. п. – о. с. 1-4 – круговые движение	10 раз.	Круговые движения выполнять по максимальной амплитуде в медленном

головой вправо; 5-8 – влево.		темпе.

Пример фрагмента основной части:

Средства	Дозировка	Методические приемы обучения и организации
И. п. – стойка лицом по направлению броска, ноги на ширине плеч, руки параллельно полу, согнуты в локтях, ядро на уровне груди. Наклон назад с последующим разгибанием рук в локтевых суставах и выбросом ядра вперед-вверх.	10 раз.	Упражнения выполнять строго по команде преподавателя. Во время броска локти не опускать, не наклоняться вперед.

Пример фрагмента заключительной части:

Игра «запрещенное движение» Ведущий показывает различные движения в быстром темпе. Игроки должны повторять за ним все, за исключением запрещенного двигательного действия, показанного перед началом игры.	5 мин.	Побеждает тот, кто ни разу не ошибется. Проигравшие ученики убирают инвентарь.

Методические указания по выполнению реферата

Реферат – краткий доклад по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников.

Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы:

1. титульный лист;
2. содержание;
3. введение;
4. основная часть;
5. заключение;
6. список использованных источников;
7. приложения (при необходимости).

В содержании приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении необходимо обозначить обоснование выбора темы, ее актуальность.

В основной части излагается сущность проблемы и объективные научные сведения по теме реферата, дается критический обзор источников, собственные версии, сведения, оценки. Содержание основной части должно точно соответствовать заявленной теме и полностью её раскрывать.

В заключении приводятся выводы.

Список литературы должен оформляться в соответствии с общепринятыми библиографическими требованиями и включать только использованные студентом публикации. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно.

В приложения следует выносить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы вспомогательных данных, инструкции, методики, формы документов и т.п.).

Тема реферата дается преподавателем, ведущим соответствующую дисциплину, из предлагаемого перечня кафедрой. Реферат представляет собой анализ источников литературы. Она также может быть выполнена в виде перевода текста с иностранного языка по изучаемой проблеме.

После выбора темы необходимо подобрать литературные источники и ознакомиться с их содержанием. При подборе литературы следует пользоваться систематическим каталогом библиотеки, читального зала, методического кабинета кафедры, Интернет ресурсом, консультацией у преподавателей.

Методические указания по проведению тестирования

Тестовая система предусматривает вопросы / задания, на которые слушатель должен дать один вариант правильного ответа из предложенного списка ответов. При поиске ответа необходимо проявлять внимательность. Прежде всего, следует иметь в виду, что в предлагаемом задании всегда будет один правильный и три неправильных ответа. Всех правильных или всех неправильных ответов (если это специально не оговорено в формулировке вопроса) быть не может. Нередко в вопросе уже содержится смысловая подсказка, что правильным является только один ответ, поэтому при его нахождении продолжать дальнейшие поиски уже не требуется.

На отдельные тестовые задания не существует однозначных ответов, поскольку хорошее знание и понимание содержащегося в них материала позволяет найти такие ответы самостоятельно. Именно на это слушателям и следует ориентироваться, поскольку полностью запомнить всю получаемую информацию и в точности ее воспроизвести при ответе невозможно. Кроме того, вопросы в тестах могут быть обобщенными, не затрагивать каких-то деталей.

Тестовые задания сгруппированы по темам учебной дисциплины.

Количество тестовых вопросов/заданий по каждой теме дисциплины определено так, чтобы быть достаточным для оценки знаний обучающегося по всему пройденному материалу.

Методические указания по оцениванию техники базовых видов легкой атлетики и уровня подготовленности студентов

Прием текущих контролей практических занятий осуществляется в соревновательной деятельности, по правилам соревнований каждого вида легкой атлетики. Исключением является выполнение норматива по метанию малого мяча, где оценивается лишь техника выполнения без учета дальности броска, ввиду отсутствия специально оборудованного сектора.

Техника выполнения вида легкой атлетики оценивается исходя из согласованности по направлению, амплитуде, распределению усилий и ритму выполнение движения, наличию ошибок в технике, влияющих на структуру движений, а также заранее утвержденных нормативных показателей.

Методические указания по проведению кросса

Соревнования по кроссу обычно проводятся на среднепересеченной местности за городом. Для массовых кроссов лучше всего выбирать дистанции кроссов в парках. Трасса соревнования должна проходить по лесу (по просекам, тропинкам) и включать несложные спуски и подъемы. При выборе дистанций кросса большое внимание нужно уделить месту для старта и финиша, так как надо иметь достаточную площадь для построения бегунов, работы судейской коллегии, а также и для зрителей. Старт и финиш дистанции кросса лучше всего располагать на лесной поляне размером не менее 50-60 м в длину и 20-30 м в ширину. Кросс может проводиться по замкнутому маршруту (со стартом и финишем в одном месте) или по разомкнутому (со стартом и финишем в разных точках). Если спортивная площадка

или стадион расположены недалеко от леса, то правилами разрешается оборудовать на них старт и финиш.

На старте и финише устанавливаются специальные ограждения (коридоры) из веревок с флажками для удобства старта и финиша участников, а также и ограничения допуска зрителей. На старте и финише помещаются хорошо видимые издалека транспаранты, на которых крупными яркими буквами пишется «Старт» и «Финиш». При проведении соревнований с большим количеством участников на несколько дистанций целесообразно бывает сделать, например, два старта (для мужчин и женщин отдельно) и один финиш.

Дистанцию кросса от старта до финиша рекомендуется выбирать таким образом, чтобы исключить возможность ее «срезания». Если по условиям профиля местности или по каким-либо другим причинам сделать это нельзя, то желательно произвести разметку дистанции сплошным шнуром или оградить наиболее «подозрительный» в этом отношении участок.

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины_ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА (ПЛАВАНИЕ)

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине.

Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

(заочная форма обучения)

3 семестр

УКАЗАНИЯ ПО ОФОРМЛЕНИЮ И НАПИСАНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ
(внеаудиторная)
(15-30 баллов)

Работа над контрольной работой начинается с выбора студентом темы. Контрольная работа выполняется до начала сессии и защищается у преподавателя в часы консультаций. Тема выдается и утверждается преподавателем на кафедре с фиксацией в журнале. **Контрольная работа, написанная по теме, не входящей в рекомендованный список и не согласованный с преподавателем, считается недействительной.**

Контрольная работа должна быть представлена в машинописном варианте на формате А-4.
Титульный лист контрольной работы должен содержать тему работы, курс, группу, фамилию, инициалы автора. Образец титульного листа см. ниже.

СТРУКТУРА КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Работа открывается титульным листом, на котором указываются название учебного заведения, ФИО автора, факультет, кафедра, группа, название работы.
Работа, согласно утвержденной теме, включает оглавление, пункты разделов, список используемой литературы.
Оформляется в виде реферата и включает следующие разделы:

- Оглавление
- Введение
- Основные данные
- Выводы
- Список литературы

Задача контрольной работы – изложение основных идей, содержащихся в конспектируемых книгах или статьях.

В тексте, обязательны ссылки на авторов или используемую литературу.

На последней странице должен быть представлен список литературы. В списке указывается реально использованная для написания контрольной работы литература в алфавитном порядке, с обозначением выходных данных (автор, название, издательство, город, год издания, кол-во страниц).

При написании работы должно быть использовано не менее 4 литературных источников, из них 50% должны составлять издания не позднее 2013 года.

УКАЗАНИЯ ПО ОФОРМЛЕНИЮ И НАПИСАНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

Работа над контрольной работой начинается с выбора студентом темы. Возможны два варианта:
Выбор темы из рекомендованного списка «Примерная тематика контрольных работ».
Выбор темы, отсутствующей в списке «Примерная тематика контрольных работ». В этом случае студент должен согласовать тему с преподавателем, ведущим занятия в группе.
Контрольная работа, написанная по теме, не входящей в рекомендованный список или не согласованный с преподавателем, считается недействительной.
Работа представляет собой краткий анализ материала, содержащийся в специальной литературе по изучаемой проблеме.
Задача контрольной работы – изложение основных идей, содержащихся в конспектируемых книгах или статьях.

ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ОФОРМЛЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Объем не менее 30 страниц. Если контрольная работа печатается на компьютере, то набор осуществляется 14 кегелем через полтора интервала, шрифтом TNR. Контрольная работа пишется в межсессионный период и предоставляется ведущему преподавателю в часы его консультаций.

СТРУКТУРА КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Работа открывается титульным листом, на котором указываются название учебного заведения, ФИО автора, факультет, кафедра, группа, название работы.

После титульного листа отдельной страницей идет оглавление (содержание или план) с указанием страниц.

Работа обязательно включает Введение. Объем введения составляет 1-2 страницы от общего объема текста работы. Введение включает обоснование актуальности выбранной темы, обозначаются главные рассматриваемые вопросы.

Основная часть контрольной состоит обычно из 3-5 параграфов (разделов, подпунктов) и предполагает осмысленное и логическое изложение главных положений и идей, содержащихся в конспектируемой литературе.

В тексте обязательны ссылки на авторов или используемую литературу.

Работа заканчивается Выводами. Они содержат главные итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении.

На последней странице должен быть представлен список литературы. В списке указывается реально использованная для написания контрольной работы литература в алфавитном порядке, с обозначением выходных данных (автор, название, издательство, город, год издания, кол-во страниц).

При написании работы должно быть использовано не менее 8 литературных источников, из них 50% должны составлять издания не позднее 2000 года.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ ПРИ НАПИСАНИИ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Поверхностное, многословное, нечеткое изложение основных теоретических вопросов избранной темы, когда автор не отделяет главные проблемы от второстепенных.
2. Дословное переписывание текстов монографий, статей, учебников, заимствование текстов из сети Интернет.
3. Использование для контрольной работы устаревшей литературы.
4. Подмена научно-аналитического стиля изложения беллетристическим стилем.
5. Подмена изложения теоретических вопросов данными биографическими справками.
6. Небрежное оформление контрольной работы (отсутствие плана, ссылок, абзацев, неправильное оформление списка используемой литературы).

Образец титульного листа

Федеральное государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования

«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта,
Санкт-Петербург»

Кафедра теории и методики плавания

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

Тема работы

ВЫПОЛНИЛ:

Студент 1 курса 4 группы
факультета заочного обучения
Иванов Леонид Александрович

ПРОВЕРИЛ:

Санкт-Петербург
20….

ФОРМА КОНСПЕКТА

Части урока	Частные задачи	Содержание	Доз-ка	Методические приемы организации, обучения и воспитания
Суша				
Вода				

ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ КОНСПЕКТА УРОКА.

В настоящее время принято делить урок на три части: подготовительную, основную и заключительную. Наличие этих частей и расположение их только в названной последовательности является верным.

Подготовительная часть урока, вводная часть, ее продолжительность составляет 7-10% отводимого на урок времени. В этой части надо организовать группу, активизировать их внимание, рассказать о содержании занятия и подготовить организм занимающихся к предстоящим нагрузкам.

Основная часть урока, выполняет главную функцию, т.к. именно в ней решаются все задачи физического воспитания: формирование знаний, в области двигательной деятельности, обучение двигательным умениям и навыкам, развитие различных систем и закаливание организма, воспитание нравственных, волевых и т.д. качеств. Продолжительность основной части составляет 80-85 % времени, отводимого на урок.

Заключительная часть урока имеет следующие функции: организация завершения учебно-воспитательного процесса, концентрация внимания занимающихся на достигнутом результате. В этой части необходимо: привести организм и психику занимающихся в близко к исходному состояние, подвести итоги. Ее продолжительность 3-5 % времени, отведенного на урок (Курамшин Ю.Ф.,2007 С. 206-208).

УКАЗАНИЯ ПО ОФОРМЛЕНИЮ И НАПИСАНИЮ КОНСПЕКТА УРОКА

Работа над конспектом урока начинается с выбора студентом темы.
Выбор темы из рекомендованного списка «Примерная тематика конспектов урока».
Конспект урока, написанный по теме, не входящей в рекомендованный список или не согласованный с преподавателем, считается недействительным.

Конспекта урока – это правильная формулировка задач, относительно темы занятия, последовательное применение упражнений, дозировки и методических рекомендаций, направленное на освоение того или иного двигательного действия.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ ПРИ НАПИСАНИИ КОНСПЕКТА

1. Не хватает одного из пяти столбцов.
2. Небрежное оформление конспекта.
3. Использование для конспекта не корректных задач урока.
4. Повторение одних и тех же упражнений.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КОНСПЕКТА УРОКА

1. Соответствие содержания теме конспекта.
2. Правильное, последовательное изложение, полнота написания материала.
3. Соответствие оформления материала предъявляемым требованиям.

Приложение 2.
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

к рабочей программе дисциплины

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА:

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические указания по написанию контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Методические указания по самостоятельному написанию конспекта студентами

Осуществляется в форме проведения полноценной подготовительной части. Подготовительная часть тесно взаимосвязана с основной (главной задачи занятия), включает в себя беговую часть и комплекс упражнений (не менее 10), позволяющий подготовить организм к предстоящей деятельности.

Конспект оформляется в виде таблицы. В графе частные задачи соответствующие общей задачи урока, в графе средства описываются, используемые для решения частных задач урока (физические упражнения, содержание игр, эстафет, теоретические сведения и т.д.).

В графе «Дозировка» обозначается количество повторений, интенсивность и продолжительность заданий.

Содержание графы «Методические приемы обучения, воспитания и организации» заслуживает особого внимания. В ней должны быть отражены конкретные способы решения каждой частной задачи – приемы преподавания и обучения, способы совершенствования физических качеств, а также организации деятельности занимающихся на уроке.

Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические приемы обучения и организации занимающихся

Требования к конспекту подготовительной части:

- 2 организационные задачи;
- 8 общеразвивающих задач;
- 4 специально-подготовительных задач.

-

Каждой задаче подбираются средства: 1 задача – 1 средство; для каждого средства подбирается дозировка в соответствии с особенностями контингента занимающихся; в графе

«Методические приемы и указания» фиксируются методы организации проведения упражнения, возможные ошибки, команды подаваемые во время выполнения упражнения.

Методические указания по подготовке фрагмента занятия

При подготовке фрагмента занятия студент должен сделать акцент на:

- подаче строевых команд и управлении группой;
- объяснении и выполнении приёмов строевой подготовки с лыжами и на лыжах;
- объяснении и показе отдельных способов передвижения на лыжах, умении исправлять ошибки;
- использовании подводящих упражнений;
- визуальной оценки эффективности двигательных действий по конкретным ориентирам, позволяющим судить о степени правильности выполнения движения в конкретной его фазе и определении круга средств для необходимой коррекции двигательных действий;

Методические рекомендации по подготовке к опросу

При подготовке к опросу студент должен изучить:

- тенденции развития лыжного спорта;
- исторические даты в развитии лыжного спорта;
- основные положения правил соревнований видов лыжного спорта;
- дисциплины, входящие в виды лыжного спорта;
- классификацию и терминологию способов передвижения на лыжах;
- характеристику и описание техники способов передвижения на лыжах включая – лыжные ходы, подъёмы, спуски, торможения, повороты, переходы с хода на ход.

Приложение 2.
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА: СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Изучение дисциплины Базовые виды двигательной деятельности (Спортивные и подвижные игры) осуществляется студентами в форме посещения лекций, практических занятий, а также самостоятельной работы.

Студент должен стремиться к постоянному саморазвитию, самосовершенствованию и повышению своей квалификации и мастерства, уметь критически оценивать свои достоинства и недостатки в ходе учебного процесса.

Важным условием для освоения дисциплины в процессе занятий является ведение конспектов, освоение и осмысление терминологии изучаемой дисциплины. Материалы лекционных занятий следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках, учебных пособиях, научных статьях и монографиях, в соответствии со списком основной и дополнительной литературы. Дополнительная проработка изучаемого материала проводится во время практических занятий, в ходе которых анализируется и закрепляется основные знания, полученные по дисциплине.

Студент должен самостоятельно осуществлять поисково-библиографическую работу, изучая основную и или дополнительную литературу по теории и методике волейбола, соблюдая при этом основные требования информационной безопасности; анализировать различные методики тренировки, выявлять ошибки в технике выполнения технических приемов игры волейбол. Должен уметь разрабатывать фрагменты тренировочных занятий.

Самостоятельное изучение теоретического материала по темам: «**Классификация подвижных игр. Содержание, методика организации и проведения подвижных игр с дошкольниками»** для ТК 1 и промежуточного контроля второго семестра.

1. Классификация подвижных игр.
2. Организация подвижных игр с дошкольниками.
3. Проведение подвижных игр с дошкольниками.

Методические указания по подготовке к устному опросу

Важной формой самостоятельной работы является подготовка к устному опросу

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. Внимательно изучить основные вопросы темы, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. Найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. После ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. Продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. Продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические указания по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине.

Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. Внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. Найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. После ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. Продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. Продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.
6. При сдаче практических нормативов студент должен выполнить технику оцениваемого технического приема в полном объеме изученных технических требований.

В ходе практических занятий, предусматривающих учебную практику студентов, студент демонстрирует не только усвоение теории курса, но и приобретает практические навыки публичного выступления и педагогической деятельности.

Методические указания по написанию контрольных работ:

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Студент бакалавриата должен подобрать литературу по выбранным вопросам контрольной работы (не менее 15 источников), проанализировать её и системно изложить результаты этого анализа. При этом следует излагать собственные умозаключения и формировать обобщения и выводы. Поощряется наличие в контрольной работе рисунков и таблиц при наличии аргументированной интерпретации.

Содержание контрольной работы должно включать в себя план, введение, несколько параграфов или глав, заключение (выводы) и список литературы, изложенный строго по алфавиту и в соответствии с ГОСТом. Список литературы должен включать не менее 15 источников, с непосредственными ссылками в тексте контрольной работы. В качестве обязательных информационных источников студенту бакалавриата рекомендуются интернет источники, а так же профильные журналы.

Работа представляется в печатном и электронном варианте на формате А-4. Объем работы – 15-20 страниц. Титульный лист контрольной работы должен содержать название дисциплины, курс, группу, фамилию, инициалы автора. При этом помимо оценки качества оформления работы, так же оценивается наличие собственных умозаключений, степень аргументации выводов, уровень и качество владения представляемого материала, наличие анализа современной литературы, стиль и язык изложения материала работы, уверенность и профессионализм при выступлении по теме.

Контрольная работа может быть представлена студентом в сессионный или межсессионный период, в часы консультаций преподавателя.

В ходе соответствующей сессии студенту предоставляется возможность 10 минутного доклада по теме контрольной работы, после чего преподаватель выставляет окончательную сумму баллов. В случае выполнения всех требований по оформлению работы и полного соответствия содержательной части работы она может быть зачтена студенту без устного доклада, при этом студент набирает максимально 30 баллов.

Методические указания по подготовке к контрольным упражнениям

Контрольное упражнение заключается в выполнение технических-тактических приемов игры спортивных игр.

Необходимым условием является посещение практических занятий, на которых студент обучается элементам техники и тактики спортивных игр и выполняет контрольные упражнения.

В процессе проведения практических занятий большое внимание уделяться практическому освоению учебного материала (технике и методике обучения), исправлению ошибок техники выполнения технических приемов игры, подготовке студентов к сдаче контрольных упражнений.

Методические указания по подготовке к учебной практике

Учебная практика проводится по заданию студентом выбранной самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей.

При подготовке к учебной практике студент должен придерживаться следующей технологии:

1. Внимательно изучить тему задания для составления конспекта и его проведения.
2. Выбрать подвижную игру в соответствии с заданием, учитывая особенности темы задания.
3. Составить и оформить конспект, согласно требованиям и выбранному заданию.
4. Продумать подготовку места проведения, необходимый инвентарь, в соответствии с темой задания.
5. Продумать организацию занимающихся для проведения подвижной игры по заданию.
6. Продумать способ объяснения подвижной игры, руководство игрой и подведение итогов, учитывая тему выбранного задания и элементы проведения подвижной игры.

УКАЗАНИЯ ПО ОФОРМЛЕНИЮ И НАПИСАНИЮ КОНСПЕКТА

ОБРАЗЕЦ № 1 ОФОРМЛЕНИЯ ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА КОНСПЕКТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»**

Кафедра теории и методики спортивных игр

Конспект проведения подвижной игры

Тема задания:
Название:
Класс игры:
Педагогическая цель:
Место проведения:
Инвентарь:

Исполнитель:
студент 1курса, 102 группы
Петров Николай Иванович

Санкт-Петербург
2019

ОБРАЗЕЦ № 2 ОФОРМЛЕНИЯ ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА КОНСПЕКТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»
Кафедра теории и методики спортивных игр

Конспект фрагмента занятия

Тема задания:
Место проведения:
Инвентарь:

Исполнитель:
студент 2 курса,
тренерского факультета, 102 группы
Петров Николай Иванович.

Санкт-Петербург
2019

ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕНИЯ КОНСПЕКТА

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Методические приемы обучения, воспитания и организации

Приложение 2.
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (ПЛАВАНИЕ)

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Изучение дисциплины осуществляется по следующим формам: лекции, семинарские занятия, самостоятельная работа студента.

Важным условием для освоения дисциплины в процессе занятий является ведение конспектов, освоение и осмысление терминологии изучаемой дисциплины. Материалы лекционных занятий следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках, учебных пособиях, научных статьях и монографиях, в соответствии со списком основной и дополнительной литературы. Дополнительная проработка изучаемого материала проводится во время семинарских занятий, в ходе которых анализируются и закрепляются основные знания, полученные по дисциплине.

При подготовке к семинарским занятиям следует использовать основную и дополнительную литературу из представленного списка. На семинарских занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике семинарских занятий.

В рамках изучения учебных дисциплин необходимо использовать передовые информационные технологии – компьютерную технику, электронные базы данных, Интернет.

Целями самостоятельной работой студента является:

- ✓ систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- ✓ углубление и расширение теоретических знаний;
- ✓ формирование умения использовать справочную литературу;
- ✓ формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- ✓ развитие исследовательских умений.

Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, в соответствии с технологической картой дисциплины и может содержать в себе следующее задания:

- ✓ изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции, изучение рекомендуемых литературных источников, конспектирование источников);
- ✓ работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet (использование аудио- и видеозаписи);
- ✓ составление схем, таблиц, для систематизации учебного материала;
- ✓ выполнение тестовых заданий;
- ✓ подготовка презентаций;
- ✓ ответы на контрольные вопросы;
- ✓ работа с компьютерными программами;
- ✓ подготовка к зачету;

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине.

Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические указания по подготовке к опросу:

Самостоятельная работа студентов включает подготовку к устному опросу на рубежном контроле. Для этого студент изучает лекции, основную и дополнительную литературу, публикации, информацию из Интернет-ресурсов. Эффективность подготовки студентов к устному опросу зависит от качества ознакомления с рекомендованной литературой. Для подготовки к устному опросу, студенту необходимо ознакомиться с материалом, посвященным темам семинаров, в учебнике или другой рекомендованной литературе, записях с лекционного занятия, обратить внимание на усвоение основных понятий дисциплины «Физическая культура и спорт», выявить неясные вопросы и подобрать дополнительную литературу для их освещения, составить тезисы выступления по отдельным проблемным аспектам.

Методические указания по написанию контрольной работы для заочной формы обучения

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

План составления контрольной работы: Структура контрольной работы должна включать основные разделы:

1. Оглавление.

2. Введение, в котором излагается обоснование темы (1-2 страницы);

3. Основная часть, которая содержит несколько подразделов (параграфов), раскрывающих содержание темы контрольной работы. В ней студент показывает умение самостоятельно работать с источниками литературы (10-15 страниц);

4. Заключение или выводы, обобщающие основные вопросы выбранной темы работы (1-2 страницы).

Введение и заключение тесно связаны с основным содержанием контрольной работы.

5. Список литературы.

Контрольная работа строится на основе анализа 5-10 источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Весь материал темы излагается в соответствие с планом, в котором раскрываются вопросы темы. Каждый ответ на вопрос должен иметь заголовок в тексте работы.

В тексте обязательны ссылки на изучение работы. Каждая ссылка в тексте должна соответствовать конкретному источнику в списке литературы. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается указанием фамилии, инициалов автора, годом издания упомянутого источника.

Требования к оформлению контрольной работы

Контрольная работа должна иметь следующую структуру: введение в проблему, основную часть, заключение и список используемой литературы.

Первой страницей контрольной работы является титульный лист.

Контрольная работа выполняется в печатном виде на листах формата А4, Word, Times New Roman, 14 шрифт, 1,5 интервал, поля по 2 см сверху, снизу, справа, 3см слева. Выравнивание по ширине, абзац 1,25см.

Контрольная работа предоставляется на кафедру в распечатанном виде в папке-скоросшивателе или в электронном виде (после проверки работа размещается в электронном портфолио студента).

1.Методические указания по подготовке к практическим занятиям.

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;

2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;

3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;

4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;

5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на

лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

ОЧНАЯ/ ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

1.1.Методические указания по подготовке конспекта комплекса упражнений, фрагмента части учебно-тренировочного занятия

Студент при подготовке к практическому занятию или текущему контролю, согласно технологической карте дисциплины, разрабатывает план-конспект по следующему образцу:

План-конспект комплекса упражнений
(фрагмента учебно-тренировочного занятия) №

Дата проведения:
Место проведения:
Инвентарь:
Основные задачи урока:
Выполнил: ФИО студента, группа, курс, факультет

Части урока	**Частные задачи**	**Содержание**	**Доз-ка**	**Методические приемы организации, обучения и воспитания**
Суша				
Вода				

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КОНСПЕКТА УРОКА

1. Соответствие содержания теме конспекта.
2. Правильное, последовательное изложение, полнота написания материала.
3. Соответствие оформления материала предъявляемым требованиям.

Частные задачи прописываются в глагольной форме, по типу: развивать, разучить, закрепить, совершенствовать и т.д. Средства описываются с учётом терминологии, принятой в теории и методике физической культуры и спорта. Дозировка формируется с учётом конкретного упражнения, в тех единицах измерения, которые ему адекватны. Методические приёмы формулируются чётко и конкретно для каждой задачи, упражнения или группы упражнений.

При подготовке к текущему контролю студент выполняет и сдаёт конспект преподавателю в электронном и печатном виде.

1.2.Методические указания по подготовке к выполнению комплекса упражнений.

При подготовке к выполнению комплекса упражнений на практическом занятии студент должен самостоятельно:

А) разучить комплекс упражнений;

Б) повторить терминологическое описание каждого упражнения;

В) повторить комплекс упражнений с применением «зеркального» показа.

1.3.Методические указания по подготовке выполнению контрольных упражнений, тестов физической подготовленности.

При подготовке к выполнению контрольных упражнений, тестов физической подготовленности на практическом занятии или во время текущего контроля студент должен проводить самостоятельные тренировки для улучшения физической формы в часы, отведённые для самостоятельной работы, что особенно важно для заочной формы обучения.

Для проведения самоконтроля студенту необходимо знать нормативы в тестах общей физической и специальной физической подготовленности, применяемые в плавании

ГЛОССАРИЙ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. **(двигательные) способности** – индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека (В.И.Лях).
2. **Физические качества** – это врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности (Л.П.Матвеев).
3. **Физические упражнения**, элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития.
4. **Физическое развитие** – процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни, важнейший индикатор здоровья детей и взрослых.
5. **Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ)** – представляют собой группу различных типов видов и форм физкультурно-оздоровительных занятий, использующих элементы здорового образа жизни (движение, дыхание, закаливание, питание, психологический настрой), что соответствует понятию ВОЗ - ЗДОРОВЬЕ как состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

Приложение 2.
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (ПОЛИАТЛОН)

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

ОЧНАЯ/ ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

1.1. Методические указания по подготовке конспекта комплекса упражнений, фрагмента части учебно-тренировочного занятия

Студент при подготовке к практическому занятию или текущему контролю, согласно технологической карте дисциплины, разрабатывает план-конспект по следующему образцу:

План-конспект комплекса упражнений
(фрагмента учебно-тренировочного занятия) №

Дата проведения:
Место проведения:
Инвентарь:
Основные задачи урока:
Выполнил: ФИО студента, группа, курс, факультет

Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические приемы обучения, воспитания и организации

Частные задачи прописываются в глагольной форме, по типу: развивать, разучить, закрепить, совершенствовать и т.д. Средства описываются с учётом терминологии, принятой в теории и методике физической культуры и спорта. Дозировка формируется с учётом конкретного упражнения, в тех единицах измерения, которые ему адекватны. Методические приёмы формулируются чётко и конкретно для каждой задачи, упражнения или группы упражнений.

При подготовке к текущему контролю студент выполняет и сдаёт конспект преподавателю в электронном и печатном виде.

1.2.Методические указания по подготовке к выполнению комплекса упражнений.

При подготовке к выполнению комплекса упражнений на практическом занятии студент должен самостоятельно:

А) разучить комплекс упражнений;

Б) повторить терминологическое описание каждого упражнения;

В) повторить комплекс упражнений с применением «зеркального» показа.

1.3.Методические указания по подготовке выполнению контрольных упражнений, тестов физической подготовленности.

При подготовке к выполнению контрольных упражнений, тестов физической подготовленности на практическом занятии или во время текущего контроля студент должен проводить самостоятельные тренировки для улучшения физической формы в часы, отведённые для самостоятельной работы, что особенно важно для заочной формы обучения.

Для проведения самоконтроля студенту необходимо знать нормативы в тестах общей физической и специальной физической подготовленности, применяемых в полиатлоне (см.таблицу ниже).

ТАБЛИЦА - Примерные нормативы ОФП и СФП в полиатлоне

№	Нормативы	Мужчины					Женщины				
	Семестр	I	II	II	IV	V	I	II	III	IV	V
1	Челночный бег (с)	8,6	8,5	8,4	8,3	8,2	9,0	8,9	8,8	8,7	8,6
2	Бег 100 м. (с)	13,3	13,2	13,2	13,1	13,0	14,2	14,2	14,1	14,0	140
3	Прыжок в длину с места (см)	215	220	230	235	240	170	180	185	190	195
4	Прыжок в длину с разбега (см)	380	385	390	410	430	270	280	290	305	320
5	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	5	6	7	10	13	8	9	11	13	16
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 1 мин)	40	43	47	52	55	34	37	40	43	47
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз)	-	-	-	-	-	10	11	12	13	14
8	Подтягивание на перекладине из виса (кол. раз)	9	10	11	12	13	-	-	-	-	-
9	Бег 3000 м.(мин)муж. Бег 2000 м (мин)жен.	14,0	13,7	13,3	12,8	12,3	11,35	11,2	11,15	10,9	10,3
10	Бег 5000 м	без учета времени									

1.4. Методические указания по подготовке презентации.

При подготовке презентации студент должен придерживаться следующей последовательности:

- 1слайд – Титульный (кафедра, тема, дисциплина, профиль, ФИО студента, группа, курс, факультет);

-2-10 слайд - Содержит информацию по теме, представленную с использованием графических иллюстраций, рисунков, фотографий и т.д.

- 11слайд - указанием источников (ссылки на литературу, сайты)

Требования к качеству оформления: презентация должна быть цветной, оригинальной. Творческий подход приветствуется.

ГЛОССАРИЙ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. **Возрастной период** – отрезок времени, в пределах которого процесс роста и развития, а также физиологические особенности организма тождественны, а реакции на раздражители более или менее однозначны.
2. **Возрастной период** - четко ограниченный отрезок времени, в пределах которого существуют определенные периоды формирования функций и органов тела
3. **Двигательная деятельность** - основная функция мышечной системы животных.
4. **Двигательная деятельность** (активность) - совокупность двигательных актов.
5. **Двигательная деятельность человека** - одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека, естественная биологическая потребность человека.
6. **Двигательной активностью** в гигиене называют сумму движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности
7. **Динамический стереотип** — система условных рефлексов.
8. **Закаливание** – система мер, используемых для повышения устойчивости организма к неблагоприятному действию факторов окружающей среды за счёт тренировки адаптационных механизмов путем индивидуально дозированного и управляемого воздействия этими факторами.
9. **Здоровье** — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов".
10. **Методика** это система правил, изложение методов обучения чему-либо или выполнения какой-нибудь работы.
11. нальными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.
12. **Подготовленность** – это комплексный результат физической подготовки(степень развития физических качеств); технической подготовки(уровня совершенствования двигательных навыков); тактической подготовки(степени развития тактического мышления); психической подготовки(уровня совершенствования моральных и волевых качеств).
13. **Полиатлон**- неолимпийский вид спорта, который представляет собой комплексное спортивное многоборье, который становится международным видом спорта и является продолжением ВФСК «Готов к труду и обороне».
14. **Программа** — это совокупность инструкций и алгоритмов, описывающих порядок определенных действий.
15. **Психическая подготовка** – Это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.
16. **Психофизические упражнения** - это такие упражнения, которые тренируют психику и одновременно с этим человек развивается физически
17. **Психофизические упражнения** выполнение физических упражнений с концентрацией внимания на выполняемом действии.
18. **Развитие** – качественные преобразования, связанные с процессами дифференцировки, формообразования.
19. **Релакса́ция** (от лат. relaxatio — ослабление, расслабление) — глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

20. **Спортивная тренировка** – планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей.

21. **Спортивная форма** – это высшая степень подготовленности спортсмена, характеризующаяся его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности .

22. **Система подготовки спортсмена** – совокупность методических основ, организационных форм и условий тренировочно - соревновательного процесса, оптимально взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсмена к высоким спортивным достижениям.

23. **Система С-КР** – система психофизических упражнений - самоконтроль-саморегуляция

24. **Системный подход** — направление методологии исследования, в основе которого лежит рассмотрение объекта как целостного множества элементов в совокупности отношений и связей между ними, то есть рассмотрение объекта как системы.

25. **Спорт** – соревновательная деятельность, специфической формой которой является система соревнований, исторически сложившаяся в области физической культуры как специальная сфера выявления и унифицированного сравнения человеческих возможностей (Л.П.Матвеев).

26. **Спортивная деятельность** – упорядоченная организация деятельности по обеспечению максимального оздоровления и совершенствования человека в сфере спорта.

27. **Спортивная тренировка** – планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей.

28. **Спортивная форма** – это высшая степень подготовленности спортсмена, характеризующаяся его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности .

29. **Спортивное достижение** – показатель спортивного мастерства спортсмена, выраженный в конкретных результатах.

30. **Техническая подготовка** – степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

31. **Тренированность** – состояние, характеризующееся степенью функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам, которое возникает в результате систематических физических упражнений и способствует повышению работоспособности человека.

32. **Физическая подготовка** – это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки.

33. **Физическая подготовленность** – это уровень развития физических качеств.

34. Физические (двигательные) способности – индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека (В.И.Лях).

35. **Физические качества** – это врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности (Л.П.Матвеев).

36. **Физические упражнения**, элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития.

37. **Физическое развитие** – процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни, важнейший индикатор здоровья детей и взрослых.

38. **Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ)** – представляют собой группу различных типов видов и форм физкультурно-оздоровительных занятий, использующих элементы здорового образа жизни (движение, дыхание, закаливание, питание, психологический настрой), что соответствует понятию ВОЗ - ЗДОРОВЬЕ как состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА (водные виды спорта)

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Студент должен подобрать литературу по теме контрольной работы (не менее 7-10 источников), проанализировать её и системно изложить результаты этого анализа. При этом следует излагать собственные умозаключения и формировать обобщения и выводы. Поощряется наличие в контрольной работе рисунков и таблиц при наличии аргументированной интерпретации.

Содержание контрольной работы должно включать в себя план, введение, несколько параграфов, заключение (выводы) и список литературы, изложенный строго по алфавиту и в соответствии с ГОСТом. Список литературы должен включать не менее 10 источников, с непосредственными ссылками в тексте контрольной работы. В качестве обязательных информационных источников студенту рекомендуются интернет источники, а так же профильные журналы.

Работа представляется в печатном и электронном варианте на формате А-4. Объем работы – 10-15 страниц. Титульный лист контрольной работы должен содержать тему работы, курс, группу, фамилию, инициалы автора. В ходе соответствующей сессии студенту представляется возможность 10 минутного доклада по теме контрольной работы, после чего преподаватель выставляет окончательную сумму баллов. При этом помимо оценки качества оформления работы, так же оценивается наличие собственных умозаключений, степень аргументации выводов, уровень и качество владения представляемого материала, наличие анализа современной литературы, стиль и язык изложения материала работы, уверенность и профессионализм при выступлении по теме. Контрольная работа может быть так же представлена студентом в межсессионный период, в часы консультаций преподавателя.

В случае выполнения всех требований по оформлению работы и полного соответствия содержательной части работы она может быть зачтена студенту без устного доклада, при этом студент набирает максимально 15 баллов.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине.

Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические указания по выполнению реферата

Реферат – краткий доклад по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников.

Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы:

1. титульный лист;
2. содержание;
3. введение;
4. основная часть;
5. заключение;
6. список использованных источников;
7. приложения (при необходимости).

В содержании приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении необходимо обозначить обоснование выбора темы, ее актуальность.

В основной части излагается сущность проблемы и объективные научные сведения по теме реферата, дается критический обзор источников, собственные версии, сведения, оценки. Содержание основной части должно точно соответствовать заявленной теме и полностью её раскрывать.

В заключении приводятся выводы.

Список литературы должен оформляться в соответствии с общепринятыми библиографическими требованиями и включать только использованные студентом публикации. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно.

В приложения следует выносить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы вспомогательных данных, инструкции, методики, формы документов и т.п.).

Требования к оформлению реферата

Титульный лист. Титульный лист имеет стандартную форму, предусматривающую размещение следующих элементов:

- полное (развернутое) наименование вуза;
- наименование кафедры, на которой выполняется реферат;
- название темы реферата, выполненное крупным шрифтом, при этом возможны краткие уточнения к названию, помещенные в скобки;
- слово «Реферат» ниже названия темы реферата;
- сведения об авторе реферата с указанием фамилии и инициалов, номеров группы и курса, и факультета;
- название города местонахождения вуза;
- год оформления реферата.

Номер страницы на титульном листе (1) не указывается, но учитывается.

Содержание, т. е. перечисление всех основных разделов реферата, выполняется на втором листе, который следует за титульным. Если разделы имеют четко выделенные параграфы с подзаголовками, то они включаются в оглавление, и для них также указывают страницы расположения.

Введение объемом 1 – 2 страницы составляется, как правило, после завершения работы над текстом разделов реферата и списком литературы. В нем должна быть кратко обоснована актуальность темы и указана цель написания реферата, охарактеризованы основные источники информации и методы работы с ними, указаны структура и объем материала, упомянуты, возможно, имеющиеся рисунки, таблицы и графики, количество прочитанных, проанализированных и включенных в список произведений.

Основная часть, т. е. текст реферата, подразделяется на разделы, которые нумеруются и снабжаются заголовками. Обычно выделяют 3 – 5 разделов, примерно, одинаковых по объему и содержащих более или менее однородный по содержанию материал. Общий объём основной части реферата должен составлять не мене 10 страниц компьютерного текста. В тексте обязательны ссылки на проанализированные литературные источники.

Заключение в объеме примерно 1 страницы содержит нумерованный набор конкретных суждений, представляющих собой основные выводы из исследованных в реферате материалов. Выводы должны отличаться обобщенностью, краткостью, конкретностью, обоснованностью утверждений и не повторять фактические сведения, приведенные в тексте реферата.

Список литературы содержит научные издания, которые должны быть пронумерованы и, одновременно, расположены по алфавиту. Необходимо обращать внимание на соблюдение требований к структуре записей наименований реферируемых литературных источников. С правилами составления библиографического списка реферата следует заранее ознакомиться с помощью специализированных изданий, имеющихся в библиотеке.

Выступление с докладом по теме реферата

Студент должен быть готов к собеседованию с преподавателем и к выступлению на семинарском занятии с докладом по теме реферата. При этом необходимо обращать внимание:

1. На умение изложить основное содержание темы устно и письменно, литературным языком с точным соблюдением терминологии.
2. На способность дать краткие, но ясные и убедительные ответы на предложенные вопросы.

Методические указания по выполнению курсовой работы (при наличии)

Защита курсовой работы - это форма промежуточной аттестации учебно-исследовательской работы студента за пройденный этап обучения по учебной дисциплине. Выполнение курсовой работы призвано выявить способности студентов на основе полученных знаний самостоятельно решать конкретные практические задачи или проводить исследование по одному из разделов (модулей), изучаемых по общепрофессиональным и специальным дисциплинам, а также направлено на формирование соответствующих компетенций студента.

Методические указания по подготовке докладов, презентаций и пр.

Доклад - это сообщение по заданной теме, с целью внести знания из дополнительной литературы, систематизировать материл, проиллюстрировать примерами, развивать навыки самостоятельной работы с научной литературой, познавательный интерес к научному познанию.

2. Тема доклада должна быть согласованна с преподавателем и соответствовать теме занятия.
3. Материалы при его подготовке, должны соответствовать научно-методическим требованиям ВУЗа и быть указанные в докладе.
4. Необходимо соблюдать регламент, оговоренный при получении задания.
5. Иллюстрации должны быть достаточными, но не чрезмерными.
6. Работа студента над докладом-презентацией включает отработку навыков ораторства и умения организовать и проводить диспут.
7. Студент в ходе работы по презентации доклада, отрабатывает умение ориентироваться в материале и отвечать на дополнительные вопросы слушателей.
8. Студент в ходе работы по презентации доклада, отрабатывает умение самостоятельно обобщить материал и сделать выводы в заключении.
9. Докладом также может стать презентация реферата студента, соответствующая теме занятия.
10. Студент обязан подготовить и выступить с докладом в строго отведенное преподавателем время и в срок.

Инструкция докладчикам и содокладчикам

Докладчики и содокладчики – основные действующие лица. Они во многом определяют содержание, стиль, активность данного занятия. Сложность в том, что докладчики и содокладчики должны знать и уметь очень многое:

- ✓ сообщать новую информацию,
- ✓ использовать технические средства,
- ✓ знать и хорошо ориентироваться в теме всей презентации (семинара),
- ✓ уметь дискутировать и быстро отвечать на вопросы,
- ✓ четко выполнять установленный регламент: докладчик – 10 мин.; содокладчик – 5 мин.; дискуссия – 10 мин.,
- ✓ иметь представление о композиционной структуре доклада.

Необходимо помнить, что выступление состоит из трех частей: вступление, основная часть и заключение.

Вступление помогает обеспечить успех выступления по любой тематике. Вступление должно содержать:

- название презентации (доклада),
- сообщение основной идеи,
- современную оценку предмета изложения,
- краткое перечисление рассматриваемых вопросов,
- живую интересную форму изложения,
- акцентирование оригинальности подхода.

Основная часть, в которой выступающий должен глубоко раскрыть суть затронутой темы, обычно строится по принципу отчета. Задача основной части - представить достаточно данных для того, чтобы слушатели и заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами. При этом логическая структура теоретического блока не должны даваться без наглядных пособий, аудио-визуальных и визуальных материалов. Заключение – это ясное четкое обобщение и краткие выводы, которых всегда ждут слушатели.

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ КУРСОВЫХ РАБОТ БАКАЛАВРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Выполнение курсовой работы, предусмотренное учебным планом, - одна из обязательных форм научно-исследовательской работы для всех студентов.

В курсовой работе студент должен показать умение выявлять и формулировать цели и задачи исследования; анализировать учебную, научную и методическую литературу; подбирать, адекватные поставленным задачам, методы исследования; организовывать и осуществлять экспериментальные исследования; осуществлять необходимую обработку полученных результатов; оформлять и интерпретировать результаты исследования; делать выводы и давать практические рекомендации. Работа должна включать разделы с обоснованием выбора темы, ее актуальности, постановкой цели и задач исследования, литературным

обзором по теме исследования, описанием методов исследования, результатов исследования их обсуждения, выводов и практических рекомендаций, списка использованной литературы. Объем курсовой работы, как правило, не должен превышать 50 страниц машинописного текста для бакалавров. Курсовая работа может представлять собой теоретическое исследование и выполняться у бакалавров в форме обобщенного научного реферата, с анализом новейших, малодоступных научных работ, связанных единой тематикой, или в форме обобщенного научного обзора, с анализом новейших, малодоступных научных работ, связанных единой тематикой. Итогом такой работы должны быть обобщающие выводы, имеющие научное и (или) практическое значение.

Содержание курсовой работы студентов может быть:

эмпирическим - выполненными на основе изучения и обобщения опыта деятельности специалистов, а также опыта деятельности спортивных организаций;

экспериментальным – исследование автором эффективности спортивно-педагогических методик (технологий), изучение медико-биологических и психо-педагогических аспектов деятельности в сфере физического воспитания, спорта и др.;

конструкторским – выполненными на основе разработки приспособлений и тренажеров в сфере физического воспитания и спорта.

Логическим продолжением курсовой работы может быть выпускная квалификационная работа, реализуя идеи и выводы курсовой работы на более высоком теоретическом и практическом уровне, обогащая новыми фактами, результатами дополнительных наблюдений и исследований. В этом случае курсовая работа может быть использована в качестве главы или параграфа выпускной квалификационной работы.

СТРУКТУРА КУРСОВОЙ РАБОТЫ

Курсовая работа экспериментального характера состоят из следующих разделов:

Титульный лист
ОГЛАВЛЕНИЕ
ВВЕДЕНИЕ
ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО ИЗУЧАЕМОЙ ПРОБЛЕМЕ
1.1. Название параграфа
1.2. Название параграфа
ГЛАВА 2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ (наряду с целью, задачами и методами подробно раскрываются конкретные методики исследования и организация исследования)
2.1. Цель и задачи исследования
2.2. Методы исследования
2.3. Организация исследования
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ
3.1. Название параграфа
3.2. Название параграфа
ВЫВОДЫ
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (для курсовой работы не обязательны)
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ
ПРИЛОЖЕНИЯ

Если курсовая работа представляет собой теоретическое исследование, то при сохранении общей структуры работы может измениться название 3-й главы, например:

ГЛАВА 3. ПЕРСПЕКТИВЫ (ПУТИ И Т.П.) РАЗВИТИЯ (ЭВОЛЮЦИИ) МЕТОДИКИ … (ТЕХНИКИ, СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ И Т.П.)

В таком случае суть третьей главы будет заключаться в формировании собственного предположения (гипотезы) на основе анализа реферируемых работ (документов).

Во введении (не более 3 страниц) автором должны быть раскрыты актуальность темы, ее теоретическое и практическое значение. Здесь же даются основные характеристики работы (проблема, объект, предмет). Гипотеза проводимого исследования должна завершать литературный обзор (для эмпирических, экспериментальных и конструкторских работ).

Введение, каждая глава работы, выводы, практические рекомендации, список использованной литературы и приложения печатаются с новой страницы.

Объем курсовой работы бакалавров должен быть не менее 35 страниц без списка литературы и приложений.

ПРАВИЛА ОФОРМЛЕНИЯ РУКОПИСИ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

Стандартная машинописная страница на бумаге формата А4 (210х297 мм) должна содержать не более 29 строк. **Компьютерный текст размещается на одной стороне листа. Его нужно печатать, оставляя поля следующей ширины: справа – 1,5 см, слева - 3 см, вверху и внизу по 2,5 см. Расстановка переносов – автоматическая. Выравнивание по ширине страницы.** При наборе текста на персональном компьютере следует соблюдать все эти требования, подобрав соответствующий тип и размер шрифта, и межстрочный интервал (**редактор Word, шрифт Times New Roman, размер шрифта 14, интервал полуторный).**

Насыщенность букв и знаков должна быть ровной в пределах строки, страницы и всей работы. Не допускаются подчеркивание и курсив. Жирным шрифтом можно выделять только название глав и разделов работы.

Все страницы квалификационной работы нумеруются по порядку от титульного листа до последней

страницы. На титульном листе цифра "1" не ставится, на следующей странице проставляется цифра "2" и т.д. Нумерация страниц научных рукописей производится в центре верхнего поля листа без точек и тире.

Нумерация глав и разделов работы осуществляется арабскими цифрами без точек в конце, например:
ГЛАВА 2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ
2.1. Цель и задачи исследования

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ ТАБЛИЦ

Таблицы должны иметь номер и название, определяющее их тему и содержание. Сокращения в заголовках не допускаются. При оформлении таблицы пишется слово "Таблица" и проставляется ее порядковый номер арабскими цифрами (с левой стороны листа). Знак "№" (номер) не ставится. После порядкового номера ставится тире и дается название. Точка в конце названия не ставится. Нумерация должна быть сквозной через всю работу. Если таблица не умещается на стандартном листе бумаги, ее можно давать с продолжением на следующей странице, где пишется "Продолжение таблицы 2" или "Окончание таблицы 2". Название таблицы на новой странице не повторяется. В начале таблицы под «шапкой» делается дополнительная графа с номерами столбцов. Такая же графа дается на следующей странице, где продолжается таблица. При наличии в таблице измеряемых величин, они обязательно указываются в соответствии с общепринятыми сокращениями, либо в каждом из столбцов, в скобках или через запятую, либо в названии таблицы. В графах таблицы нельзя оставлять свободные места. При упоминании о таблице в тексте делается ссылка (таблица 2). Пример оформления таблицы:

Таблица 2 - Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта регби

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	18
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	5
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ РИСУНКОВ

Структура оформления иллюстрации (рисунок, график функции и т.п.) должна быть следующей:
- изображение иллюстрации в виде: схемы, графика и т.п.;
- подрисуночный текст (если он необходим).
- надпись Рисунок и порядковый номер арабскими цифрами, далее тире (Рисунок1 - . …);
- наименование иллюстрации.

Иллюстрации, фотографии и таблицы, выполненные на листах меньшего, чем А4 формата или на прозрачном носителе, следует плотно наклеивать на листы белой бумаги формата А4.

В конце названия или подрисуночного текста иллюстрации точки не ставят. Нумерация иллюстраций сквозная. Если иллюстрации комментируются в тексте, даются ссылки, например (рисунок 3). В курсовой работе и ВКР допускаются цветные рисунки Пример выполнения иллюстрации:



Рисунок 3 - Оборудование для дайвинга

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ ССЫЛОК НА АВТОРОВ В ТЕКСТЕ РАБОТЫ

ГОСТ Р 7.0.5—2008 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления»

Ссылки в текстах работ

Библиографические ссылки – это библиографические описания источников цитат, заимствований, а также произведений печати.

Примеры внутритекстовых библиографических ссылок

На книгу:

Первичная ссылка

(Зеличенок В. Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. М. : Терра-Спорт, 2000. 240 с.) или

(Зеличенок В. Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. М., 2000)

Повторная ссылка

(Зеличенок В. Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика. С. 125)

На монографию:

Первичная ссылка

(Ефременков К.Н. Олимпийское образование: теория и методика : монография / Смоленский гос. ин-т физ. культуры. Смоленск : [б.и.], 2011. 131 с.) или

(Ефременков К.Н. Олимпийское образование: теория и методика : монография. Смоленск, 2011. 131 с.)

Повторная ссылка

(Ефременков К.Н. Олимпийское образование. Смоленск, 2011. С. 99)

На автореферат:

Первичная ссылка

(Гогунов Е.Н. Интеллектуальные задачи как педагогическое средство подготовки спортсменов к преодолению экстремальных ситуаций соревновательного характера (на примере стрельбы из лука) : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Тольятти, 1998. 19 с.) или

(Гогунов Е.Н. Интеллектуальные задачи как педагогическое средство подготовки спортсменов к преодолению экстремальных ситуаций соревновательного характера (на примере стрельбы из лука). Тольятти, 1998)

Повторная ссылка

(Гогунов Е.Н. Интеллектуальные задачи как педагогическое средство подготовки спортсменов ... С. 12-13)

На статьи:

Первичная ссылка

(Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям // Наука о спорте: энциклопедия систем

жизнеобеспечения / [ЮНЕСКО и др.] ; гл. ред. А. Д. Жуков. М., 2011. С. 205-245)

(Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. Требования к подбору музыкального сопровождения занятий фитнесом // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2008. № 4 (38). С. 68-71)

Повторная ссылка

(Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям // Наука о спорте. М., 2011. С. 205-245)

(Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. Требования к подбору музыкального сопровождения … // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2008. № 4 (38). С. 70)

На электронные ресурсы:

Первичная ссылка

(Педагогика и психология высшей школы [электронный ресурс] / под общ. ред. М. В. Буланова-Топоркова. Ростов на Дону, 2002. URL: http://krotov.info/lib_sec/shso/71_rost1.html).

Повторная ссылка

(Педагогика и психология высшей школы. URL: http://krotov.info/lib_sec/shso/71_rost1.html).

При последовательном расположении первичной и повторной ссылок текст повторной ссылки заменяют словами «Там же»

Первичная ссылка

(Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям // Наука о спорте: энциклопедия систем жизнеобеспечения / [ЮНЕСКО и др.] ; гл. ред. А. Д. Жуков. М., 2011. С. 205-245)

Повторная ссылка

(Там же. С. 235)

Примеры внутритекстовой комплексной библиографической ссылки

Библиографические ссылки, включенные в комплексную ссылку, отделяют друг от друга точкой с запятой с пробелами до и после этого предписанного знака.

Несколько объектов в одной ссылке располагают в алфавитном или хронологическом порядке, либо по принципу единой графической основы — кириллической, латинской и т. д., либо на каждом языке отдельно (по алфавиту названий языков).

В алфавитном порядке:

(Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям // Наука о спорте : энциклопедия систем жизнеобеспечения / [ЮНЕСКО и др.] ; гл. ред. А. Д. Жуков. М., 2011. С. 205-245 ;Гогунов Е.Н. Интеллектуальные задачи как педагогическое средство подготовки спортсменов к преодолению экстремальных ситуаций соревновательного характера (на примере стрельбы из лука). Тольятти, 1998 ; Педагогика и психология высшей школы [электронный ресурс] / под общ. ред. М. В. Буланова-Топоркова. Ростов на Дону, 2002. URL: http://krotov.info/lib_sec/shso/71_rost1.html ; Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. Требования к подбору музыкального сопровождения занятий фитнесом // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2008. № 4 (38). С. 68-71).

В хронологическомом порядке:

(Гогунов Е.Н. Интеллектуальные задачи как педагогическое средство подготовки спортсменов к преодолению экстремальных ситуаций соревновательного характера (на примере стрельбы из лука). Тольятти, 1998 ; Педагогика и психология высшей школы [электронный ресурс] / под общ. ред. М. В. Буланова-Топоркова. Ростов на Дону, 2002. URL: http://krotov.info/lib_sec/shso/71_rost1.html ; Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. Требования к подбору музыкального сопровождения занятий фитнесом // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2008. № 4 (38). С. 68-71 ;Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям // Наука о спорте : энциклопедия систем жизнеобеспечения / [ЮНЕСКО и др.] ; гл. ред. А. Д. Жуков. М., 2011. С. 205-245).

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ СПИСКА ЛИТЕРАТУРЫ

Список используемой литературы в конце текста оформляется в соответствии с ГОСТ 7.1—2003 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления».

Список литературы должен включать библиографические записи на документы, использованные автором при работе над темой.

Список должен быть размещен в конце основного текста, после словаря терминов.

Допускаются следующие способы группировки библиографических записей: алфавитный, систематический (в порядке первого упоминания в тексте), хронологический.

При алфавитном способе группировки все библиографические записи располагают по алфавиту фамилий авторов или первых слов заглавий документов. Библиографические записи произведений авторов-однофамильцев располагают в алфавите их инициалов.

При систематической (тематической) группировке материала библиографические записи располагают в определенной логической последовательности в соответствии с принятой системой классификации.

При хронологическом порядке группировки библиографические записи располагают в хронологии выхода документов в свет.

При наличии в списке литературы на других языках, кроме русского, образуется дополнительный алфавитный ряд, который располагают после изданий на русском языке.

ПРИМЕРЫ ОПИСАНИЙ В СПИСКЕ ЛИТЕРАТУРЫ

Библиографическая запись на книгу одного автора

Габай, Т.В. Педагогическая психология : учеб. пособие для студ. вузов / Т.В. Габай. – 5-е изд., стер. – М. : Академия, 2010. – 240 с. : ил. – (Высшее профессиональное образование). – ISBN 978-5-7695-6174-0.

Апарин, В.А. Основы начального обучения фигурному катанию на коньках : учеб.-метод. пособие / В.А. Апарин ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : [б. и.], 2010. – 42 с.

Миронов, В.В. Философия : учебник / В. В. Миронов ; Моск. гос. ун-т им. М. В. Ломоносова, философ. фак. – М. : Проспект, 2009. – 239 с. – ISBN 978-5-482-01411-0.

Библиографическая запись на книгу 2-х авторов

Бурлаков, И.Р. Специализированные сооружения для легкой атлетики : учеб. пособие для студ. акад. и ин-тов физ. культуры / И.Р. Бурлаков, Г.П. Неминущий. – М. :СпортАкадемПресс, 2001. – 115 с. – (Спортивные сооружения и оборудование). – ISBN 5-8134-0070-2.

Козлов, А.В. Обучение и совершенствование техники спортивных способов плавания : монография / А. В. Козлов, Е. Ф. Орехов ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. – СПб. : [б. и.], 2010. – 245 с. : ил.

Библиографическая запись на книгу 3-х авторов

Косарев, В.В. Клиническая фармакология : [учеб. пособие] / В.В. Косарев, В.С. Лотков, С.А. Бабанов. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 348 с. – (Медицина). – ISBN 978-5-222-13850-2.

Библиографическую запись под заглавием составляют на издания произведений четырех и более индивидуальных авторов; на заведомо авторские произведения, в которых автор не указан и не установлен, в том числе на анонимные классические произведения; на сборники произведений разных авторов, имеющих общее заглавие.

Терминология спорта : толковый слов. спорт. терминов : ок. 9500 терминов / сост. П.Ф. Суслов, Д.А. Тышлер. – М. :СпортАкадемПресс, 2001. – 479 с. – ISBN 5-8134-0047-8.

Теория и методика физической культуры : учебник для студ. высш. учеб. заведений по направлению 521900 "Физ. культура" и специальности 022300 "Физ. культура и спорт" / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – [4-е изд., стереотип.]. – М. : Сов. спорт, 2010. – 464 с. : ил. – ISBN 978-5-9718-0431-4.

Специальные виды туристской деятельности. Профессионально-прикладной туризм в физической культуре студентов : учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности 080502 "Экономика и управление на предприятии туризма" / В. И. Григорьев [и др.] ; Балт. акад. туризма и предпринимательства, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; [под ред. Ю.Н. Федотова, Е.И. Богданова]. – СПб. : [Копи-Р], 2010. – 511 с. : ил. – ISBN 978-5-904718-07-7.

Библиографическое описание диссертаций

Парамонова, Г.А. Стратегии поведения студентов различных спортивных специализаций в межличностном конфликте :дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 : защищена 08.04.04 / Парамонова Галина Анатольевна ; Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2004. – 160 с.

Пантелеева, Г.В. Самопрезентация личности как фактор успешности деятельности тренеров-женщин [Электронный ресурс] :дис. ... канд. психол. наук : 13.00.04 : защищена 28.01.10 / Пантелеева Галина Владимировна ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб., 2010. – 1 электрон. опт. диск (DVD-R).

Библиографическое описание авторефератов диссертаций

Богданов, М.В. Развитие профессионально-важных качеств водителей автотранспорта средствами и методами подготовки спортсменов-автогонщиков :автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Богданов Михаил Валентинович ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб., 2010. – 25 с. : ил.

Библиографическое описание нормативного документа по стандартизации

Средства индивидуальной защиты рук. Перчатки камерные. Общие технические требования : ГОСТ Р 12.4.204 (ИСО 11933-2-87). – Введ. 2001-01-03. – М. : Изд-во стандартов, 2001. – III, 7 с.

ГОСТ 7.9-95 (ИСО 214-76). Реферат и аннотация. Общие требования :межгос. стандарт. – Введ. 01.07.97 // Стандарты по издательскому делу / сост. А. А. Джиго, С. Ю. Калинин. – М., 1998. – С. 132-137.

Библиографическое описание патента

Пат. 1328945 Российская Федерация, МКИ B03 M 35/10. Впускной трубопровод для двигателя внутреннего сгорания / К. Тимофеев, А. Маннини (Италия). – № 2786786/76-08 ;заявл. 25.07.98 ;опубл. 15.05.01 ; Приоритет 25.03.97., № 564780. – 8с. : ил.

Аналитическая библиографическая запись на составную часть книги

Рогожин, П.В. Современные системы передачи информации : Интернет и Россия / П.В. Рогожин // Компьютерная грамотность : сб. ст. / сост. П.А. Павлов. – 2-е изд. – М. : [б. и.], 2001. – С. 68-99.

Сербина, Л.П. Возможности гимнастики в развитии творчества студентов института физкультуры / Л.П. Сербина // Развитие массовой физ. культуры и олимп. движения : тез. докл. науч.-практ. конф. Великолукского гос. ин-та физ. культуры 3-4 июня 1995 г. / Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре и спорту. – Великие Луки, 1995. – С. 41-42.

Бурлаков, И.Р. Места для легкоатлетических прыжков и метаний / И.Р. Бурлаков, Г.П. Неминущий //

Бурлаков, И.Р. Специализированные сооружения для легкой атлетики : учеб. пособие для студ. акад. и ин-тов физ. культуры / И.Р. Бурлаков, Г.П. Неминующий. – М. : [б. и.], 2001. – Гл. 4. – С. 41-56.

Стрелкова, Н.И. Медицинская реабилитация больных паркинсонизмом / Н.И. Стрелкова // Медицинская реабилитация. Т. 2 / под ред. В.М. Боголюбова. – М. ; Пермь, 1998. – Гл. 3. – С. 56-65. – ISBN 5-88187-025-5.

Библиографическая запись на публикацию в газете, журнале, периодическом или продолжающемся сборнике

Морозов, Ю.А. Исследование уровня технической подготовки лучших футболистов мира / Ю.А. Морозов // Научно-методическая работа по спортивным играм : сб. ст. / под ред. П.А. Чумакова ; Ленинградский гос. ун-т. – Л., 1973. – Вып. 1. – С. 87-94.

Мельникова, С.В. Пути совершенствования системы физического воспитания школьников / С.В. Мельникова, Г.А. Ивахненко // Научные исследования и разработки в спорте : вестник аспирантуры / Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1997. – Вып. 4. – С. 27-33. – ISBN 5-7065-0390-7.

Гуськов, С.И. Социально-исторические аспекты олимпийских ритуалов и символов / С.И. Гуськов // Олимпийское движение и социальные процессы : материалы 5 Всерос. науч.-практ. конф., посвящ. 100-летию МОК / Рос. гос. акад. физ. культуры. – М., 1996. – С. 148-151.

Николаев, А.Н. Адаптированность футболистов к матчам на «чужом» поле как компонент состояния предстартовой готовности / А.Н. Николаев // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – № 5. – С. 31-33.

Константинов, В. Ликуй, Испания! Гордись, Голландия! / Владимир Константинов, Александр Просветов // Спорт-экспресс. – 2010. – 12 июля.

Библиографическое описание электронных и Интернет-ресурсов

Художественная энциклопедия зарубежного классического искусства [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые, граф., зв. дан. и прикладная прогр. (546 Мб). – М. : Большая Рос. энцикл. [и др.], 1996. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM) : зв., цв. ; 12 см + рук. пользователя (1 л.) + открытка (1 л.). – (Интерактивный мир). – Систем. требования : ПК 486 или выше; 8 Мб ОЗУ ; Windows 3.1 или Windows 95 ; SVGA 32768 и более цв. ; 640x480; 4x CD-ROM дисковод ; 16-бит. зв. карта ; мышь. – Загл. с экрана. – Диск и сопровод. материал помещены в контейнер 20x14 см.

Лесгафт, Пётр Францевич : материал из Википедии – свободной энциклопедии // http://ru.wikipedia.org/wiki/. – 21.07.2010.

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

к рабочей программе дисциплины
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА (ПОЛИАТЛОН)

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические указания по подготовке к опросу

Подготовка к устному опросу и письменному опросу проводится в ходе самостоятельной работы студента и включает в себя повторение пройденного материала и подготовку по вопросам предстоящей темы занятия семинарского типа.

В ходе подготовки следует использовать конспекты лекционного материала. Необходимо обращать внимание на формулировки, раскрывающие содержание, на научные выводы. Помимо основного материала студенту необходимо изучить дополнительную рекомендованную литературу и информацию согласно теме занятия семинарского типа, в том числе с использованием ресурсов сети Интернет.

При подготовке следует учитывать планы семинарских занятий, их тематику, цели и задачи дисциплины изучаемой дисциплины. В ходе лекций рассматривается не весь материал, часть его предполагается на самостоятельное изучение в процессе самостоятельной работы в связи, с чем работа с рекомендованной литературой обязательна. В зависимости от сложности материала предстоящего занятия семинарского типа или предстоящего рубежного контроля, подготовка к устному опросу составляет, в среднем, 3-4 часа самостоятельной работы. В ходе устного опроса предполагается устный или письменный ответ студента на один-три вопроса преподавателя. Ответ должен быть развернутым, связанным, логически завершенным.

При выставлении оценки преподаватель учитывает правильность ответа по содержанию, последовательности, самостоятельности суждений и выводов, умении связывать теоретические положения с практическими выводами.

В ходе обсуждения материала на семинарских занятиях происходит закрепление полученных знаний. В процессе обсуждения и дискуссии вырабатываются и закрепляются умения и опыт. Каждый студент должен быть готов к ответам на поставленные вопросы в

соответствии с планом практического занятия. Необходимо, в ходе ответа, проявлять собственное отношение, понимание и обосновывать ответ на поставленный вопрос.

Количество вопросов, задаваемое студентам, определяет преподаватель.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

После выбора темы необходимо подобрать источники литературы и ознакомиться с их содержанием. При подборе литературы следует пользоваться систематическим каталогом библиотеки, читального зала, методического кабинета, консультаций профессорско-преподавательского состава кафедры.

Литература по теме должна быть законспектирована и выписана на отдельные карточки. Это ускорит в дальнейшем составление списка литературы, плана контрольной работы. Существует несколько способов конспектирования: изложение мысли автора собственными словами, выборочное цитирование необходимых мест подлинника и совмещение обоих способов, что является наиболее целесообразным. После ознакомления с литературой разрабатывается структура (содержание) контрольной работы.

Структура контрольной работы должна включать три основных раздела:

Введение, в котором излагается обоснование темы, ее актуальность (1-2 страницы);

Основная часть, которая содержит несколько подразделов (параграфов), раскрывающих содержание темы контрольной работы. В ней студент показывает умение самостоятельно работать с источниками литературы (10 – 15 страниц);

Заключение, обобщающие основные вопросы выбранной темы контрольной работы (1 – 2 страницы).

Введение и заключение тесно связаны с основным содержанием контрольной работы.

Контрольная работа строится на основе анализа 10 и более источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Весь материал темы излагается в соответствие с планом, в котором раскрываются вопросы темы. Каждый ответ на вопрос плана должен иметь заголовок в тексте работы.

В тексте обязательны внутритекстовые ссылки на изученные работы. Каждая ссылка в тексте должна соответствовать конкретному источнику в списке литературы. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается ссылкой на упомянутый источник. Требования по оформлению внутритекстовых ссылок можно найти во вкладке «Государственная итоговая аттестация», далее вкладка «Объемные требования к государственной итоговой аттестации» на сайте:
http://lesgaft.spb.ru/ru/depcontent/gosudarstvennaya-itogovaya-attestaciya/gosudarstvennaya-itogovaya-attestaciya-5?destination=node/41
далее вкладка «Объемные требования к государственной итоговой аттестации», на стр.24 - оформление ссылок и списка литературы в тексте работы.

Если в тексте контрольной работы есть рисунки, графики, таблицы, заимствованные из литературных источников, то в подписях к ним даются ссылки на авторов (см. требования на сайте во вкладке «Объемные требования к государственной итоговой аттестации»).

Титульный лист контрольной работы должен быть оформлен в соответствие с требованиями кафедры.

В конце контрольной работы помещается список использованной литературы, он нумеруется, а авторы перечисляются в алфавитном порядке. Запись источника осуществляется в соответствии с требованиями библиографического описания в следующей

последовательности: фамилия автора (или группы авторов), его инициалы, название публикации (статьи, книги, методического пособия и т.д.), место издательства и год издания. Ссылки на журнальные статьи даются с полным их названием (см. требования на сайте во вкладке «Объемные требования к государственной итоговой аттестации»).

Требования к оформлению контрольной работы: контрольная работа выполняется в печатном виде на листах формата А4, Word, шрифт TimesNewRoman, 14 кегль, междустрочный интервал - 1,5 строки.

Студентам рекомендуется подготовить речь (продолжительностью не менее 4-7 минут), касающуюся вопросов, затронутых в работе, с тем, чтобы защитить выполненную работу на должном уровне. Контрольная работа защищается студентом в личном собеседовании с преподавателем, проверяющим работу. Если она удовлетворяет всем требованиям, то студент получает оценку в баллах, предусмотренную технологической картой. При неудовлетворительной оценке контрольной работы возвращается для устранения недостатков. Исправленная контрольная работа предоставляется на повторную проверку и собеседования.

Показатели и критерии оценивания компетенций формируются на этапе освоения дисциплины в соответствии с Положением о текущем и рубежном контролях успеваемости и промежуточной аттестации студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине. Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

При изучении дисциплины необходимо ознакомиться с кратким содержанием лекций и списком рекомендованной литературы (основной и дополнительной) представленной в данной рабочей программе дисциплины.

Обучающийся может ориентироваться и на другие источники литературы, проявляя поисковую активность, самостоятельно ориентироваться в массиве современной научной литературы по изучаемой проблематике, в т.ч. периодической, уметь использовать в этом процессе и Интернет-ресурсы.

Допуск студента к экзамену предполагает:

- обязательное посещение лекций и практических занятий по курсу;
- ведение конспектов лекций;
- активное участие в семинарских и практических занятиях;
- выполнение контрольной работы (для студентов заочной формы обучения);

- качественную самостоятельную работу.

Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины.

По каждой теме учебной дисциплины студентам предлагается перечень заданий для самостоятельной работы.

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Студентам следует:

- руководствоваться графиком самостоятельной работы, определенным РПД;

- выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельного выполнения, и разбирать на семинарах и консультациях неясные вопросы;

- при подготовке к экзамену параллельно прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на плановой консультации.

Методические рекомендации по работе с литературой

Любая форма самостоятельной работы студента (подготовка к семинарскому занятию, написание эссе, курсовой работы, доклада и т.п.) начинается с изучения соответствующей литературы как в библиотеке, так и дома. К каждой теме учебной дисциплины подобрана основная и дополнительная литература.

Основная литература - это учебники и учебные пособия.

Дополнительная литература - это монографии, сборники научных трудов, журнальные и газетные статьи, различные справочники, энциклопедии, интернет ресурсы.

Рекомендации студенту: выбранную монографию или статью целесообразно внимательно просмотреть. В книгах следует ознакомиться с оглавлением и научно-справочным аппаратом, прочитать аннотацию и предисловие. Целесообразно ее пролистать, рассмотреть иллюстрации, таблицы, диаграммы, приложения. Такое поверхностное ознакомление позволит узнать, какие главы следует читать внимательно, а какие прочитать быстро;

- в книге или журнале, принадлежащие самому студенту, ключевые позиции можно выделять маркером или делать пометки на полях.

При работе с Интернет -источником целесообразно также выделять важную информацию;

- если книга или журнал не являются собственностью студента, то целесообразно записывать номера страниц, которые привлекли внимание.

Позже следует возвратиться к ним, перечитать или переписать нужную информацию. Физическое действие по записыванию помогает прочно заложить данную информацию в «банк памяти». Выделяются следующие виды записей при работе с литературой:

Конспект - краткая схематическая запись основного содержания научной работы. Целью является не переписывание материала, а выявление его логики, системы доказательств, основных выводов. Хороший конспект должен сочетать полноту изложения с краткостью.

Цитата - точное воспроизведение текста. Заключается в кавычки. Точно указывается страница источника.

Тезисы - концентрированное изложение основных положений прочитанного материала.

Аннотация - очень краткое изложение содержания прочитанной работы.

Резюме - наиболее общие выводы и положения работы, ее концептуальные итоги. Записи в той или иной форме не только способствуют пониманию и усвоению изучаемого материала, но и помогают вырабатывать навыки ясного изложения в письменной форме тех или иных теоретических вопросов.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

При подготовке к практическому занятию студентам рекомендовано составить список примерных тем докладов в соответствии с этапом изучения дисциплины. Также рекомендовано заранее повторить те аспекты изучаемой дисциплины, которые им необходимо будет подготовить к опросу.

Практические занятия предполагают самостоятельную подготовку по изучаемым темам, готовность к выполнениям работ и к устным опросам, разыгрывания и разбора проблемных ситуаций.

Приветствуется активное участие студентов в дискуссиях, смелое высказывание самостоятельной обоснованной позиции относительно изучаемой актуальной проблематики.

Также студентам настоятельно рекомендуется закреплять полученные знания на текущих занятиях за счет чтения и вдумчивого анализа научной литературы, касаемо вопросов адаптивного спорта.

Приветствуются высказывания, отражающие самостоятельную научно обоснованную позицию студента в отношении изученного вопроса, а также соотнесение/сопоставление/воспроизведение имеющихся знаний по смежным дисциплинам при ответе на вопрос, способность привести примеры и т.д.

Студентам следует:

- приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию; - до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;

- при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и нормативно-правовые акты и материалы правоприменительной практики;

- теоретический материал следует соотносить с правовыми нормами, так как в них могут быть внесены изменения, дополнения, которые не всегда отражены в учебной литературе;

- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;

- в ходе семинара давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов;

- на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

Студентам, пропустившим занятия (независимо от причин), не имеющие письменного решения задач или не подготовившиеся к данному практическому занятию, рекомендуется не позже чем в 2-недельный срок явиться на консультацию к преподавателю и отчитаться по теме, изучавшейся на занятии. Студенты, не отчитавшиеся по каждой не проработанной ими на занятиях теме к началу зачетной сессии, упускают возможность получить положенные баллы за работу в соответствующем семестре.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

После выбора темы необходимо подобрать источники литературы и ознакомиться с их содержанием. При подборе литературы следует пользоваться систематическим каталогом библиотеки, читального зала, электронно-библиотечных систем, методического кабинета, консультаций профессорско-преподавательского состава кафедры.

После ознакомления с литературой разрабатывается структура (содержание) контрольной работы.

Структура контрольной работы должна включать три основных раздела:

Введение, в котором излагается обоснование темы (1-2 страницы);

Основная часть, которая содержит несколько подразделов (параграфов), раскрывающих содержание темы контрольной работы. В ней студент показывает умение самостоятельно работать с источниками литературы (10 – 15 страниц);

Выводы (заключение), обобщающие основные вопросы выбранной темы контрольной работы (1 – 2 страницы).

Введение и заключение тесно связаны с основным содержанием контрольной работы.

Например, контрольная работа по теме «Содержание коррекционно-оздоровительной работы со слабослышащими детьми младшего школьного возраста» может иметь следующую структуру:

Введение.

1. Краткая анатомо-физиологическая характеристика нарушений слуха.

1.1. Причины нарушений слуха.

1.2. Классификация нарушений слуха.

2. Особенности психофизического развития детей младшего школьного возраста с нарушением слуха.

3. Методика коррекционно-оздоровительной работы со слабослышащими детьми младшего школьного возраста.

3.1. Методические особенности обучения двигательным действиям.

3.2. Методические особенности коррекции двигательных нарушений.

3.3. Особенности методики активизации познавательной деятельности.

Выводы.

Список литературы.

Контрольная работа строится на основе анализа 5 – 10 источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Весь материал темы излагается в соответствие с планом, в котором раскрываются вопросы темы. Каждый ответ на вопрос плана должен иметь заголовок в тексте работы.

В тексте обязательны ссылки на изученные работы. Каждая ссылка в тексте должна соответствовать конкретному источнику в списке литературы. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается указанием фамилии, инициалов автора, года издания упомянутого источника.

Если в тексте контрольной работы есть рисунки, графики, таблицы, заимствованные из литературных источников, то в подписях к ним даются ссылки на авторов

Титульный лист контрольной работы должен быть оформлен в соответствие с правилами.

В конце контрольной работы помещается список использованной литературы, он нумеруется, а авторы перечисляются в алфавитном порядке. Запись источника осуществляется в соответствии с требованиями библиографического описания в следующей последовательности: фамилия автора (или группы авторов), его инициалы, название публикации (статьи, книги, методического пособия и т.д.), место издательства и год издания. Ссылки на журнальные статьи даются с полным их названием.

Контрольная работа защищается студентом в личном собеседовании с преподавателем, проверяющим работу. Если она удовлетворяет всем требованиям, то студент получает оценку в баллах, предусмотренную технологической картой. При неудовлетворительной оценке контрольной работы возвращается для устранения недостатков. Исправленная контрольная работа предоставляется на повторную проверку и собеседования.

Методические рекомендации по подготовке к устному опросу

Этот вид работы предусмотрен на семинарских и практических занятиях и включает в себя ответы на вопросы и ответы при проверке заданий. Студенты распределяют в группе вопросы из списка вопросов для обсуждения в плане каждого семинарского занятия. Ответ на вопрос должен быть кратким, по существу и, как правило, не превышающим 3 минут монологической речи. Готовиться к устному опросу по планам семинаров следует по списку основной и дополнительной литературы. Ответ студента при проверке письменного домашнего задания из плана семинарского занятия является разновидностью устного опроса.

На семинарских занятиях также предусмотрены дополнительные, кроме домашней работы, задания, собеседование по дополнительным вопросам и дополнительным заданиям на семинарских занятиях рассматривается как устный опрос.

Методические рекомендации по подготовке к письменному опросу

Этот вид работы предусмотрен на семинарских и практических занятиях и включает в себя ответы на вопросы и ответы при проверке заданий в письменной форме, представленной в рабочей программе дисциплины. Студентам распределяется задание из списка вопросов в плане каждого семинарского занятия. Письменный ответ на задание должен быть кратким, по существу. Готовиться к письменному опросу по планам семинаров следует по списку основной и дополнительной литературы. Ответ студента при проверке письменного домашнего задания из плана семинарского занятия является разновидностью опроса. На семинарских занятиях также предусмотрены дополнительные, кроме домашней работы, письменные задания по дополнительным вопросам и дополнительным заданиям на семинарских занятиях рассматривается как опрос.

Методические рекомендации по подготовке к деловой игре

При подготовке к игровым формам занятий, студенту необходимо учитывать, что в ролевой игре основным механизмом “запуска” игры является “роль” – комплекс правил и ограничений, которые принимает на себя студент, желающий принять участие в игре.

Деловая игра - это формирование профессиональных навыков на основе опыта и личных качеств, это состязание 2-3 групп и более. Для достижения результативности в процессе проведения игры роли должны быть распределены так, чтобы руководили ими подготовленные, эрудированные участники. Можно избрать председателя-ведущего; судью, который только следит за ходом игры и соблюдением игровых правил.

Подготовка к игре включает в себя разделение группы на команды, назначение капитанов команд, распределение обязанностей внутри команды и назначение экспертов, ознакомление с правилами и порядком ведения игры, подведение итогов, оценку действий участников игры.

Студенту важно понимать, что деловые игры позволяют находить совместные пути решения некоторых вопросов и ситуаций, и даже противоположная команда на самом деле не является соперником, и в процессе конструктивных дискуссий также возникают интересные умозаключения и выводы, которые будут полезны каждому участнику игры.

Методические указания по выполнению курсовой работы (при наличии).

Защита курсовой работы - это форма промежуточной аттестации учебно-исследовательской работы студента за пройденный этап обучения по учебной дисциплине. Выполнение курсовой работы призвано выявить способности студентов на основе полученных знаний самостоятельно решать конкретные практические задачи или проводить исследование по одному из разделов (модулей), изучаемых по общепрофессиональным и специальным дисциплинам, а также направлено на формирование соответствующих компетенций студента.

Содержание курсовой работы и выпускной квалификационной работы, как правило, должны быть органически связаны. Выпускная квалификационная работа способна стать логическим продолжением курсовой работы, реализуя её идеи и выводы на более высоком теоретическом и практическом уровне, обогащая новыми фактами, результатами дополнительных наблюдений и исследований. В этом случае курсовая работа может быть использована в качестве главы или раздела выпускной квалификационной работы. В свою очередь, результаты, описанные в ВКР могут стать частью будущего диссертационного исследования.

Курсовая работа может представлять собой теоретическое исследование и выполняться у **бакалавров** в форме **обобщенного научного реферата,** с анализом новейших, малодоступных научных работ. Итогом такой работы должны быть обобщающие выводы, имеющие научное и (или) практическое значение. Курсовые работы выпускников могут быть также:

эмпирическими - выполненными на основе изучения и обобщения опыта деятельности специалистов, а также опыта деятельности спортивных организаций;

экспериментальными - исследование автором эффективности спортивно-педагогических методик (технологий), изучение медико-биологических и психолого-педагогических аспектов деятельности в сфере физического воспитания, спорта и др.;

конструкторскими - выполненными на основе разработки приспособлений и тренажеров в сфере адаптивной физической культуры.

Объем выпускной квалификационной работы бакалавра, как правило, не должен превышать **35** страниц машинописного текста (без учета списка литературы и приложений).

СТРУКТУРА КУРСОВЫХ РАБОТ

ТИТУЛЬНЫЙ ЛИСТ
ОГЛАВЛЕНИЕ
ВВЕДЕНИЕ: - актуальность
- объект и предмет исследования (в конце введения)
- цель и задачи исследования

ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО ИЗУЧАЕМОЙ ПРОБЛЕМЕ (название главы по изучаемой проблеме)

В конце первой главы - ГИПОТЕЗА

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Характеристика контингента

2.2 Методы исследования (в том числе тесты с критериями оценок и полным описанием тестов, проб и т.д.)

2.3 Организация исследования (без описания методики)

ГЛАВА 3. ПЕРСПЕКТИВЫ (ПУТИ И Т.П.) РАЗВИТИЯ (ЭВОЛЮЦИИ) МЕТОДИКИ ... (ТЕХНИКИ, СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ И Т.П.)

3.1 Описание предварительной методики (полностью).

3.2 Предполагаемое влияние предлагаемой методики.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ (выводы по задачам)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ (в соответствии с ГОСТ Р 7.0.11. – 2011.)

ПРИЛОЖЕНИЯ (таблицы, графики, протоколы, формы анкет, полное описание комплексов упражнений, игр)

На докладе обязательно наличие мультимедийной презентации.

Титульный лист (пример оформления титульного листа представлен в Приложении А).

Оглавление - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц (начала раздела) и расположенных на полосе так, чтобы можно было судить о соотношении заголовков между собой по значимости (главы, разделы, параграфы). Правильно выстроенная структура работы - это очень подробное оглавление, т.к. именно развернутый план исследования позволяет увидеть ход мысли, основные принципы, выводы, к которым пришел автор (пример представлен в Приложении Б).

Оглавление пишется ступенчатообразно. Левее располагаются названия глав, которые пишутся прописными (заглавными) буквами; несколько правее – названия разделов и еще правее – подразделов. Названия разделов и подразделов пишутся строчными буквами.

Введение – это описание всей работы в сжатом виде.

Вначале объясняется научная и практическая ***актуальность работы***. Для этого исследователь изучает степень разработанности проблемы другими авторами (дает краткую характеристику предшествующих исследований) и обосновывает важность решения ***проблемы исследования*** в настоящее время.

Выделяется объект и предмет исследования.

Объект исследования - это конкретное явление, которое рассматривается в проблемной ситуации. В педагогической науке объектом исследования являются: учебно-

воспитательный процесс, учебно-организационный процесс, управленческий процесс (например, тактическая подготовка волейболистов).

Предмет исследования – это то, что изучается в объекте (свойства, признаки, характеристика). Предметом исследования выступают: прогнозирование, способы совершенствования учебно-воспитательного процесса; содержание образования, условия совершенствования обучения, особенности педагогических взаимоотношений и т.д. (например, особенности методики преподавания гимнастики во вспомогательной школе).

Во введении курсовой работы должна быть представлена ***практическая значимость*** полученных в ходе проведенного исследования результатов (как, кем, где могут быть использованы результаты исследования).

Если при написании курсовой работы студент разработал что-то самостоятельно (например, комплекс физических упражнений, предложил какие-либо новые методические приемы обучения или организации занятий), то во введении выделяется научная ***новизна исследования***.

Также во введении приводится ***гипотеза исследования.***

Гипотеза исследования – это предполагаемое решение проблемы. Гипотеза должна раскрывать предполагаемую связь изучаемых явлений, процессов (например, предположим, что развитие скоростных способностей у спринтеров разной квалификации будет успешно при использовании средств и методов, учитывающие следующие условия: индивидуальные и возрастные особенности; сенситивные периоды развития скоростных способностей; этапы спортивной подготовки и учет цикличности тренировочного процесса).

На основе гипотезы формируются цель и задачи исследования.

Цель исследования фиксирует направленность данного научного поиска, т.е. результат который планируется получить. Цель формулируется кратко и точно. Формулировки следует начинать со следующих глаголов: *выявить и обосновать….; проанализировать…; сравнить…; сформулировать рекомендации* … и т.д.

Задачи исследования раскрывают конкретные пути (этапы) достижения цели исследования. Это этапы, на каждом из которых производится та или иная исследовательская операция (изучение литературы, сбор эмпирических данных, их анализ, построение классификаций, разработка методик и их реализация и т.д.).

Обычно ставится не более четырех задач.

Например:

1. Изучить состояние разработанности вопроса.
2. Разработать содержание комплекса упражнений или методику чего-либо.
3. Подобрать методы исследования
4. Теоретически определить эффективность применения (средств, методики и т.п.).

Формулировки следует начинать со следующих глаголов: *определить…;разработать…; выявить…; установить*… и т.п.

Объем введения составляет 2-3 страницы.

Анализ данных специальной литературы по проблеме исследования приводится в Главе 1. Название главы должно отражать тематику исследования.

Этот раздел должен включать в себя анализ научных сведений (за последние 10 лет) по избранной проблеме. Необходимо привести мнения разных авторов, сопоставить их, дать собственную интерпретацию.

Формулировки предложений при анализе литературных источников следующие: «*Автор отмечает..., указывает…, показывает…, подчеркивает.., считает*….» и т.п.

Ссылки на авторов оформляются в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5—2008 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления».

Подбор литературы

Начало выполнения КР связано с процессом подбора литературы, который целесообразно начинать с изучения тех работ, которые близки к выбранной студентом тематике.

Знакомиться с литературой рекомендуется в следующей последовательности:

1) руководящие документы – вначале законы, затем законодательные акты;

2) научные издания – сначала монографии, затем периодические издания;

3) статистические данные.

При этом вначале стоит изучить самые свежие публикации, затем – более ранние.

При подборе нормативно-правовых актов желательно использовать возможности тематического поиска документов в справочной правовой системе «Консультант», а также в других справочных системах («Гарант», «Кодекс» и др.). Данные справочно-информационные системы значительно облегчают тематический поиск необходимых нормативных документов.

Со статистическим и аналитическим материалом, связанным с протекающими в экономике процессами, можно ознакомиться в Интернете. При этом очень важным является умение работать в поисковых системах.

Для подбора изданий по интересующей теме могут быть использованы списки литературы, содержащиеся в уже проведенных исследованиях (диссертациях на соискание ученых степеней, отчетах по НИР, научных статьях, монографиях и т.д.).

Значимость работ определяется известностью автора. В настоящее время в иностранных реферативных базах для оценки работы, как отдельных ученых, так и научных коллективов, используется индекс научного цитирования (SCI: ScienceCitationIndex) или его интернет-версия (WOS: WebofSciences). В России формируется собственная реферативная база – РИНЦ (Российский индекс научного цитирования).

Индекс научного цитирования – реферативная база данных научных публикаций, индексирующая ссылки, указанные в пристатейных списках этих публикаций и предоставляющая количественные показатели данных ссылок (например, суммарный объем цитирования, индекс Хирша и др.). Индекс цитирования – это принятая в научном мире мера «значимости» трудов какого-либо ученого. Величина индекса определяется количеством ссылок на этот труд (или фамилию автора) в других источниках.

При подборе литературы необходимо сразу составлять библиографическое описание отобранных изданий в строгом соответствии с требованиями, предъявляемыми к оформлению списка литературы. Данный список литературы по теме выпускной квалификационной работы согласовывается с научным руководителем.

Первая глава заканчивается ***резюмирующим абзацем:*** «Таким образом, проведенный анализ научной и методической литературы свидетельствует о … и актуальности проблемы …».

Резюмирующий абзац располагается сразу в конце первой главы.

Далее может быть приведена еще раз ***гипотеза исследования***.

Объем первой главы составляет примерно 1/3 объема всей выпускной квалификационной работы (10-15 страниц).

Глава 2. Методы и организация исследования.

Вторая глава может начинаться с повторения ***цели и задач исследования***, если этого требует логика изложения, или сразу следует описание использованных методов исследования, которые применялись для анализа литературы по проблеме исследования, проведения экспериментального исследования и обработки полученных в ходе исследования данных.

Методы педагогического исследования - это способы и приемы получения информации, добывания фактического материала (например, анализ и синтез, наблюдение, анкетирование).

Глава содержит сведения об организации проведения исследования, которая должна содержать ответы на следующие вопросы:

1) где (на базе какого учреждения или организации);

2) с каким контингентом (возрастно-половой состав; уровень подготовленности и т.п.);

3) какова продолжительность периода практического исследования (наблюдений, эксперимента: количество занятий, недель, месяцев);

4) сколько и каковы особенности этапов выполнения работы;

5) каково содержание внедряемого фактора;

6) какое требуется материально-техническое обеспечение;

7) с какой периодичностью будут применяться методы оценки эффективности проведенного исследования.

Глава может содержать иллюстративный (табличный, графический) материал, указывающий нормативные или сравнительные показатели. Демонстрация технологии применения тех или иных методик (формы анкет, опросных листов, изображения технических средств и т.п.) предоставляются в приложениях с указанием ссылки на них в тексте главы.

При разработке собственных методик следует дать их описание, желательно сопроводить схемой или рисунком. При использовании известных методик необходимо делать ссылки на авторов.

Вторая глава заканчивается ***резюмирующим абзацем***, например: «Таким образом, для решения поставленных задач нами были использованы адекватные и достаточные (в количественном отношении) средства…., схема организации и методы оценки их эффективности…». Резюмирующий абзац располагается сразу в конце второй главы.

Объем второй главы составляет 4-6 страниц.

Глава 3. Результаты исследований и их анализ. Название главы должно отражать результаты исследования в соответствие с тематикой исследования.

Третья глава содержит данные, полученные в ходе исследования, их анализ и обсуждение в соответствии с поставленными задачами.

Результаты исследований подкрепляются рисунками, таблицами, фотографиями и т.п.

При оценке эффективности, например, комплекса упражнений, разработанного (или использованного) автором КР, полученные результаты необходимо сопоставить с данными других исследователей, высказать свое мнение и суждение по существу полученных результатов.

При необходимости можно оценить положения с точки зрения их теоретического и практического значения, изложить аспекты, оставшиеся открытыми.

В тексте необходимо употреблять единообразные термины (например, «двигательные качества», «физические качества») условные сокращения и обозначения. Нельзя одним и тем же термином обозначать разные понятия. Новые термины, которые вводятся автором или малоизвестны читателям, следует объяснять.

Иностранные слова и термины рекомендуется употреблять только в исключительных случаях:

- ✓ когда они получили широкое распространение и слились с русским языком (аут, аутсайдер и т.п.);
- ✓ когда без них нельзя обойтись при изложении научных фактов (гипокинезия, аэробные процессы и т.п.);
- ✓ когда необходимо познакомить читателя с новыми или малоизвестными терминами, встречающимися в зарубежной литературе.

Изложение результатов собственных исследований не принято вести от собственного имени («я утверждаю», «мною открыто» и т.п.). Нельзя злоупотреблять вступительными словосочетаниями в начале абзацев и фраз («Следует подчеркнуть ..», «Необходимо заметить», «Что касается» и т.п.).

Не рекомендуется:

- ✓ часто употреблять одинаковые слова, словосочетания и обороты;
- ✓ дважды использовать какое-либо понятие в одной фразе;
- ✓ располагать близко друг к другу слова, образованные от одного корня («нагрузка» и «груз», «школа» и «школьник» и пр.), сходные по звучанию или сливающиеся в произношении («у учащихся», «об обмене», «при применении» и т.п.).

Следует избегать длинных предложений: они затрудняют понимание текста.

Третья глава заканчивается ***резюмирующим абзацем***, например, «Таким образом, анализ полученных результатов показал, что …».

Резюмирующий абзац располагается сразу в конце третьей главы.

Объем третьей главы должен быть от 7 до 10 страниц.

Заключение носит обобщающий характер полученных результатов исследования, выводы по доказательности или не доказательности выдвинутой гипотезы.

В заключении автор должен дать критическую оценку тому, насколько ему удалось достигнуть поставленной цели и выполнить задачи; насколько верным оказались методологические принципы, которых он придерживался. Выводы нумеруются и должны отвечать на поставленные в работе задачи. Выводы и практические рекомендации должны быть краткими, конкретными и вытекать из фактического материала исследования. Кроме того, автору нужно определить перспективы дальнейших исследований и рассказать о своих намерениях по разработке темы. Количество выводов может быть разным, однако должно составлять **не менее 3–5.** При большем их количестве желательно вводить в их перечень дополнительное структурирование (т. е. разбивать выводы на группы по некоторому логическому основанию).

Выводы должны содержать оценку соответствия результатов поставленным задачам исследования. Таким образом, подводится общий итог работы так, чтобы, не читая всего предшествующего материала, эксперт мог получить целостное представление о выполненной дипломной работе.

Список литературы представляет собой перечень используемой литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и с нумерацией по порядку. В список включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в основном тексте. Вначале указываются отечественные авторы, затем – зарубежные. Список электронных ресурсов располагаются после печатных изданий

Приложения включают материалы первичных эмпирических данных, результаты их статистической обработки (представленные в виде таблиц, графиков, рисунков и т.п.), анкеты, опросники.

Приложения располагают после списка литературы. Их цель – избежать излишней нагрузки текста различными аналитическими, расчетными, статистическими и иллюстративными и технологическими материалами, которые не содержат основную информацию. Каждое приложение начинается с новой страницы, имеет номер и заголовок.

В приложение могут входить нормативные документы, инструкции, правила, программы и др. Каждому документу присваивается порядковый номер, который помещают в верхнем правом углу над заголовком, выделяют курсивом (например, *Приложение А*). В тексте КР обязательно должны быть ссылки на приложение. Материалы приложения не входят в общий объем КР.

❖ СТИЛЬ ИЗЛОЖЕНИЯ НАУЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

Курсовая работа должна быть выдержана в научном стиле, который обладает некоторыми характерными особенностями.

Прежде всего, научному стилю характерно использование конструкций ***исключающих*** употребление местоимений первого лица единственного и множественного числа, местоимений второго лица единственного числа. В данном случае предполагается использовать неопределенно-личные предложения (например, «Сначала производят отбор факторов для анализа, а затем устанавливают их влияние на показатель»); формы изложения

от третьего лица (например, «Автор полагает...»); предложения со страдательным глаголом (например, «Разработан комплексный подход к исследованию...»).

В научном тексте нельзя использовать разговорно-просторечную лексику. Необходимо применять терминологические названия. Если есть сомнения в стилистической окраске слова, лучше обратиться к словарю.

Важнейшим средством выражения смысловой законченности, целостности и связности научного текста является использование специальных слов и словосочетаний. Подобные слова позволяют отразить следующее:

- последовательность изложения мыслей (*вначале, прежде всего, затем, во-первых, во-вторых, значит, итак*);
- переход от одной мысли к другой (*прежде чем перейти к, обратимся к, рассмотрим, остановимся на, рассмотрев, перейдем к, необходимо остановиться на, необходимо рассмотреть*);
- противоречивые отношения (*однако, между тем, в то время как, тем не менее*);
- причинно-следственные отношения (*следовательно, поэтому, благодаря этому, сообразно с этим, вследствие этого, отсюда следует, что*);
- различную степень уверенности и источник сообщения(*конечно, разумеется, действительно, видимо, надо полагать, возможно, вероятно, по сообщению, по сведениям, по мнению, по данным*);
- итог, вывод (*итак, таким образом, значит, в заключение отметим, все сказанное позволяет сделать вывод, резюмируя сказанное*).

Для выражения логической последовательности используют сложные союзы: *благодаря тому, что, между тем как, так как, вместо того чтобы, ввиду того что, оттого что, вследствие того, что, после того как, в то время, как* и др. Особенно употребительны производные предлоги *в течение, в соответствии с, в результате, в отличие от, наряду с, в связи с*, *вследствие* и т.п.

В качестве средств связи могут использоваться местоимения, прилагательные и причастия (*данные, этот, такой, названные, указанные, перечисленные*).

В научной речи очень распространены указательные местоимения *«этот», «тот», «такой»*. Местоимения *«что-то», «кое-что», «что-нибудь»* в тексте научной работы обычно не используются.

Для выражения логических связей между частями научного текста используются следующие устойчивые сочетания: *приведем результаты, как показал анализ, на основании полученных данных*.

С целью образования превосходной степени прилагательных чаще всего используются слова *наиболее, наименее*. Не употребляется сравнительная степень прилагательного с приставкой *по-* (например, *повыше, побыстрее*).

Особенностью научного стиля является констатация признаков, присущих определяемому слову. Так, прилагательное *следующие*, синонимичное местоимению *такие*, подчеркивает последовательность перечисления особенностей и признаков (например, *«Рассмотрим следующие факторы, влияющие на …. »*).

Сокращение слов в тексте не допускается (за исключением общепринятых).

В тексте выпускной квалификационной работы, кроме общепринятых буквенных *аббревиатур* (начальных букв слов, образующих исходное словосочетание), могут быть использованы вводимые лично авторами буквенные аббревиатуры, сокращенно обозначающие какие-либо понятия из соответствующих областей знания. При этом первое упоминание таких аббревиатур указывается в круглых скобках после полного наименования, в дальнейшем они употребляются в тексте без расшифровки.

Нельзя употреблять в тексте знаки (<,>, =, №, %) без цифр.

При использовании *формул* их располагают отдельными строками в центре листа или внутри текстовых строк. В тексте рекомендуется помещать формулы короткие, простые, не имеющие самостоятельного значения и не пронумерованные. Наиболее важные формулы, а также длинные и громоздкие формулы, содержащие знаки суммирования, произведения, дифференцирования, интегрирования, располагают на отдельных строках. Для экономии

места несколько коротких однотипных формул, выделенных из текста, можно помещать на одной строке, а не одну под другой.

Нумеровать следует наиболее важные формулы, на которые имеются ссылки в работе. Порядковые номера формул обозначают арабскими цифрами в круглых скобках у правого края страницы.

В тексте используются только арабские цифры, но при нумерации кварталов, полугодий допускается употребление римских цифр.

При записи десятичных дробей целая часть числа от дробной должна отделяться запятой (например: 15,6 тыс. руб., 18,5 м^2).

При написании числительных в тексте однозначные количественные числительные пишутся словами (например, «срок обучения шесть лет», «в пяти странах проводятся реформы»). Многозначные количественные числительные пишутся цифрами (например, 55 лет, 115 штук) за исключением числительных, с которых начинается абзац. В этом случае они пишутся словами. Количественное числительное, записанное арабскими цифрами и названное вместе с существительным, не имеет падежного окончания (например, в 10 рядах). Однозначные и многозначные порядковые числительные, как правило, пишутся словами (например, «третий ряд», «пятнадцатый разряд»). Порядковые числительные, входящие в состав сложных слов, а также в научных текстах пишут цифрами (например, «5–тонный грузовик»). Порядковые числительные, записанные арабскими цифрами, имеют падежные окончания. Если порядковые числительные оканчиваются на две гласные буквы, на букву «и» и на согласную букву, падежное окончание состоит из одной буквы (например, «9-я улица Соколиной горы», «50-й том», «в 90-м году»). Если порядковые числительные оканчиваются на согласную и гласную буквы, падежное окончание состоит из двух букв (например, «слесарь 2–го разряда»). Порядковые числительные, записанные арабскими цифрами и расположенные после существительного, к которому они относятся, не имеют падежных окончаний (например, «абзац 3, гл. 1»). Порядковые числительные, записанные римскими цифрами, не имеют падежных окончаний (например, «XX век»).

Изложение материала в бакалаврской работе должно быть последовательным и логичным. Все главы должны быть связаны между собой. Следует обращать особое внимание на логические переходы от одной главы к другой, от параграфа к параграфу, а внутри параграфа – от вопроса к вопросу.

В тексте работы, кроме общепринятых буквенных аббревиатур, могут быть использованы вводимые лично авторами буквенные аббревиатуры, сокращённо обозначающие какие-либо понятия из соответствующих областей знания. При этом первое упоминание таких аббревиатур указывается в круглых скобках после полного наименования, в дальнейшем они употребляются в тексте без расшифровки.

Ссылки в тексте на номер рисунка, таблицы, страницы пишутся следующим образом: в скобках и без знака «№». Например: (см. рисунок 3 / см. таблицу 4 / С. 15).

❖ ОФОРМЛЕНИЕ ТЕКСТОВОГО МАТЕРИАЛА КУРСОВОЙ РАБОТЫ

- ✓ Курсовая работа должна быть выполнена в виде машинописного текста компьютерной верстки на одной стороне белого стандартного листа А4 (210х297 мм), сброшюрована.
- ✓ Параметры полей: верхнее – 20 мм; правое – 15 мм; левое – 30 мм; нижнее – 20 мм.
- ✓ Шрифт –текстовый редактор Word, шрифтTimesNewRoman, размер шрифта – 14.
- ✓ Текст курсовой работы набирается через 1,5 интервала.
- ✓ Выравнивание основного текста - по ширине.
- ✓ Переносы в тексте не допускаются.
- ✓ Каждый раздел курсовой работы начинается с новой страницы (оглавление, введение, глава 1, глава 2, глава 3, заключение, список литературы, приложения).
- ✓ Заголовки разделов и подразделов пишутся по центру прописными (заглавными) буквами. Точки в конце заголовков и подзаголовков не ставятся. Заголовок отделяется от основного текста дополнительным интервалом (1,5).

✓ Текст должен делиться на абзацы, которыми выделяются относительно обособленные по смыслу части. Каждый абзац начинается с красной строки, отступ – не менее 125 мм.

✓ Нумерация страниц исследовательской работы сплошная. Титульный лист не нумеруется, но включается в общую нумерацию страниц. Цифру, обозначающую порядковый номер страницы, ставят в середине верхнего поля страницы или в правом верхнем углу без точек и литерных знаков. Нумерация начинается со второй страницы – «Оглавление».

✓ Разделы курсовой работы должны иметь порядковую нумерацию и обозначаться *арабскими* цифрами с точкой и записываться в середине строки, например, 1, 2, 3 и т.д. Пункты должны иметь порядковую нумерацию в пределах каждого раздела или подраздела. Номер пункта включает номер раздела, подраздела, пункта и порядковый номер подпункта, разделенные точкой, например, 1.1.1, 1.1.2, 1.1.3 и т.д. Если раздел или подраздел имеет только один пункт, или пункт имеет один подпункт, то нумеровать пункт (подпункт) не следует.

✓ Вписывать в отпечатанный текст курсовой работы отдельные слова, формулы, знаки допускается только черными чернилами или черной тушью, при этом плотность вписанного текста должна быть максимально приближена к плотности основного изображения.

Оформление таблиц

Таблицы применяют для лучшей наглядности и удобства сравнения показателей. Таблица – форма представления текста, документа, в котором характеризуются несколько объектов по ряду признаков. При составлении аналитических таблиц исходные данные выносятся в приложение к курсовой работе, а в тексте приводятся расчёты отдельных показателей.

Таблица должна занимать не более одной страницы. Если аналитическая таблица по размеру превышает одну страницу, её следует включить в приложение. В отдельных случаях можно заимствовать таблицы из литературных источников.

На все таблицы должны быть ссылки в тексте. Ссылаться на таблицу нужно в том месте текста, где формулируется положение, подтверждаемое или иллюстрируемое ею. При ссылке следует писать слово «таблица» с указанием её номера. В тексте, анализирующем или комментирующем таблицу, не следует пересказывать её содержание, а уместно формулировать основной вывод, к которому подводят табличные данные, или вводить дополнительные показатели, более отчётливо характеризующие то или иное явление, или его отдельные стороны.

Таблица 2 - Возрастная динамика спортивных результатов сильнейших бегунов мира на дистанциях 100 и 200 м, секунды

Мужчины			Женщины		
Возраст, M±σ	Результат		Возраст, M±σ	Результат	
	100 м	200 м		100 м	200 м
14,6±0,5	11,86	24,20	13,7±0,5	13,7	27,75
15,4±1,0	11,21	23,02	14,5±1,0	12,67	26,48
16,3±1,0	10,84	22,04	15,3±1,0	12,22	25,24
17,6±1,0	10,51	21,35	16,56±1,0	11,81	24,37
18,5±1,0	10,23	20,87	18,5±1,0	11,36	23,30

Таблицу следует располагать непосредственно после текста, в котором она упоминается впервые, или на следующей странице. Таблицы сверху, слева, справа и снизу ограничиваются линиями. Название таблицы должно отражать её содержание, быть точным, кратким. Название таблицы следует помещать над таблицей по левому краю без отступа.

Таблицы следует нумеровать арабскими цифрами сквозной нумерацией в пределах всей курсовой работы. Слева над таблицей размещают слово «Таблица», после него приводят номер таблицы, точку после номера не ставят, наименование таблицы записывают

с прописной буквы над таблицей после её номера, отделяя от него тире. Точку после наименования таблицы не ставят. При переносе части таблицы название помещают только над первой частью таблицы. Таблицу с большим количеством строк допускается переносить на другой лист (страницу). При переносе части таблицы на другой лист (страницу) слово «Таблица», её номер и наименование указывают один раз над первой частью таблицы, над другими частями пишут слово «Продолжение таблицы» либо «Окончание таблицы» и указывают номер таблицы, например: «*Продолжение таблицы 1*» либо «*Окончание таблицы 1*». При переносе таблицы на другой лист (страницу) заголовок помещают только над её первой частью. В таком случае в начале таблицы, под «шапкой», делается дополнительная графа с номерами столбцов. Такая же графа даётся на следующей странице, где продолжается таблица, над соответствующими строками.

Таблицу с большим количеством граф допускается делить на части и помещать одну часть под другой в пределах одной страницы.

Если в работе всего одна таблица, её обозначают «Таблица 1». Заголовки граф и строк таблицы следует писать с прописной буквы в единственном числе, а подзаголовки граф – со строчной буквы, если они составляют одно предложение с заголовком, или с прописной буквы, если они имеют самостоятельное значение. В конце заголовков и подзаголовков таблиц точки не ставят.

Допускается применять размер шрифта в таблице меньший, чем в тексте.

Оформление графического материала

Иллюстрации (чертежи, графики, схемы, диаграммы, фотоснимки, рисунки) следует располагать в работе непосредственно после текста, в котором они упоминаются впервые, или на следующей странице, если в указанном месте они не помещаются.

Иллюстрации могут быть в компьютерном исполнении, в том числе и цветные. На все иллюстрации должны быть даны ссылки в тексте выпускной квалификационной работы. Иллюстрации, за исключением иллюстраций приложений, следует нумеровать арабскими цифрами сквозной нумерацией в пределах всей работы.

Иллюстрации должны иметь названия, которые помещают под иллюстрацией по центру (Например, *Рисунок 1 – Название рисунка*). При необходимости после названия рисунка можно поместить поясняющие данные.

При ссылках на рисунки пишется: «на рисунке 5 показано (приведено, представлены)...», «как представлено на рисунке 6...», «что и отражено на рисунке...».

Шрифт в рисунке TimesNewRoman, 12, межстрочный интервал - одинарный, выравнивание - по ширине.

Рисунки, схемы, графики в приложении должны располагаться на отдельных листах.

Для иллюстрирования структуры явлений или процессов, взаимосвязей элементом системы, иерархии, классификационных признаков и т.п. в работе размещают схемы (рисунок 1).



Рисунок 1 - Классификация видов реабилитации (по В.З. Кантору, 2000 год)

Для иллюстрирования организации занятий также используются чертежи. Данный вид иллюстраций чаще всего включается в приложения.

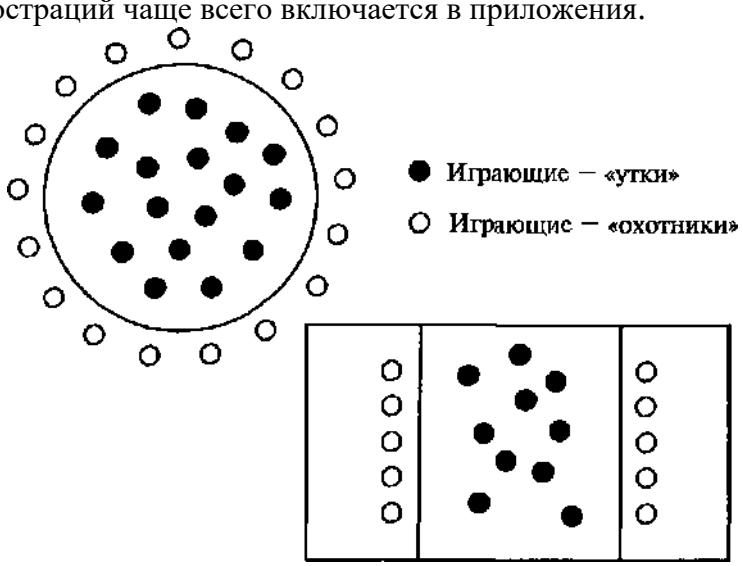


Рисунок 2 - Варианты размещения игроков в подвижной игре «Охотники и утки»

Результаты исследований наиболее часто представляются в виде диаграмм и графиков. Диаграммы могут иметь вид столбцов или секторов. Секторная диаграмма (рисунок3) и круговая диаграмма (рисунок 4) может быть использована в случаях, когда результаты представлены в процентном отношении. При этом площадь круга принимается за 100%. Каждый сектор диаграммы должен иметь название и значение.



Рисунок 3 - Структура успеваемости школьников по физкультуре

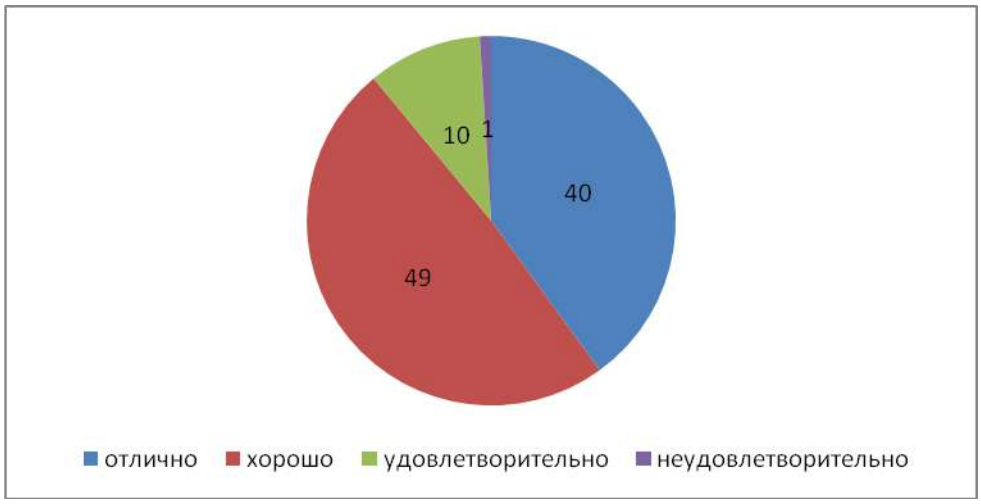


Рисунок 4 - Структура успеваемости школьников по физкультуре

Столбиковая диаграмма (рисунок 5): это последовательность столбцов, каждый из которых опирается на один разрядный интервал, а высота его отражает число случаев или частоту в этом разряде. Каждая ось должна быть обозначена.

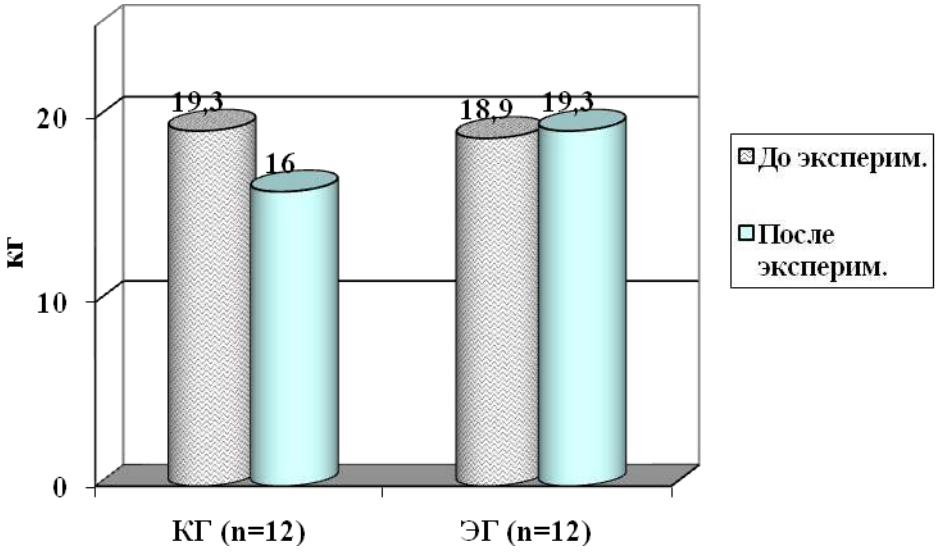


Рисунок 5 – Показатели по тесту «Динамометрия» у учащихся контрольной и экспериментальной групп (КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа)

Для сравнения двух или нескольких рядов измерений можно построить график (рисунок 6).

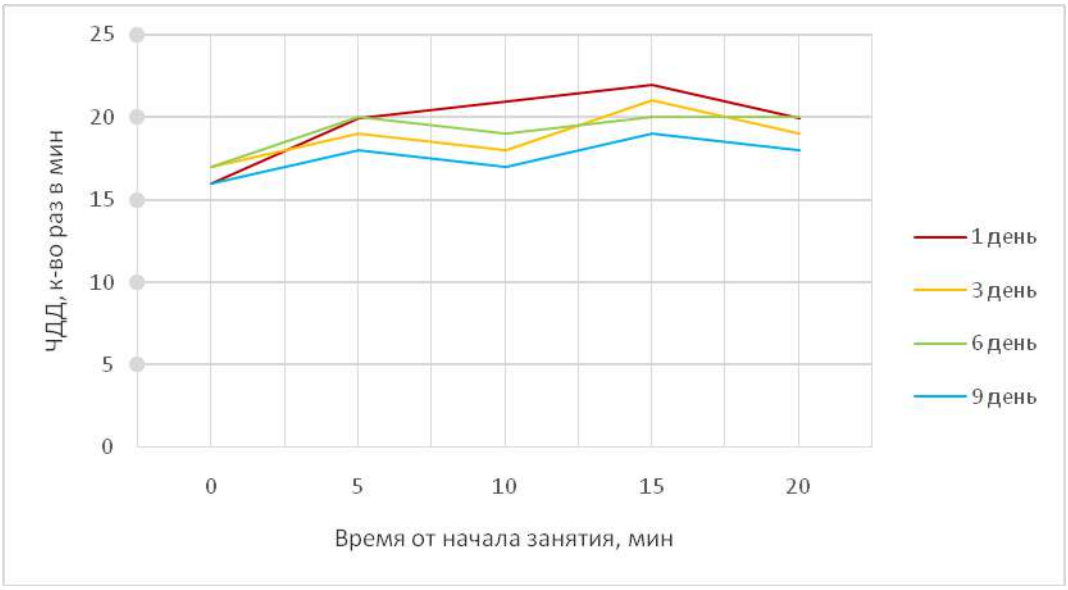


Рисунок 6 – Динамика показателей частоты дыхательных движений (ЧДД) у занимающегося А. в процессе занятий

Иллюстрируют курсовую работы, исходя из определенного общего замысла, по тщательно продуманным тематическим планом, помогает избежать иллюстраций случайных, связанных с второстепенными деталями текста, избежать неоправданных пропусков иллюстраций к важнейшим фактам. Каждая иллюстрация должна отвечать тексту, а текст - иллюстрации.

❖ **ОФОРМЛЕНИЕ ССЫЛОК И СПИСКА ЛИТЕРАТУРЫ В ТЕКСТЕ РАБОТЫ**

ГОСТ Р 7.0.5—2008 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления»

Ссылки в текстах работ

Библиографические ссылки – это библиографические описания источников цитат, заимствований, а также произведений печати.

По месту расположения в документе различают библиографические ссылки:

- ***внутритекстовые***, помещенные в тексте документа;
- ***подстрочные***, вынесенные из текста вниз полосы документа (в сноску);
- ***затекстовые***, вынесенные за текст документа или его части (в выноску).

При повторе ссылок на один и тот же объект различают библиографические ссылки:

- ***первичные***, в которых библиографические сведения приводятся впервые в данном документе;
- ***повторные***, в которых ранее указанные библиографические сведения повторяют в сокращенной форме.

Если объектов ссылки несколько, то их объединяют в одну **комплексную** библиографическую ссылку.

Примеры внутритекстовых библиографических ссылок

При упоминании авторов и их публикаций в основном тексте курсовой работы рекомендуется полностью переносить описание, представленное в разделе «Список литературы» (при этом использовать размер шрифта 12 пт).

Пример оформления текста курсовой работы с использованием внутритекстовых ссылок на источники:

В настоящее время существует несколько классификаций инвалидов. Одной из особенностей спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА) является участие в нем спортсменов с различными функциональными возможностями, что требует проведения перед соревнованиями классификации (Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник. М. : Спорт, 2016. С. 420–438 ;Идрисова Г.З. Организационная структура классификации спортсменов Всероссийской Федерации спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата // Адаптивная физическая культура. 2015.

№ 1. С. 2–5).

Обратите внимание! При переносе описания источника из раздела «Список литературы» в текст курсовой работы, его **оформление меняется**.

Примеры изменения оформления библиографических ссылок:

- ***На книгу:***

При описании источника в разделе **«Список литературы»:**

Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев. – М. : Спорт, 2016. – 616 с.

Курдыбайло, С.Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре : учебное пособие / С.Ф. Курдыбайло, С.П. Евсеев, Г.В. Герасимова. – М. : Советский спорт, 2004. – 184 с.

При оформлении **внутритекстовой** ссылки:

Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник. М. : Спорт, 2016. С. 420–438.

Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимова Г.В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре : учебное пособие. М. : Советский спорт, 2004. 184 с.

- ***На автореферат:***

При описании источника в разделе **«Список литературы»:**

Аксенов, А.В. Повышение эффективности процесса физического воспитания детей младшего школьного возраста в условиях инклюзивного образования :автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 / Аксенов Андрей Владимирович ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб., 2011. – 25 с. : ил.

При оформлении **внутритекстовой** ссылки:

Аксенов А.В. Повышение эффективности процесса физического воспитания детей младшего школьного возраста в условиях инклюзивного образования :автореф. дис. … канд. пед. наук. СПб., 2011. 25 с.

- ***На статью:***

При описании источника в разделе **«Список литературы»:**

1 автор: Идрисова, Г.З. Организационная структура классификации спортсменов Всероссийской Федерации спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата / Г.З. Идрисова// Адаптивная физическая культура. – 2015. – № 1. – С. 2–5.

3 автора:Воробьев, С.А. Анализ Федеральных стандартов спортивной подготовки адаптивного спорта в спортивных дисциплинах, представленных в нормативах Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / С.А. Воробьев, А.А. Баряев, И.Н. Ворошин // Адаптивная физическая культура. – 2016. – № 1. – С. 32–33.

Более 3-х авторов: Классификация инвалидов для участия в выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / С.П. Евсеев, В.Н. Малиц, Г.З. Идрисова, О.Э. Евсеева // Адаптивная физическая культура. – 2016. – № 1. – С. 13–17.

При оформлении **внутритекстовой** ссылки:

1 автор: Идрисова Г.З. Организационная структура классификации спортсменов Всероссийской Федерации спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата // Адаптивная физическая культура. 2015. № 1. С. 2–5.

3 автора:Воробьев С.А., Баряев А.А., Ворошин И.Н. Анализ Федеральных стандартов спортивной подготовки адаптивного спорта в спортивных дисциплинах, представленных в нормативах Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» // Адаптивная физическая культура. 2016. № 1. С. 32–33.

Более 3-х авторов: Классификация инвалидов для участия в выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / С.П. Евсеев, В.Н. Малиц, Г.З. Идрисова, О.Э. Евсеева // Адаптивная физическая культура. 2016. № 1. С. 13–17.

- ***На электронный ресурс:***

При описании источника в разделе **«Список литературы»:**

Большой современный толковый словарь русского языка [Электронный ресурс]. Режим доступа : https://slovar.cc/rus/tolk/115796.html/. – (дата обращения: 21.09.2017).

При оформлении **внутритекстовой** ссылки:

Большой современный толковый словарь русского языка [Электронный ресурс]. URL: https://slovar.cc/rus/tolk/115796.html/. (дата обращения: 21.09.2017).

При представлении описания источника **в списке литературы** всегда указывается только общее количество страниц источника.

При представлении описания источника **в тексте**, указывается общее количество страниц источника (125 с.) или диапазон страниц (С. 15–22).

Другие допустимые варианты оформления библиографических ссылок в курсовой работе с примерами в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5—2008 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая ссылка.

❖ ОФОРМЛЕНИЕ СПИСКА ЛИТЕРАТУРЫ В КУРСОВОЙ РАБОТЕ

Список используемой литературы в конце текста оформляется в соответствии с **ГОСТ 7.1—2003 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления».**

Список литературы должен включать библиографические записи на документы, использованные автором при работе над темой.

Список должен быть размещен в конце основного текста, после словаря терминов.

Допускаются следующие способы группировки библиографических записей: алфавитный, систематический (в порядке первого упоминания в тексте), хронологический.

При алфавитном способе группировки все библиографические записи располагают по алфавиту фамилий авторов или первых слов заглавий документов. Библиографические записи произведений авторов-однофамильцев располагают в алфавите их инициалов.

При систематической (тематической) группировке материала библиографические записи располагают в определенной логической последовательности в соответствии с принятой системой классификации.

При хронологическом порядке группировки библиографические записи располагают в хронологии выхода документов в свет.

При наличии в списке литературы на других языках, кроме русского, образуется дополнительный алфавитный ряд, который располагают после изданий на русском языке.

Примеры описаний в списке литературы источников, изученных при подготовке курсовой работы

Библиографическая запись на книгу одного автора

Габай, Т.В. Педагогическая психология : учеб. пособие для студ. вузов / Т.В. Габай. – 5-е изд., стер. – М. : Академия, 2010. – 240 с. : ил. – (Высшее профессиональное образование). – ISBN 978-5-7695-6174-0.

Апарин, В.А. Основы начального обучения фигурному катанию на коньках : учеб.-метод. пособие / В.А. Апарин ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : [б. и.], 2010. – 42 с.

Миронов, В.В. Философия : учебник / В. В. Миронов ; Моск. гос. ун-т им. М. В. Ломоносова, философ. фак. – М. : Проспект, 2009. – 239 с. – ISBN 978-5-482-01411-0.

Библиографическая запись на книгу 2-х авторов

Бурлаков, И.Р. Специализированные сооружения для легкой атлетики : учеб. пособие для студ. акад. и ин-тов физ. культуры / И.Р. Бурлаков, Г.П. Неминущий. – М. :СпортАкадемПресс, 2001. – 115 с. – (Спортивные сооружения и оборудование). – ISBN 5-8134-0070-2.

Козлов, А.В. Обучение и совершенствование техники спортивных способов плавания : монография / А. В. Козлов, Е. Ф. Орехов ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. – СПб. : [б. и.], 2010. – 245 с. : ил.

Библиографическая запись на книгу 3-х авторов

Косарев, В.В. Клиническая фармакология : [учеб. пособие] / В.В. Косарев, В.С. Лотков, С.А. Бабанов. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 348 с. – (Медицина). – ISBN 978-5-222-13850-2.

Библиографическую запись под заглавием составляют на издания произведений ***четырех и более индивидуальных авторов***; на заведомо авторские произведения, в которых ***автор не указан*** и не установлен, в том числе на ***анонимные классические произведения***; на сборники произведений ***разных авторов***, имеющих общее заглавие.

Терминология спорта : толковый слов. спорт. терминов : ок. 9500 терминов / сост. П.Ф. Суслов, Д.А. Тышлер. – М. :СпортАкадемПресс, 2001. – 479 с. – ISBN 5-8134-0047-8.

Теория и методика физической культуры : учебник для студ. высш. учеб. заведений по направлению 521900 "Физ. культура" и специальности 022300 "Физ. культура и спорт" / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – [4-е изд., стереотип.]. – М. : Сов. спорт, 2010. – 464 с. : ил. – ISBN 978-5-9718-0431-4.

Специальные виды туристской деятельности. Профессионально-прикладной туризм в физической культуре студентов : учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности 080502 "Экономика и управление на предприятии туризма" / В. И. Григорьев [и др.] ; Балт. акад. туризма и предпринимательства, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; [под ред. Ю.Н. Федотова, Е.И. Богданова]. – СПб. : [Копи-Р], 2010. – 511 с. : ил. – ISBN 978-5-904718-07-7.

Библиографическое описание диссертаций

Парамонова, Г.А. Стратегии поведения студентов различных спортивных специализаций в межличностном конфликте :дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 : защищена 08.04.04 / Парамонова Галина Анатольевна ; Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2004. – 160 с.

Пантелеева, Г.В. Самопрезентация личности как фактор успешности деятельности тренеров-женщин [Электронный ресурс] :дис. ... канд. психол. наук : 13.00.04 : защищена 28.01.10 / Пантелеева Галина Владимировна ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб., 2010. – 1 электрон. опт. диск (DVD-R).

Библиографическое описание авторефератов диссертаций

Богданов, М.В. Развитие профессионально-важных качеств водителей автотранспорта средствами и методами подготовки спортсменов-автогонщиков :автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Богданов Михаил Валентинович ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб., 2010. – 25 с. : ил.

Библиографическое описание нормативного документа по стандартизации

Средства индивидуальной защиты рук. Перчатки камерные. Общие технические требования : ГОСТ Р 12.4.204 (ИСО 11933-2-87). – Введ. 2001-01-03. – М. : Изд-во стандартов, 2001. – Ш, 7 с.

ГОСТ 7.9-95 (ИСО 214-76). Реферат и аннотация. Общие требования :межгос. стандарт. – Введ. 01.07.97 // Стандарты по издательскому делу / сост. А. А. Джиго, С. Ю. Калинин. – М., 1998. – С. 132-137.

Библиографическое описание патента

Пат. 1328945 Российская Федерация, МКИ B03 M 35/10. Впускной трубопровод для двигателя внутреннего сгорания / К. Тимофеев, А. Маннини (Италия). – № 2786786/76-08 ;заявл. 25.07.98 ;опубл. 15.05.01 ; Приоритет 25.03.97., № 564780. – 8с. : ил.

Аналитическая библиографическая запись на составную часть книги

Рогожин, П.В. Современные системы передачи информации : Интернет и Россия / П.В. Рогожин // Компьютерная грамотность : сб. ст. / сост. П.А. Павлов. – 2-е изд. – М. : [б. и.], 2001. – С. 68-99.

Сербина, Л.П. Возможности гимнастики в развитии творчества студентов института физкультуры / Л.П. Сербина // Развитие массовой физ. культуры и олимп. движения : тез. докл. науч.-практ. конф. Великолукского гос. ин-та физ. культуры 3-4 июня 1995 г. / Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре и спорту. – Великие Луки, 1995. – С. 41-42.

Бурлаков, И.Р. Места для легкоатлетических прыжков и метаний / И.Р. Бурлаков, Г.П. Неминущий // Бурлаков, И.Р. Специализированные сооружения для легкой атлетики : учеб. пособие для студ. акад. и ин-тов физ. культуры / И.Р. Бурлаков, Г.П. Неминующий. – М. : [б. и.], 2001. – Гл. 4. – С. 41-56.

Стрелкова, Н.И. Медицинская реабилитация больных паркинсонизмом / Н.И. Стрелкова // Медицинская реабилитация. Т. 2 / под ред. В.М. Боголюбова. – М. ; Пермь, 1998. – Гл. 3. – С. 56-65. – ISBN 5-88187-025-5.

Библиографическая запись на публикацию в газете, журнале, периодическом или продолжающемся сборнике

Морозов, Ю.А. Исследование уровня технической подготовки лучших футболистов мира / Ю.А. Морозов // Научно-методическая работа по спортивным играм : сб. ст. / под ред. П.А. Чумакова ; Ленинградский гос. ун-т. – Л., 1973. – Вып. 1. – С. 87-94.

Мельникова, С.В. Пути совершенствования системы физического воспитания школьников / С.В. Мельникова, Г.А. Ивахненко // Научные исследования и разработки в спорте : вестник аспирантуры / Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1997. – Вып. 4. – С. 27-33. – ISBN 5-7065-0390-7.

Гуськов, С.И. Социально-исторические аспекты олимпийских ритуалов и символов / С.И. Гуськов // Олимпийское движение и социальные процессы : материалы 5 Всерос. науч.-практ. конф., посвящ. 100-летию МОК / Рос. гос. акад. физ. культуры. – М., 1996. – С. 148-151.

Николаев, А.Н. Адаптированность футболистов к матчам на «чужом» поле как компонент состояния предстартовой готовности / А.Н. Николаев // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – № 5. – С. 31-33.

Константинов, В. Ликуй, Испания! Гордись, Голландия! / Владимир Константинов, Александр Просветов // Спорт-экспресс. – 2010. – 12 июля.

Библиографическое описание электронных и Интернет-ресурсов

Художественная энциклопедия зарубежного классического искусства [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые, граф., зв. дан. и прикладная прогр. (546 Мб). – М. : Большая Рос. энцикл. [и др.], 1996. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM) : зв., цв. ; 12 см + рук. пользователя (1 л.) + открытка (1 л.). – (Интерактивный мир). – Систем. требования : ПК 486 или выше; 8 Мб ОЗУ ; Windows 3.1 или Windows 95 ; SVGA 32768 и более цв. ; 640x480; 4x CD-ROM дисковод ; 16-бит. зв. карта ; мышь. – Загл. с экрана. – Диск и сопровод. материал помещены в контейнер 20x14 см.

Лесгафт, Пётр Францевич : материал из Википедии – свободной энциклопедии // http://ru.wikipedia.org/wiki/. – 21.07.2010.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ
ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»

Кафедра теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы

Дисциплина «**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА (ПОЛИАТЛОН)**

КУРСОВАЯ РАБОТА

Применение игры и игровых заданий для развития специальной физической подготовки юных полиатлонистов на этапе начальной подготовки

Исполнитель:
Студент 3 курса 310 группы
Иванов Иван Иванович

Защищена _____
(дата)
с оценкой_____

Проверил _____

(подпись)

Санкт-Петербург, 20___

Приложение Б

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ…….……..……. 3

В тексте Введения необходимо представить:

- актуальность (со ссылками на источники литературы)
- объект и предмет исследования
- гипотеза исследования
- цель и задачи исследования (3 – 4 задачи).

ГЛАВА 1. НАЗВАНИЕ ГЛАВЫ ……..... 7

1.1. Название раздела ……..……..... 7

1.1.1. Название параграфа……..……..……..... 9

1.1.2. Название параграфа……..……..…..... 12

1.2. Название раздела ……..…….……..... 15

1.2.1. Название параграфа ..…..…….... 15

1.2.2. Название параграфа ..…….……..... 18

1.3. Название раздела ……..…….……..... 20

(В тексте работы в конце первой главы возможно повторное представление гипотезы исследования, если этого требует логика изложения материала)

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ…….....20

(В тексте работы в начале второй главы возможно повторное представление цели и задач исследования, если этого требует логика изложения материала)

2.1. Характеристика группы исследуемых *(в тексте работы необходимо отразить результаты предварительного исследования, например, изучения медико-психологических и педагогических особенностей исследуемого контингента*) ….. 21

2.2. Организация и методика исследования …….……..... 23

2.3. Методы оценки эффективности проведенного исследования (*в том числе тесты, пробы, индексы, опросники (анкеты) с критериями оценок и полным описанием, со ссылками на источники литературы*)……..……..….. 25

ГЛАВА 3.НАЗВАНИЕ ГЛАВЫ……..… 27

3.1. Название раздела *(в разделе могут быть представлены результаты предварительного исследования (если оно проводилось), например, обобщения опыта работы специалистов, результатов проведения бесед с родителями*)…..... 27

3.2. Название раздела *(в разделе представляется содержание комплекса упражнений, методики (полностью)*) …….....29

3.3. Название раздела *(в разделе представляются результаты эксперимента (анализ результатов исследования до и после педагогического эксперимента*) …. 30

ЗАКЛЮЧЕНИЕ *(в форме выводов по задачам исследования)*…….. 31

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ……..……...…….. 32

ПРИЛОЖЕНИЯ *(таблицы, графики, протоколы, формы анкет, полное описание комплексов упражнений, игр)*……... 33

Приложение В

Примеры оформления внутритекстовых библиографических ссылок в соответствии ГОСТ Р 7.0.5—2008 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления»

На книгу:

Первичная ссылка

(Зеличенок В. Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. М. : Терра-Спорт, 2000. 240 с.) или

(Зеличенок В. Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. М., 2000)

Повторная ссылка

(Зеличенок В. Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика. С. 125)

На монографию:

Первичная ссылка

(Ефременков К.Н. Олимпийское образование: теория и методика : монография / Смоленский гос. ин-т физ. культуры. Смоленск : [б.и.], 2011. 131 с.) или

(Ефременков К.Н. Олимпийское образование: теория и методика : монография. Смоленск, 2011. 131 с.)

Повторная ссылка

(Ефременков К.Н. Олимпийское образование. Смоленск, 2011. С. 99)

На автореферат:

Первичная ссылка

(Гогунов Е.Н. Интеллектуальные задачи как педагогическое средство подготовки спортсменов к преодолению экстремальных ситуаций соревновательного характера (на примере стрельбы из лука) : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Тольятти, 1998. 19 с.) или

(Гогунов Е.Н. Интеллектуальные задачи как педагогическое средство подготовки спортсменов к преодолению экстремальных ситуаций соревновательного характера (на примере стрельбы из лука). Тольятти, 1998)

Повторная ссылка

(Гогунов Е.Н. Интеллектуальные задачи как педагогическое средство подготовки спортсменов ... С. 12-13)

На статьи:

Первичная ссылка

(Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям // Наука о спорте: энциклопедия систем жизнеобеспечения / [ЮНЕСКО и др.] ; гл. ред. А. Д. Жуков. М., 2011. С. 205-245)

(Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. Требования к подбору музыкального сопровождения занятий фитнесом // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2008. № 4 (38). С. 68-71)

Повторная ссылка

(Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям // Наука о спорте. М., 2011. С. 205-245)

(Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. Требования к подбору музыкального сопровождения … // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2008. № 4 (38). С. 70)

На электронные ресурсы:

Первичная ссылка

(Педагогика и психология высшей школы [электронный ресурс] / под общ. ред. М. В. Буланова-Топоркова. Ростов на Дону, 2002. URL: http://krotov.info/lib_sec/shso/71_rost1.html).

Повторная ссылка

(Педагогика и психология высшей школы. URL: http://krotov.info/lib_sec/shso/71_rost1.html).

При последовательном расположении первичной и повторной ссылок текст повторной ссылки заменяют словами «Там же»

Первичная ссылка

(Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям // Наука о спорте: энциклопедия систем жизнеобеспечения / [ЮНЕСКО и др.] ; гл. ред. А. Д. Жуков. М., 2011. С. 205-245)

Повторная ссылка

(Там же. С. 235)

Примеры подстрочных библиографических ссылок

Первичная ссылка

[1] Ефременков К.Н. Олимпийское образование: теория и методика : монография / Смоленский гос. ин-т физ. культуры. - Смоленск : [б.и.], 2011. - 131 с.

или

[1]Ефременков К.Н. Олимпийское образование: теория и методика. Смоленск, 2011. 131 с.

Повторная ссылка

[1]Ефременков К.Н. Олимпийское образование. Смоленск, 2011. С. 99.

[1] Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. Требования к подбору музыкального сопровождения занятий фитнесом // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2008. - № 4 (38). - С. 68-71.

[2]Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям // Наука о спорте: энциклопедия систем жизнеобеспечения / [ЮНЕСКО и др.] ; гл. ред. А. Д. Жуков. - М., 2011. - С. 205-245.

или, если о данной статье говорится в тексте

[1] Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2008. № 4 (38). С. 68-71.

[2] Наука о спорте: энциклопедия систем жизнеобеспечения. М., 2011. С. 205-245.

При последовательном расположении первичной и повторной ссылок текст повторной ссылки заменяют словами «Там же»

[1] Ефременков К.Н. Олимпийское образование: теория и методика : монография / Смоленский гос. ин-т физ. культуры. - Смоленск : [б.и.], 2011. - 131 с.

[3]Сошкин П.А. Показатели ориентации офицеров на педагогическую деятельность // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2012. - № 10 (92). - С. 156-159.

[4] Изучение адаптационно-иммунных параметров у спортсменов с кожной патологией / Н.П. Кириллова [и др.] // Там же. № 6 (88). С. 62-66.

Примеры затекстовых библиографических ссылок

Совокупность затекстовых библиографических ссылок оформляется как перечень библиографических записей, помещенный после текста документа или его составной части.

Совокупность затекстовых библиографических ссылок не является библиографическим списком или указателем, как правило, также помещаемыми после текста документа и имеющими самостоятельное значение в качестве библиографического пособия.

В тексте:

Вопрос об эстетических показателях исполнительского мастерства в гимнастических видах спорта подробно разработан в статье Р.Н. Терехиной, И.А. Винер, Л.И. Турищевой, М.Э. Плехановой[59].

В затекстовой ссылке:

[59] Эстетические показатели исполнительского мастерства в гимнастических видах спорта / Р.Н. Терехина [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2008. - № 11 (45). - С. 98-101.

Примеры внутритекстовой комплексной библиографической ссылки

Библиографические ссылки, включенные в комплексную ссылку, отделяют друг от друга точкой с запятой с пробелами **до и после** этого предписанного знака.

Несколько объектов в одной ссылке располагают в алфавитном или хронологическом порядке, либо по принципу единой графической основы — кириллической, латинской и т. д., либо на каждом языке отдельно (по алфавиту названий языков).

В алфавитном порядке:

(Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям // Наука о спорте : энциклопедия систем жизнеобеспечения / [ЮНЕСКО и др.] ; гл. ред. А. Д. Жуков. М., 2011. С. 205-245 ; Гогунов Е.Н. Интеллектуальные задачи как педагогическое средство подготовки спортсменов к преодолению экстремальных ситуаций соревновательного характера (на примере стрельбы из лука). Тольятти, 1998 ; Педагогика и психология высшей школы [электронный ресурс] / под общ. ред. М. В. Буланова-Топоркова. Ростов на Дону, 2002. URL: http://krotov.info/lib_sec/shso/71_rost1.html ; Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. Требования к подбору музыкального сопровождения занятий фитнесом // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2008. № 4 (38). С. 68-71).

В хронологическом порядке:

(Гогунов Е.Н. Интеллектуальные задачи как педагогическое средство подготовки спортсменов к преодолению экстремальных ситуаций соревновательного характера (на примере стрельбы из лука). Тольятти, 1998 ; Педагогика и психология высшей школы [электронный ресурс] / под общ. ред. М. В. Буланова-Топоркова. Ростов на Дону, 2002. URL: http://krotov.info/lib_sec/shso/71_rost1.html ; Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. Требования к подбору музыкального сопровождения занятий фитнесом // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2008. № 4 (38). С. 68-71 ;Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям // Наука о спорте : энциклопедия систем жизнеобеспечения / [ЮНЕСКО и др.] ; гл. ред. А. Д. Жуков. М., 2011. С. 205-245).

Примеры подстрочной комплексной библиографической ссылки

* Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. М. : Физкультура и спорт : СпортАкадемПресс, 2008. 543 с. ; Его же. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для студентов высш. учеб. заведений / Л. П. Матвеев. 5-е изд., испр. и доп. М. : Сов. спорт, 2010. 340 с.

Приложение 2.
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины Физическая рекреация

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по подготовке к семинарским занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к семинарским занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Контрольная работа –доклад по определённой теме, в котором собрана информация из нескольких источников.

Требования к оформлению рефератов:

1. Структура реферата:
   - Титульный лист;
   - Оглавление;
   - Введение;
   - Основной текст (10-12)
   - Заключение;
   - Список литературы (не менее 5 источников)
2. Введение и заключение в реферате – это собственные мысли автора по поводу актуальности данного вопроса, раскрываемого в реферате, степени его изученности и т.д.
3. Текст реферата: Times New Roman, размер шрифта – 14, межстрочный интервал – 1,5, выравнивание текста - по ширине.

Особо приветствуется умение анализировать прочитанную информацию и излагать собственную точку зрения по изучаемому вопросу.

На каждую тему реферат пишет один студент, чтобы исключить повторение тем рефератов в учебной группе.

Контрольная работа должна содержать следующие структурные элементы:

1. титульный лист;
2. содержание;
3. введение;
4. основная часть (не более 10 страниц);

5. заключение;
6. список использованных источников (не менее трех источников);
7. приложения (при необходимости).

В содержании приводятся наименования структурных частей контрольной работы, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении необходимо обозначить обоснование выбора темы, ее актуальность.

В основной части излагается сущность проблемы и объективные научные сведения по теме реферата, дается критический обзор источников, собственные версии, сведения, оценки. Содержание основной части должно точно соответствовать заявленной теме и полностью её раскрывать.

В заключении приводятся выводы.

Список литературы должен оформляться в соответствии с общепринятыми библиографическими требованиями и включать только использованные студентом публикации. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно, но не менее трех.

В приложения следует выносить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы вспомогательных данных, инструкции, методики, формы документов и т.п.).

Методические указания по подготовке докладов, презентаций и пр.

В процессе подготовки доклада необходимо выполнить следующую последовательность действий:

- выбрать тему доклада;
- изучить основную литературу по теме доклада;
- изучить интернет-ресурсы по теме доклада;
- составить основные тезисы выступления;
- подготовить текст доклада;
- подготовить мультимедийную презентацию доклада.

При выступлении необходимо четко, последовательно, доказательно представить основное содержание доклада; показать свободное владение сущностью проблематики, связанной со спортивным отбором, терминологией, продемонстрировать умение выделять существенные признаки изучаемого в спортивном отборе явления, устанавливать причинно-следственные связи. Доклад должен излагаться литературным языком; содержание доклада должно соответствовать его тематике. В процессе доклада желательно использовать мультимедиа презентацию. При этом текст презентации не должен полностью дублировать текст доклада. В презентации наглядно представляются основные тезисы доклада, а также используются иллюстрации, позволяющие повысить качество усвоения материала.

Приложение 2.
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

к рабочей программе дисциплины «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ:

Изучение дисциплины (модуля) инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся.

Для освоения дисциплины (модуля) созданы следующие специальные условия:

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

1. Обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Университета.
2. Издание выполнено шрифтом Брайля.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

1. Весь изучаемый материал, согласно тематическому плану дисциплины, сопровождается мультимедийными презентациями с использованием программы POWER POINT.
2. Предоставляются услуги сурдопереводчика в зависимости от индивидуальных потребностей и состояния здоровья обучающихся.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

1. Обеспечен беспрепятственный доступ обучающихся в учебные помещения Университета. Организованы занятия на 1 этаже, в зависимости от индивидуальных потребностей и состояния здоровья обучающихся.

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию. При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Методические указания по выполнению реферата

Реферат – краткий доклад по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников.

Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы:

1. титульный лист;
2. содержание;
3. введение;
4. основная часть;
5. заключение;
6. список использованных источников;
7. приложения (при необходимости).

В содержании приводятся наименования структурных частей реферата, главы, параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении необходимо обозначить обоснование выбора темы, ее актуальность.

В основной части излагается сущность проблемы и объективные научные сведения по теме реферата, дается критический обзор источников, собственные версии, сведения, оценки. Содержание основной части должно точно соответствовать заявленной теме и полностью её раскрывать.

В заключении приводятся выводы.

Список литературы должен оформляться в соответствии с общепринятыми библиографическими требованиями и включать только использованные студентом публикации. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно.

В приложения следует выносить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы вспомогательных данных, инструкции, методики, формы документов и т.п.).

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине. Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Постоянный контроль знаний студентов на кафедре осуществляется в виде семи текущих контролей (**ТК**) в форме устного опроса, проводимых на практических занятиях в соответствии с графиком технологической карты.

Интервал набираемых студентом баллов по **ТК** указан в технологической карте и определяется сложностью и значимостью знаний по тестируемой работе.

ТК проходят в виде устного опроса, цель которой – проверка правильности и самостоятельности выполнения контрольного задания по темам раздела дисциплины путем ответа на 5 вопросов. Нижний предел (пороговый уровень) приносит 3,0 балла, а максимальный уровень составляет 5 баллов согласно шкале критериев оценки.

Все ТК в форме опроса в виде теста в соответствии со стандартом НГУ им. П.Ф. Лесгафта СУ-П-08-01 (п. 2.1.5.5, 2.1.5.6) ***не пересдаются***. Срок сдачи всех видов контролей устанавливается технологической картой. Как исключение, студентам разрешается сдавать эти контроли в течение всей календарной недели, на которую приходится данная форма отчетности. После установленного срока студенты, пропустившие указанные виды контроля, получают за него нулевой балл. В иные сроки сдача контролей возможна только в виде исключения с разрешения деканата Института.

Студенты, набравшие от 28 до 70 баллов, сдают промежуточный контроль (**ПК**) по билетам в виде экзамена (зачёта). В каждом билете предлагается три вопроса из перечня объемных требований, которые включают материал лекционных и практических занятий.

Методические указания по выполнению ситуационной задачи (кейса)

Ситуация (кейс) представляет собой описание какой-либо конкретной реальной ситуации, в рамках которой обучающиеся анализируют ситуацию, ориентируются в сути проблем, предлагают возможные варианты решения и выбирают лучший из них, то есть предполагает формулировку и решение проблем. Необходимо представить ситуационную задачу (кейс) и вопросы для ее анализа. Ситуация может быть представлена как некоторая совокупность событий; как комплекс условий деятельности; как взаимодействие разного рода факторов. Ситуационная задача может быть представлена в виде текстовых материалов, видеоматериалов, статей, официальных документов или их подборки, профессионально-ориентированных материалов и др. В рамках ситуационной задачи (кейс) можно применять метод «мозгового штурма», метод моделирования, метод дискуссии, метод деловой игры.

Приложение 2.
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

к рабочей программе дисциплины «Лечебная физическая культура»

Изучение дисциплины **«Лечебная физическая культура»** осуществляется по следующим формам: *лекции, практические занятия, самостоятельная работа* студента.

Важным условием для освоения дисциплины в процессе занятий является ведение конспектов, освоение и осмысление терминологии изучаемой дисциплины. Материалы лекционных занятий следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках, учебных пособиях, научных статьях и монографиях, в соответствии со списком основной и дополнительной литературы. Дополнительная проработка изучаемого материала проводится во время *практических занятий*, в ходе которых анализируется и закрепляется основные знания, полученные по дисциплине.

При подготовке к практическим занятиям следует использовать основную и дополнительную литературу из представленного списка. На практических занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по рассматриваемой тематике.

В рамках изучения учебных дисциплин необходимо использовать передовые информационные технологии – компьютерную технику, электронные базы данных, Интернет.

Целями самостоятельной работой студента является:

- ✓ систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- ✓ углубление и расширение теоретических знаний;
- ✓ формирование умения использовать справочную литературу;
- ✓ формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- ✓ развитие исследовательских умений.

Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, в соответствии с технологической картой дисциплины и может содержать в себе следующее задания:

- ✓ изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции, изучение рекомендуемых литературных источников, конспектирование источников);
- ✓ ответы на контрольные вопросы;
- ✓ работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet (использование аудио- и видеозаписи);
- ✓ составление схем, таблиц, для систематизации учебного материала;
- ✓ выполнение тестовых заданий;
- ✓ решение задач;
- ✓ подготовка презентаций;
- ✓ ответы на контрольные вопросы;
- ✓ подготовка к экзамену;

Необходимым условием формирования компетенций является посещение практических **занятий**, на которых студент получает подготовку:

-подбирать адекватные поставленным задачам средства, методы и формы рекреационной деятельности по циклам занятий различной продолжительности;

- обеспечивать уровень двигательной активности, соответствующий состоянию и потребностям занимающихся;

- способствовать осознанному использованию средств физической культуры как средства восстановления и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ:

Изучение дисциплины (модуля) инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся.

Для освоения дисциплины (модуля) созданы следующие специальные условия:

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

1. Обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Университета.

2. Издание выполнено шрифтом Брайля.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

1. Весь изучаемый материал, согласно тематическому плану дисциплины, сопровождается мультимедийными презентациями с использованием программы POWER POINT.

2. Предоставляются услуги сурдопереводчика в зависимости от индивидуальных потребностей и состояния здоровья обучающихся.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

1. Обеспечен беспрепятственный доступ обучающихся в учебные помещения Университета. Организованы занятия на 1 этаже, в зависимости от индивидуальных потребностей и состояния здоровья обучающихся.

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические указания по написанию контрольной работы (реферата)

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Методические указания по выполнению *контрольной работы (реферата)*

Контрольная работа (реферат) – *краткий доклад по определённой теме, в котором собрана информация из нескольких источников.*

Контрольная работа (реферат), как правило, должен содержать следующие структурные элементы:

1. титульный лист;
2. содержание;
3. введение;
4. основная часть;
5. заключение;
6. список использованных источников;
7. приложения (при необходимости).

В содержании приводятся наименования структурных частей контрольной работы (реферата), глав или параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении необходимо обозначить обоснование выбора темы, ее актуальность.

В основной части излагается сущность проблемы и объективные научные сведения по теме контрольной работы (реферата), дается критический обзор источников, собственные версии, сведения, оценки. Содержание глав должно точно соответствовать заявленной теме и полностью её раскрывать.

В заключении приводятся выводы.

Список литературы должен оформляться в соответствии с общепринятыми библиографическими требованиями и включать только использованные студентом публикации. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно.

В приложения следует выносить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы вспомогательных данных, инструкции, методики, формы документов и т.п.).

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине. Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические указания по выполнению ситуационной задачи

Ситуация представляет собой описание какой-либо конкретной реальной ситуации, в рамках которой обучающиеся анализируют ситуацию, ориентируются в сути проблем, предлагают возможные варианты решения и выбирают лучший из них, то есть предполагает формулировку и решение проблем. Необходимо представить ситуационную задачу и вопросы для ее анализа. Ситуация может быть представлена как некоторая совокупность событий; как комплекс условий деятельности; как взаимодействие разного рода факторов. Ситуационная задача может быть представлена в виде текстовых материалов, видеоматериалов, статей, официальных документов или их подборки, профессионально-ориентированных материалов и др.

В рамках ситуационной задачи можно применять метод «мозгового штурма», метод моделирования, метод дискуссии, метод деловой игры.

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины
Спортивно-оздоровительный мониторинг

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на занятиях семинарского типа (практических занятиях), а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умения организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом педагогической и рекреационной деятельности, и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

ОЧНАЯ/ ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

1.1.Методические указания по выполнению контрольной работы в виде реферата для студентов заочной формы обучения.

Содержание работы состоит из Введения, Основной части (глав / разделов) и Заключения.

Объем работы составляет 10-15 страниц компьютерного текста.

Структура работы содержит следующие разделы:

Титульный лист.

В оглавлении (содержании) последовательно перечисляются заголовки глав (разделов), параграфов (подразделов) глав и приложений, указываются номера страниц, на которых они помещены.

Основная часть состоит из введения, двух глав и заключения.

В список литературы включают все использованные источники в алфавитном порядке. Сведения о книгах и статьях должны соответствовать правилам библиографического описания.

В приложения следует включать вспомогательный материал, который при включении в основную часть контрольной работы загромождает текст (расчеты, графики, таблицы, рисунки и пр.).

1.2.Методические указания по подготовке к опросам.

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию и опросам.

При подготовке к практическим занятиям и опросам студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

1.3 Методические указания по подготовке письменной работы

При оформлении письменной работы студент должен придерживаться следующей последовательности:

1)Титульный (кафедра, тема, дисциплина, профиль, ФИО студента, группа, курс, факультет);

2) работа содержит информацию по теме (чётко указана цель тестирования, тесты сформулированы грамотно, инструкция разработана с учётом нормативных требований

для определённого возраста, количество тестов от 5 до 10,представлены критерии оценивания для каждого теста.

1.4.Методические указания по подготовке презентации.

При подготовке презентации студент должен придерживаться следующей последовательности :

- 1слайд – Титульный (кафедра, тема, дисциплина, профиль, ФИО студента, группа, курс, факультет);
-2-10 слайд - Содержит информацию по теме, представленную с использованием графических иллюстраций, рисунков, фотографий и т.д.
- 11слайд - указанием источников (ссылки на литературу, сайты)

Требования к качеству оформления: презентация должна быть цветной, оригинальной. Творческий подход приветствуется.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ:

Изучение дисциплины (модуля) инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся.

Для освоения дисциплины (модуля) созданы следующие специальные условия:

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

1. Обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Университета.
2. Издание выполнено шрифтом Брайля.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

1. Весь изучаемый материал, согласно тематическому плану дисциплины, сопровождается мультимедийными презентациями с использованием программы POWER POINT.
2. Предоставляются услуги сурдопереводчика в зависимости от индивидуальных потребностей и состояния здоровья обучающихся.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

1. Обеспечен беспрепятственный доступ обучающихся в учебные помещения Университета. Организованы занятия на 1 этаже, в зависимости от индивидуальных потребностей и состояния здоровья обучающихся.

Глоссарий

Диагностика (в пер. с греческого – распознавание) – учение о методах и принципах распознавания, установления и изучения признаков отклонений от нормальной работы, разработка методов и средств обнаружения дефектов, локализация их.

Индикатор – относительная величина, доступная наблюдению и измерению характеристика изучаемого объекта.

Инновация – нововведение, новообразование, приводящее к существенным содержательным, структурным и смысловым изменениям образовательной системы.

Качество – объективная и всеобщая характеристика объектов, обнаруживающаяся в совокупности их свойств.

Квалиметрия – система методов количественной оценки качества всевозможных предметов и процессов.

Критерий (мерило) – признак ,свойство, на основании которого производится оценка качества, выражающееся через показатели и индикаторы.

Критерий – то, с помощью чего оценивается решение проблемы, определяется эффективность полученных результатов.

Мониторинг (от лат.monitor) – напоминающий, надзирающий. Процесс наблюдения за объектом, оценивание его состояния, осуществление контроля за характером происходящих событий, предупреждение негативных тенденций развития.
Нормативно-ориентированный тест – это система тестовых заданий, упорядоченных в рамках определенной стратегии предъявления и обеспечивающих информативность оценок уровня и качества подготовки испытуемых.
Педагогический контроль – это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов, нагрузок.
Педагогический тест – система специально подобранных проверочных заданий специфической формы, позволяющих количественно оценить знания, умения и навыки, а также измерить их уровень.
Педагогический тест - это система тестовых заданий различной трудности, которая позволяет качественно и эффективно измерить уровень и структуру подготовленности испытуемых.
Педагогическое тестирование – совокупность организационных и методических мероприятий, объединённых общей целью с педагогическим тестом и предназначенных для подготовки и проведения формализованной процедуры предъявления теста, обработки, анализа, интерпретации и представления результатов выполнения теста.
Показатель – качественная или количественная характеристика каждого признака или свойства.
Прогноз – предсказание, предвидение.
Прогнозирование – разработка прогноза, научное исследование конкретных перспектив развития какого-либо явления.
Результат тестирования – численное значение, полученное в ходе измерения.
Рейтинг испытуемых – процесс определения места занимающихся на основе различных данных тестирования, субъективного оценивания, педагогического наблюдения с регистрацией результатов и др.
Стандарт (от англ.standard) – норма, образец, эталон, мерило.
Системный подход — направление методологии исследования, в основе которого лежит рассмотрение объекта как целостного множества элементов в совокупности отношений и связей между ними, то есть рассмотрение объекта как системы.

Тест (от лат. test – задача, проба) – метод исследования личности, построенный на её оценке по результатам стандартизированного задания, испытания, пробы с заранее определённой надёжностью и валидностью.
Тестовое задание – минимальная законченная составная часть теста в виде проверочного задания специфической формы.
Тест-проба - качественное или количественное испытание, исследование, проводимое для определения физического состояния, выявления уровня физической подготовленности испытуемого или способностей спортсмена.
Тестирование – процедура выполнения теста.
Тестирование - это метод педагогической диагностики, с помощью которого выборка поведения, репрезентирующая предпосылки или результаты учебного процесса, должна максимально отвечать принципам сопоставимости, объективности, надежности и валидности измерений, должна пройти обработку и интерпретацию и быть готовой к использованию в педагогической практике.
Технология – это совокупность операций, осуществляемых определенным способом и в определенной последовательности.
Цель тестирования – диагностика и оценка уровня обучения, а также показателей здоровья.

Физическая подготовленность – результат физической подготовки, целенаправленно организованного педагогического процесса по развитию физических качеств, приобретению физических умений и навыков.

Функциональная подготовленность (обеспечивает контроль функционального состояния) – состояние основных систем жизнеобеспечения организма, их работоспособность. Информативными показателями являются: частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), частота дыхания (ЧД), время задержки дыхания, функциональные пробы (нагрузочные), ортостатические пробы.

Физическое развитие – процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни.

Физическое развитие (ФР) - комплекс морфофункционалъных признаков, характеризующих возрастной уровень биологического развития человека.

Физическое состояние (по Е.А.Пироговой) – это совокупность морфологических, функциональных, двигательных свойств организма, а также состояние опорно-двигательного аппарата.

Приложение 2.
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

к рабочей программе дисциплины МАССАЖ

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время. Помимо обязательных занятий, проводимым под контролем преподавателя, предполагается самостоятельное изучение студентами всего программного материала курса массажа, ознакомление с основной и дополнительной литературой, освоение рекомендованных методик массажа, овладение необходимыми умениями и навыками. **Самостоятельная работа** студентов может осуществляться в форме выполнения домашних заданий, составления конспектов, написания контрольных работ. Учитывая практический характер массажа, самостоятельная работа обязательно должна включать самостоятельную отработку приемов массажа. На этот раздел необходимо уделить особое внимание студентов. Самостоятельная работа также включает теоретическое изучение актуальных вопросов в области массажа с использованием перечня рекомендуемых вопросов и современной литературы.

Целями самостоятельной работой студента является:

- ✓ систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- ✓ углубление и расширение теоретических знаний;
- ✓ формирование умения использовать справочную литературу;

Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, в соответствии с технологической картой дисциплины и может содержать в себе следующее задания:

- ✓ изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции, изучение рекомендуемых литературных источников, конспектирование источников);
- ✓ выполнение контрольных работ;
- ✓ работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet (использование аудио- и видеозаписи);
- ✓ составление схем, таблиц, для систематизации учебного материала;
- ✓ написание рефератов, конспектов занятий;
- ✓ работа с компьютерными программами;

подготовка к зачету

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;

5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Практические занятия предполагают активное участие студентов в обсуждении учебных вопросов текущей темы, в результате чего студенты должны понять теоретические основы материала данной темы, уяснить значение полученных сведений для их практической деятельности. При подготовке к практическим занятиям студентам следует использовать не только основную, но и желательно дополнительную литературу по теме. Во время практических занятий отрабатываются основные массажные приемы. Для повышения заинтересованности студентов в посещении занятий и активном участии на каждом занятии баллы за текущий контроль равномерно распределены по занятиям. Работа на занятиях оценивается различным количеством баллов с учетом объема и сложности работы. Работа оценивается только в том случае, если студент участвовал на занятии в роли массажиста или массируемого, а также правильно отвечал во время экспресс-опроса, т.е. участвовал в тестовом контроле. Участие на занятии в роли зрителя не оценивается дополнительными баллами.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы. Контрольная работа по дисциплине массаж проводится в виде написания реферата с последующей защитой его у преподавателя.

Контрольная работа пишется дома, потом происходит защита написанного у преподавателя.

Общие требования: контрольная работа должна быть написана по стандартной схеме, включающей:

- Титульный лист
- Оглавление
- Введение
- Основную часть
- Заключение
- Список используемой литературы.

Желательно включить в текст таблицы и (или) рисунки: схемы, графики.

Объем реферата:10-20 страниц формата А-4 компьютерной верстки в редакторе Times New Roman, через 1 интервал, 14 шрифтом. Название темы контрольной работы должно полностью соответствовать выбранному варианту.

Методические указания студентам по написанию реферата.

Общие требования: Реферат должен быть написан по стандартной схеме:

- Титульный лист
- Оглавление
- Введение
- Основная часть (каждый раздел с новой страницы)
- Заключение
- Список литературы (не менее 3 источников, можно интернет).

Желательно включить в текст таблицы, рисунки: фото, схемы, графики.

Объём реферата: 10 – 20 страниц формата А4 компьютерной вёрстки в редакторе Times New Roman, через 1,5 интервала, 14 шрифтом. Вариант названия реферата должен полностью соответствовать выбранному варианту.

Структура реферата должна соответствовать стандартным требованиям, предъявляемым к написанию рефератов: описать нарушение и причины приводящие к этому нарушению, перечислить специальные задачи, описать упражнения, приемы которые решают специальные задачи.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине. Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины **Нутрициология**

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

- внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
- найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
- после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
- продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
- продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

- **Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы**

Самостоятельная работа подразделяется на аудиторную и внеаудиторную. Аудиторная самостоятельная работа выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию. Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Выдача заданий студентам на внеаудиторную самостоятельную работу сопровождается подробным инструктажем преподавателя по ее выполнению, включающим изложение цели задания, его содержания, сроков выполнения, ориентировочного объема работы, основных требований к результатам работы и к отчету по ним, сведения о возможных ошибках и критериях оценки выполнения работы.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы осуществляется в часы консультаций и/или на семинарском занятии тестировании, а также в виде самоотчета. Он может проходить в письменной, устной или смешанной форме с представлением презентаций, отчетов, продуктов своей творческой деятельности или путем демонстрации своих умений.

На семинарском занятии осуществляется выполнение форм и методов контроля: устный опрос; выполнение практических заданий; представление презентаций. При проведении текущего контроля оцениваются формы и методы контроля, запланированные на занятии, при этом результат суммируется. При выполнении студентами заданий устного опроса оценивается полнота, осмысленность, логичность, логичность ответов, владение терминологией, демонстрация авторской позиции.

Методические указания по работе с научными сайтами

Необходимо для подготовки к практическим занятиям, текущим контролям, контрольных работ, экзамену рекомендации и алгоритм действий перед началом работы:

а) осуществлять поиск и отбирать необходимую информацию в соответствии с определенной задачей и потребностями, использовать ее для достижения своих целей,

б) анализировать и оценивать прочитанное,

в) сортировать информацию на главную и второстепенную,

г) быстро ориентироваться в тексте, опираясь на такие подсказки, как ключевые слова, структура текста, предваряющая информация и др.

Предлагаются следующие формы работы с Интернет ресурсами:

1. использование ресурсов Интернет при прохождении новой темы (подбирается дополнительный материал, определяются цели и задачи);

2. Самостоятельная работа с Интернет ресурсами для подготовки докладов, сообщений (активное использование поисковых систем).

Методические рекомендации по подготовке к устному опросу

Устный опрос – это форма текущего контроля, предусматривающая ответы на вопросы по заранее представленной теме.

При самостоятельной подготовке к устному опросу необходимо:

а) готовясь к опросу, проработать информационный материал (научную и научно-методическую литературу, рекомендованные сайты, Федеральный стандарт по избранному виду спорта, лекционный материал) по дисциплине. Помните, использование только учебной литературы снижает балльную оценку за ответ. Ознакомиться с рабочей программой дисциплины для выбора литературы;

б) четко выяснить все условия проведения опроса: сколько вопросов Вам будет предложено, сколько времени отводится на подготовку, критерии оценки и т.д.

в) приступая к работе с вопросом учесть, что ответ должен иметь вступление (например, актуальность вопроса для спортивной деятельности м/или почему вопрос актуален в настоящее время и т.д.), основную часть (раскрыть терминологически верно в рамках физиологических знаний все термины, содержащиеся в вопросе; представить доказательную базу – цифровые значения, например, привести примеры из спортивной деятельности, процитировать мнения авторитетных специалистов и т.д.) и заключение;

г) при устном ответе используйте терминологию, принятую в физиологии, помните о недопустимости сленга.

е) рассматривайте дополнительные вопросы педагога как его стремление раскрыть Ваш научный потенциал.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине.

Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант;

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце;

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические указания по выполнению контрольной работы

Цель и задачи контрольной работы

В соответствии с учебным планом НГУ им. П.Ф.Лесгафта по направлению подготовки 49.03.01 - «Физическая культура», предусматривается выполнение контрольной работы в 8 семестре по дисциплине «Нутрициология».

Контрольная работа должна представлять собой исследование, позволяющее определить способности студента решать научные и практические проблемы в рамках изучаемой дисциплины. Выполнение контрольной работы для студентов заочной формы обучения является одной из важнейших форм самостоятельного изучения студентами программного материала. Ее задачами являются: усвоение теоретических положений и методических аспектов изучения дисциплины, выработка необходимых приемов анализа и обобщения теоретических положений и информационных источников, а также практики;

выработка навыков самостоятельной работы с научной литературой и нормативными актами, овладение и закрепление правовой терминологии; расширение научного и профессионального кругозора студента, формирование интереса к научно-исследовательской работе, приобретение навыков творческого подхода к изучению специальных дисциплин; организация контроля за самостоятельной работой студентов, за тем, насколько успешно выполняется каждым из них учебный план и усваивается материал в объеме, установленном программой.

Методические указания по выполнению контрольной работы

Студент должен самостоятельно изучить литературу по теме контрольной работы, проанализировать её и системно использовать ее для дальнейшего анализа. При этом следует излагать умозаключения и формировать обобщения и выводы. Поощряется наличие в контрольной работе дополнений при наличии аргументированной интерпретации.

Работа выполняется на семинарских занятия с демонстрацией полученных навыков. В ходе соответствующей сессии студенту представляется возможность в течение 15-минут продемонстрировать все необходимые навыки по теме контрольной работы, сделать выводы по полученным результатам и дать рекомендации, после чего преподаватель выставляет окончательную сумму баллов. При этом помимо оценки качества выполнения работы, также оценивается наличие собственных умозаключений, степень аргументации выводов, уровень и качество владения представляемого материала, наличие анализа современной литературы, стиль и язык изложения материала работы, уверенность и профессионализм при выступлении по теме. Контрольная работа может быть также представлена студентом в межсессионный период, в часы консультаций преподавателя.

Общие требования к контрольной работе

Контрольная работа должна быть выполнена каждым студентом самостоятельно. Не допускается применение оборотов разговорной речи, сленга. Не следует использовать для одного и того же понятия различные термины, близкие по смыслу (синонимы), а также иностранные слова и термины при наличии равнозначных слов и терминов в русском языке. Выводы и рекомендации должны формулироваться кратко и четко в контексте медико-биологического сопровождения спортивной деятельности.

Приложение 2.
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины **Спортивная биохимия**

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа является важной частью учебного процесса, объем которой определяется учебным планом. В учебном процессе предполагается два вида самостоятельной работы: аудиторная и внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на занятиях семинарского типа под непосредственным руководством преподавателя и по его заданиям.

Внеаудиторная работа предполагает подготовку к семинарским и практическим занятиям, изучение учебного материала по конспектам лекций, доступным информационным источникам, проработка рекомендуемой учебной литературы, использование электронных источников информации, анализ научных публикаций, выполнение заданий контрольной работы, а также изучение материала, вынесенного на самостоятельное изучение. Самостоятельная работа студента предполагает подготовку к текущему и рубежному контролям и итоговой аттестации (зачету). Такой вид работы способствует углублению и закреплению полученных знаний, развитие аналитических навыков по проблематике учебной дисциплины и направлен на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по профилю Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

В ходе подготовки к практическим занятиям следует использовать конспекты лекционного материала. Необходимо обращать внимание на формулировки, раскрывающие содержание, на научные выводы. В ходе подготовки следует изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, последними научными публикациями, а также использовать Интернет-ресурсы. При подготовке следует учитывать планы семинарских занятий, их тематику, цели и задачи дисциплины изучаемой дисциплины. В ходе лекций рассматривается не весь материал, часть его предполагается на самостоятельное изучение в процессе самостоятельной работы в связи, с чем работа с рекомендованной литературой обязательна.

Обсуждение материала происходит на семинарских занятиях, во время которых происходит закрепление полученных знаний. В процессе обсуждения и дискуссии вырабатываются и закрепляются умения и опыт. Каждый студент должен быть готов к ответам на поставленные вопросы в соответствии с планом практического занятия. Необходимо, в ходе ответа, проявлять собственное отношение, понимание и обосновывать ответ на поставленный вопрос.

Методические указания по подготовке к устному опросу

Подготовка к устному опросу проводится в ходе самостоятельной работы студента и включает в себя повторение пройденного материала по вопросам предстоящей темы занятия семинарского типа.

Помимо основного материала студенту необходимо изучить дополнительную рекомендованную литературу и информацию согласно теме занятия семинарского типа, в том числе с использованием ресурсов сети Интернет.

В зависимости от сложности материала предстоящего занятия семинарского типа подготовка к устному опросу составляет, в среднем, 3-4 часа самостоятельной работы. В ходе устного опроса предполагается устный ответ студента на один основной и несколько дополнительных вопросов преподавателя. Ответ должен быть развернутым, связанным, логически завершенным.

При выставлении оценки преподаватель учитывает правильность ответа по содержанию, последовательности, самостоятельности суждений и выводов, умении связывать теоретические положения с практическими выводами.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Требования к контрольной работе:

1. Для написания контрольной работы используются тетрадь или листы формата А4. Ответы предваряются титульным листом с указанием предмета, факультета, курса, группы и фамилии магистра.

2. Работа должна быть написана ясно, разборчиво и аккуратно. Ответу должен предшествовать полностью переписанный вопрос.
3. Ответ должен быть полным и достаточно подробным, при этом следует избегать переписывания целых разделов и параграфов.
4. Рекомендуется использовать несколько источников (литературные источники выбираются студентом).
5. Защита контрольной работы заключается в совместном (студент, преподаватель) рассмотрении ответов. При этом студент должен быть готов к пояснению всех терминов, определений, формул и символов, приводимых в ответах.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине. Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические указания по выполнению реферата

Реферат – краткий доклад по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников.

Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы:

1. титульный лист;
2. содержание;
3. введение;
4. основная часть;
5. заключение;
6. список использованных источников;
7. приложения (при необходимости).

В содержании приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении необходимо обозначить обоснование выбора темы, ее актуальность.

В основной части излагается сущность проблемы и объективные научные сведения по теме реферата, дается критический обзор источников, собственные версии, сведения, оценки. Содержание основной части должно точно соответствовать заявленной теме и полностью её раскрывать.

В заключении приводятся выводы.

Список литературы должен оформляться в соответствии с общепринятыми библиографическими требованиями и включать только использованные студентом публикации. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно.

В приложения следует выносить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы вспомогательных данных, инструкции, методики, формы документов и т.п.).

Приложение 2.
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

к рабочей программе дисциплины

СПОРТИВНАЯ МЕТРОЛОГИЯ

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Объем часов для самостоятельной работы студента по каждому разделу указан в технологической карте.

Методические указания по подготовке к лекционным занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к лекционным занятиям, которая заключается в составлении конспекта. Такой род деятельности позволяет не только систематизировать и структурировать изложенный преподавателем материал, но и повторить основные положения лекции.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных на лекции нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после выполнения практической части работы студент должен ответить на вопросы для самоконтроля;
4. продумать свое понимание полученных результатов практической работы и сделать соответствующие выводы;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы и теоретическую часть занятия, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические рекомендации по подготовке к устному опросу

Устный опрос включен во все текущие контроли знаний студентов очной и заочной форм обучения. Полный перечень вопросов для устных опросов приведен в фондах оценочных средств (приложение №1 РПД), а также в разделе «Вопросы для самоконтроля» учебного пособия к практическим занятиям по «Спортивной метрологии».

При подготовке к устному опросу студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы из раздела «Вопросы для самоконтроля», имеющегося в учебном пособии для выполнения практических работ;
2. найти и проработать соответствующие вопросы в рекомендованных на практических занятиях и лекциях нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. продумать свое понимание ответов на «Вопросы для самоконтроля»;
4. если Вы встретили трудный для Вас вопрос, или Вы не знаете, как на него ответить, то обязательно обратитесь за помощью к преподавателю на консультации.
5. на зачетном занятии не спешите с ответом – Вам дается достаточное время для подготовки – воспользуйтесь этой возможностью;

6. если Ваш вопрос затрагивает тематику практических занятий, то Вы можете воспользоваться наглядными пособиями и материалами, представленными в лаборатории и на стенде в аудитории;
7. для более связанного и развернутого ответа рекомендуется его изложить письменно, и неспеша, отредактировать текст.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработать информационный материал по дисциплине, подробно представленный в учебных пособиях для практических занятий по дисциплине, специально ориентированный для студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, и представленный в полном объеме в фондах библиотеки ВУЗА.

При необходимости можно проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования в отделе качества заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические указания по написанию контрольной работы (для студентов заочной формы обучения)

Контрольная работа включает два расчетно-графических задания «Оценка личного физического состояния» и «Промер спортивного движения», которые полностью могут быть выполнены вне лабораторий университета, т.е. заочно.

В первом задании «Оценка личного физического состояния» контролируется умение студента устанавливать взаимосвязь между полученными фактическими и должными значениями различных показателей и тестов и способность давать педагогическую интерпретацию результатам исследования.

Во втором задании контрольной работы - «Промер спортивного движения» контролируется умение студента проводить научный анализ результатов исследований и способность к анализу двигательной деятельности.

Все методические материалы и рекомендации для выполнения контрольной работы подробным способом представлены в учебном пособии, имеющемся в достаточном количестве в библиотечном фонде ВУЗА, а также в электронном виде на сайте университета.

Приложение 2
К рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

к рабочей программе дисциплины **Вожатская деятельность**

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине.

Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические указания по выполнению реферата

Реферат – краткий доклад по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников.

Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы:

1. титульный лист;
2. содержание;
3. введение;
4. основная часть;
5. заключение;
6. список использованных источников;
7. приложения (при необходимости).

В содержании приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении необходимо обозначить обоснование выбора темы, ее актуальность.

В основной части излагается сущность проблемы и объективные научные сведения по теме реферата, дается критический обзор источников, собственные версии, сведения, оценки. Содержание основной части должно точно соответствовать заявленной теме и полностью её раскрывать.

В заключении приводятся выводы.

Список литературы должен оформляться в соответствии с общепринятыми библиографическими требованиями и включать только использованные студентом публикации. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно.

В приложения следует выносить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы вспомогательных данных, инструкции, методики, формы документов и т.п.).

Методические указания по подготовке сообщения (доклада)

При подготовке сообщения (доклада) целесообразно воспользоваться следующими рекомендациями:

- Уясните для себя суть темы, которая вам предложена.
- Подберите необходимую литературу (старайтесь пользоваться несколькими источниками для более полного получения информации).
- Тщательно изучите материал учебника по данной теме, чтобы легче ориентироваться в необходимой вам литературе и не сделать элементарных ошибок.
- Изучите подобранный материал (по возможности работайте карандашом, выделяя самое главное по ходу чтения).
- Составьте план сообщения (доклада).
- Напишите текст сообщения (доклада).

Любое устное выступление должно удовлетворять трем основным критериям, которые в конечном итоге и приводят к успеху: это критерий правильности**,** т.е. соответствия языковым нормам, критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности, и критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

Работу по подготовке устного выступления можно разделить на два основных этапа: до коммуникативный этап (подготовка выступления) и коммуникативный этап (взаимодействие с аудиторией). Работа по подготовке устного выступления начинается с формулировки темы. Лучше всего тему сформулировать таким образом, чтобы ее первое

слово обозначало наименование полученного в ходе выполнения проекта научного результата. Тема выступления не должна быть перегруженной, нельзя "объять необъятное", охват большого количества вопросов приведет к их беглому перечислению, к декларативности вместо глубокого анализа. Неудачные формулировки - слишком длинные или слишком краткие и общие, очень банальные и скучные, не содержащие проблемы, оторванные от дальнейшего текста и т.д. Само выступление должно состоять из трех частей – вступления (10-15% общего времени), основной части (60-70%) и заключения (20-25%).

Вступление помогает обеспечить успех выступления по любой тематике. Вступление должно содержать: название доклада; сообщение основной идеи; современную оценку предмета изложения; краткое перечисление рассматриваемых вопросов; интересную для слушателей форму изложения; акцентирование оригинальности подхода. Основная часть**,** в которой выступающий должен раскрыть суть темы, обычно строится по принципу отчёта. Задача основной части: представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами. Заключение - это чёткое обобщение и краткие выводы по излагаемой теме.

Методические указания по подготовке презентаций и пр.

Для подготовки компьютерной презентации используется специализированная программа Power Point**.**

Презентация предполагает сочетание информации различных типов: текста, графических изображений, музыкальных и звуковых эффектов, анимации и видеофрагментов. Поэтому необходимо учитывать специфику комбинирования фрагментов информации различных типов. Для текстовой информации важен выбор шрифта, для графической – яркость и насыщенность цвета, для наилучшего их совместного восприятия необходимо оптимальное взаиморасположение на слайде.

Текстовая информация: размер шрифта: 24–54 пункта (заголовок), 18–36 пунктов (обычный текст); цвет шрифта и цвет фона должны контрастировать (текст должен хорошо читаться), но не резать глаза; тип шрифта: для основного текста гладкий шрифт без засечек (Arial, Tahoma, Verdana), для заголовка можно использовать декоративный шрифт, если он хорошо читаем; курсив, подчеркивание, жирный шрифт, прописные буквы рекомендуется использовать только для смыслового выделения фрагмента текста.

Графическая информация: рисунки, фотографии, диаграммы призваны дополнить текстовую информацию или передать ее в более наглядном виде; желательно избегать в презентации рисунков, не несущих смысловой нагрузки, если они не являются частью стилевого оформления; цвет графических изображений не должен резко контрастировать с общим стилевым оформлением слайда; иллюстрации рекомендуется сопровождать пояснительным текстом; если графическое изображение используется в качестве фона, то текст на этом фоне должен быть хорошо читаем.

Единое стилевое оформление: стиль может включать: определенный шрифт (гарнитура и цвет), цвет фона или фоновый рисунок, декоративный элемент небольшого размера и др.; не рекомендуется использовать в стилевом оформлении презентации более 3 цветов и более 3 типов шрифта; оформление слайда не должно отвлекать внимание слушателей от его содержательной части; все слайды презентации должны быть выдержаны в одном стиле.

Презентация должна быть представлена не менее чем на 14 слайдах из которых:

Слайд № 1 – титульный лист;

Слайд № 2 – содержание презентации (доклада);

Слайды № 3-12 – основная часть;

Слайд № 13 – выводы/заключение;

Слайд № 14 – список использованной литературы.

Приложение 2.
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины КУЛЬТУРОЛОГИЯ

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Изучение дисциплины «Культурология» осуществляется по следующим формам: лекции, семинарские занятия и самостоятельная работа студента.

Важным условием для освоения дисциплины в процессе занятий является ведение конспектов, освоение и осмысление терминологии изучаемой дисциплины. Материалы лекционных занятий следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках, учебных пособиях и научной литературе в соответствии со списком основной и дополнительной литературы. Дополнительная проработка изучаемого материала проводится во время семинарских занятий, в ходе которых анализируются и закрепляются основные знания, полученные по дисциплине.

При подготовке к семинарским занятиям следует использовать основную и дополнительную литературу из представленного списка. Если студенты находят собственные источники, не входящие в списки, это допускается после согласования с преподавателем. На семинарских занятиях приветствуется активное участие в обсуждении, как тем, так и докладов, умение находить связи с уже известным, пройденным ранее материалом, а так же с повседневным жизненным опытом.

В рамках изучения учебной дисциплины студентам необходимо использовать передовые информационные технологии – компьютерную технику, электронные базы данных и электронные версии рекомендованной литературы, Интернет. При этом помнить, что анонимизированные тексты и типовые ответы, доступные в Интернет, не могут быть зачтены на положительную оценку

Целями самостоятельной работой студента является:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умения использовать справочную литературу;
- формирование умения поиска дополнительной научной литературы;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений.

Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, в соответствии с технологической картой дисциплины и содержит в себе следующее задания:

- изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции, изучение рекомендуемых литературных источников, конспектирование источников);
- работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet
- выполнение тестовых заданий;
- реферирование текста;
- написание докладов, рефератов, конспектов занятий;
- подготовка к зачету

Необходимым условием формирования компетенций является посещение лекций и семинарских занятий, на которых студент анализирует и обобщает учебный теоретический, научный и конкретный материал, представляет результаты самостоятельной работы в виде докладов и рефератов, формирует, формулирует и отстаивает свою точку зрения, взаимодействует с другими студентами

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к семинарскому занятию.

При подготовке к семинарским занятиям занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план семинарского занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Пояснения:

Ориентировочный объём контрольной работы - не менее 18, но не более 25 страниц с учётом титульного листа и списка использованной литературы, однако, объём - не самоцель, а результат полноценного раскрытия темы.

Рекомендуется цитирование только наиболее значимых и ёмких фрагментов изучаемых произведений. Избыточное прямое или скрытое цитирование, как и отсутствие цитат из источников может послужить причиной отклонения контрольной работы.

Работа должна быть отредактирована, отформатирована, ссылки на источники проверены, ошибки, опечатки, стилистические погрешности - исправлены.

Контрольная работа выполняется:

На компьютере: 12 или 14 кеглем с полуторным интервалом.

Рукописью: в школьной тетради в клетку, ровными строками, средним, разборчивым почерком. Если текст невозможно разобрать без пояснений студента, работа может быть отклонена.

При оформлении титульного листа обязательно должны быть указаны следующие данные:

1. название учебного заведения.
2. название факультета и формы обучения
4. наименование кафедры, на которую представляется контрольная работа.
5. название учебной дисциплины и тема работы
6. фамилия, имя и отчество автора.
7. номер курса и группы.
8. обозначение семестра, учебного года.

Вторая страница может содержать "Оглавление" с указанием страниц.

На последней странице должен быть нумерованный, оформленный в соответствии с ГОСТом список использованной литературы.

Список использованной литературы должен содержать только те источники, которые использовались при написании работы, что подтверждается цитатами из них.

- после указания порядкового номера следуют фамилия и инициалы автора, название книги или статьи, место издания (крупные города обозначаются по заглавным буквам, к примеру: М., СПб., прочие - полностью), название издательства, год издания; если использована статья или глава из книги, то после указания автора и название статьи (главы) ставится значок "//" и далее указывается журнал, газета или книга с их выходными данными (место и год издания), указанием страниц, занимаемых используемым текстом.

Если работа не носит характера самостоятельного исследования конкретного произведения, а посвящена теме или проблеме, то в ней должно быть использовано не менее пяти источников.

При самостоятельном исследовании первоисточника следует найти не менее одной критической работы или статьи, посвящённой анализу этого первоисточника.

Все использованные в контрольной работе цитаты должны быть взяты в кавычки, сопровождаться сноской на источник, а сам источник должен быть обязательно включён в список использованной литературы.

Цитирование без ссылок на источник цитат, как и отсутствие кавычек, обозначающих начало и конце цитаты, может быть поводом для отклонения работы.

Ссылки и примечания должны быть постраничными, то есть указание источника помещается непосредственно на той же странице, что и цитата или поясняемое понятие.

Использование электронных версий первичных и вторичных источников допустимо если при оцифровке сохранена соответствующая реальному бумажному изданию нумерация страниц, позволяющая оформить ссылки или источник оформлен по соответствующему ГОСТу.

При компьютерном оформлении контрольной работы все листы должны быть скреплены или вложены в папку. Первый лист введения и начало каждой главы пишутся на новой странице. Каждая страница текста, включая таблицы и схемы нумеруется (кроме титульного листа).

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте учебный материал по дисциплине, пользуйтесь конспектом лекций и учебными пособиями. Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов, как заполнять карты тестироования и т.д.
в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные.
г) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим. Вернитесь к трудному вопросу в конце.
д) не оставляйте нерешённых вопросов, если вы не знаете точно какой ответ правильный, выберете тот, который кажется вам наиболее вероятным
е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические указания по выполнению реферата

Реферат – краткий доклад по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников.
Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы:

1. титульный лист;
2. содержание;
3. введение;
4. основная часть;
5. заключение;
6. список использованных источников;
7. приложения (при необходимости).

В содержании приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф. Объем реферата не должен быть меньше 14 и больше 20 страниц.
В основной части излагается сущность проблемы и объективные научные сведения по теме реферата, дается критический обзор источников, сведения, оценки. Содержание основной части должно точно соответствовать заявленной теме и полностью её раскрывать.
В заключении приводятся выводы.
Список литературы должен оформляться в соответствии с общепринятыми библиографическими требованиями и включать только использованные студентом публикации.При работе над рефератом может быть использован только один учебник, справочное или энциклопедическое издание, остальные должны относиться к научной литературе.

Реферат должен соответствовать следующим требованиям:

7. Укладываться в рекомендованный объем.
8. Соответствовать требованиям к оформлению и формату текста.
9. Содержание реферата должно демонстрировать, что студент обладает знаниями по теме или первоисточнику, владеет категориальным аппаратом, способен творчески выделять, анализировать, обобщать наиболее существенные связи и признаки, а так же выбирать конкретные примеры, на которых они могут быть продемонстрированы.
10. Тема должна быть полностью раскрыта.
11. Текст должен соответствовать нормам научного и литературного языка.
12. Текст должен быть логичен, последователен, доказателен.

Методические указания по подготовке доклада.

Главной целью доклада на семинарском занятии является углубленная проработка содержания дисциплины, которая не только позволит студенту предъявить преподавателю результаты его самостоятельной работы, но и позволит группе повторить и уточнить свои представления, подготавливаясь к текущим и рубежным контролям. Доклады делятся на два вида. Первый - доклады по первоисточникам - призван ознакомить группу с основным содержанием работы определенного автора или уточнить представления группы о ней, если она уже обсуждалась на лекциях. Основная задача докладчика – максимально подробно раскрыть основную суть теорий и специфической терминологии авторов, по необходимости сопровождая рассказ примерами.
Второй тип докладов – доклады по теме, - предназначены для повторения
Лекционного материала и углубления его понимания благодаря более подробному изложению, иллюстративным примерами и интересным подробностями. Главная задача студента самостоятельно подобрать не менее трех источников, относящихся к научной или научно-популярной литературе, которая бы раскрывала выбранную тему, и изложить полученную из них информацию в понятной аудитории форме, придерживаясь научной стилистики.

Критерии оценивания докладов.

Выступление студента должно соответствовать следующим требованиям:

7. Доклад должен быть рассказан, а не зачитан. Исключения составляют цитаты.

8. Тема должна быть полностью раскрыта.
9. Необходимо не только продемонстрированы знания об объекте, но и навыки творческой переработки и переосмысления текстов, умение выделять существенные и второстепенные моменты, устанавливать причинно- следственные связи, создавать структуру, отвечающую теме доклада.
10. Рассказ должен соответствовать нормам научного и литературного языка, быть логичным и доказательным.
11. Желательно продемонстрировать способность отвечать на вопросы аудитории, вести диалог и управлять его ходом.

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины ТРЕНАЖЕРЫ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ*)*

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические рекомендации по подготовке к устному опросу

Устный опрос предполагает проверку знаний студентов по отдельным этапам читаемого курса. При этом основное внимание студенты должны уделить основным определениям, и дефинециям.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине.
Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

к рабочей программе дисциплины
ТЕХНОЛОГИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Методические указания по выполнению Контрольной работы для студентов заочной формы обучения.

Содержание работы состоит из Введения, Основной части (глав / разделов) и Заключения. Работа должна быть выполнена в объеме не менее 10-15 страниц по схеме: тема, план работы, рассматриваемые вопросы, используемая литература (не менее 10 источников). Оценивается актуальность выбранной темы, теоретическая и практическая значимость, новизна использованной литературы (не старше 10 лет), умение применять разнообразные методы поиска новой информации, логичность построения содержания, грамотность оформления.

Структура работы содержит следующие разделы: Титульный лист.В оглавлении (содержании) последовательно перечисляются заголовки глав (разделов), параграфов (подразделов) глав и приложений, указываются номера страниц, на которых они помещены. Основная часть состоит из введения, двух глав и заключения. Внутритекстовые ссылки оформляются в соответствие с ГОСТом.

В список литературы в соответствие с ГОСТ, включают все использованные источники в алфавитном порядке. Сведения о книгах и статьях должны соответствовать правилам библиографического описания.

В приложения следует включать вспомогательный материал, который при включении в основную часть контрольной работы загромождает текст (расчеты, графики, таблицы, рисунки и пр.).

Размер полей (расстояние между текстом и краем страницы): слева- 30мм, справа – 10мм, сверху – 25мм, снизу – 25мм. Нумерация страниц – по центру вверху страницы на уровне 15мм от края листа арабскими цифрами. Межстрочный интервал – 1,5; размер шрифта (кегль) – 14; тип (гарнитура) шрифта TimesNewRoman.

Нумерация страниц в контрольной работе сквозная. Таблицы и рисунки, расположенные на отдельных листах, список литературы и приложений необходимо включать в сквозную нумерацию страниц. Первой страницей является титульный лист, второй - оглавление. На странице 1 номер не проставляется. Первой страницей, имеющей номер (номер «2») является «Оглавление».

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на занятиях семинарского типа (практических занятиях), а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умения организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом педагогической и рекреационной деятельности, и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям.

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

ОЧНАЯ/ ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

1.1. Методические указания по подготовке конспекта комплекса упражнений, фрагмента части учебно-тренировочного занятия

Студент при подготовке к практическому занятию или текущему контролю, согласно технологической карте дисциплины, разрабатывает план-конспект по следующему образцу:

План-конспект комплекса упражнений
(фрагмента учебно-тренировочного занятия) №
Дата проведения:
Место проведения:
Инвентарь:
Основные задачи урока:
Выполнил: ФИО студента, группа, курс, факультет
Проверил: ФИО преподавателя

Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические приемы обучения, воспитания и организации

Частные задачи прописываются в глагольной форме, по типу: развивать, разучить, закрепить, совершенствовать и т.д. Средства описываются с учётом терминологии, принятой в теории и методике физической культуры и спорта. Дозировка формируется с учётом конкретного упражнения, в тех единицах измерения, которые ему адекватны. Методические приёмы формулируются чётко и конкретно для каждой задачи, упражнения или группы упражнений.

При подготовке к текущему контролю студент выполняет и сдаёт конспект преподавателю в электронном и печатном виде.

1.2.Методические указания по подготовке к выполнению комплекса упражнений.

При подготовке к выполнению комплекса упражнений на практическом занятии студент должен самостоятельно:

А) разучить комплекс упражнений;

Б) повторить терминологическое описание каждого упражнения;

В) повторить комплекс упражнений с применением «зеркального» показа.

1.3.Методические указания по подготовке выполнению контрольных упражнений, тестов физической подготовленности.

При подготовке к выполнению контрольных упражнений, тестов физической подготовленности на практическом занятии или во время текущего контроля студент должен проводить самостоятельные тренировки для улучшения физической формы в часы, отведённые для самостоятельной работы, что особенно важно для заочной формы обучения.

Для проведения самоконтроля студенту необходимо знать нормативы в тестах общей физической и специальной физической подготовленности, применяемых в полиатлоне (см.таблицу ниже).

1.4.Методические указания по подготовке презентации

При подготовке презентации студент должен придерживаться следующей последовательности :

- 1слайд – Титульный (кафедра, тема, дисциплина, профиль, ФИО студента, группа, курс, факультет);

-2-10 слайд - Содержит информацию по теме, представленную с использованием графических иллюстраций, рисунков, фотографий и т.д.

- 11слайд - указанием источников (ссылки на литературу, сайты)

Требования к качеству оформления: презентация должна быть цветной, оригинальной. Творческий подход приветствуется.

1.5. Методические указания по выполнению реферата

Содержание работы состоит из Введения, Основной части (глав / разделов) и Заключения.
Объем работы составляет 10-15 страниц компьютерного текста.
Структура работы содержит следующие разделы:
Титульный лист.

В оглавлении (содержании) последовательно перечисляются заголовки глав (разделов), параграфов (подразделов) глав и приложений, указываются номера страниц, на которых они помещены.

Основная часть состоит из введения, двух глав и заключения.

В список литературы включают все использованные источники в алфавитном порядке. Сведения о книгах и статьях должны соответствовать правилам библиографического описания.

В приложения следует включать вспомогательный материал, который при включении в основную часть контрольной работы загромождает текст (расчеты, графики, таблицы, рисунки и пр.).

Студенты могут предлагать собственные темы, связанные со спортивными интересами и предпочтениями.

Размер полей (расстояние между текстом и краем страницы): слева- 30мм, справа – 10мм, сверху – 25мм, снизу – 25мм. Нумерация страниц – по центру вверху страницы на уровне 15мм от края листа арабскими цифрами. Межстрочный интервал – 1,5; размер шрифта (кегль) – 14; тип (гарнитура) шрифта TimesNewRoman.

Нумерация страниц в контрольной работе сквозная. Таблицы и рисунки, расположенные на отдельных листах, список литературы и приложений необходимо включать в сквозную нумерацию страниц. Первой страницей является титульный лист, второй - оглавление. На странице 1 номер не проставляется. Первой страницей, имеющей номер (номер «2») является «Оглавление».

В процессе изучения теоретического вопроса студент должен пользоваться материалами, изложенными в учебниках, учебных пособиях, научных публикациях, а также материалами, выложенными в сети Интернет.

Работа должна быть выполнена в объеме не менее 5-10 страниц по схеме: тема, план работы, рассматриваемые вопросы, используемая литература (не менее 5 источников). Оценивается актуальность выбранной темы, теоретическая и практическая значимость, новизна использованной литературы (не старше 10 лет), умение применять разнообразные методы поиска новой информации, логичность построения содержания, грамотность оформления.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ:

Изучение дисциплины (модуля) инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся.

Для освоения дисциплины (модуля) созданы следующие специальные условия:

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

1. Обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Университета.

2. Издание выполнено шрифтом Брайля.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

1. Весь изучаемый материал, согласно тематическому плану дисциплины, сопровождается мультимедийными презентациями с использованием программы POWER POINT.

2. Предоставляются услуги сурдопереводчика в зависимости от индивидуальных потребностей и состояния здоровья обучающихся.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

1. Обеспечен беспрепятственный доступ обучающихся в учебные помещения Университета. Организованы занятия на 1 этаже, в зависимости от индивидуальных потребностей и состояния здоровья обучающихся.

ГЛОССАРИЙ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. **Возрастной период** – отрезок времени, в пределах которого процесс роста и развития, а также физиологические особенности организма тождественны, а реакции на раздражители более или менее однозначны.
2. **Возрастной период** - четко ограниченный отрезок времени, в пределах которого существуют определенные периоды формирования функций и органов тела
3. **Двигательная деятельность** - основная функция мышечной системы животных.
4. **Двигательная деятельность** (активность) - совокупность двигательных актов.
5. **Двигательная деятельность человека** - одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека, естественная биологическая потребность человека.
6. **Двигательной активностью** в гигиене называют сумму движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности
7. **Динамический стереотип** — система условных рефлексов.
8. **Закаливание** – система мер, используемых для повышения устойчивости организма к неблагоприятному действию факторов окружающей среды за счёт тренировки адаптационных механизмов путем индивидуально дозированного и управляемого воздействия этими факторами.
9. **Здоровье** — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов".
10. **Методика** это система правил, изложение методов обучения чему-либо или выполнения какой-нибудь работы.
11. нальными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.
12. **Подготовленность** – это комплексный результат физической подготовки(степень развития физических качеств); технической подготовки(уровня совершенствования двигательных навыков); тактической подготовки(степени развития тактического мышления); психической подготовки(уровня совершенствования моральных и волевых качеств).
13. **Программа** — это совокупность инструкций и алгоритмов, описывающих порядок определенных действий.
14. **Психическая подготовка** – Это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

15. **Психофизические упражнения** - это такие упражнения, которые тренируют психику и одновременно с этим человек развивается физически
16. **Психофизические упражнения** выполнение физических упражнений с концентрацией внимания на выполняемом действии.
17. **Развитие** – качественные преобразования, связанные с процессами дифференцировки, формообразования.
18. **Релакса́ция** (от лат. relaxatio — ослабление, расслабление) — глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.
19. **Спортивная тренировка** – планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей.
20. **Спортивная форма** – это высшая степень подготовленности спортсмена, характеризующаяся его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности .
21. **Система подготовки спортсмена** – совокупность методических основ, организационных форм и условий тренировочно - соревновательного процесса, оптимально взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсмена к высоким спортивным достижениям.
22. **Система С-КР** – система психофизических упражнений - самоконтроль-саморегуляция
23. **Системный подход** — направление методологии исследования, в основе которого лежит рассмотрение объекта как целостного множества элементов в совокупности отношений и связей между ними, то есть рассмотрение объекта как системы.
24. **Спорт** – соревновательная деятельность, специфической формой которой является система соревнований, исторически сложившаяся в области физической культуры как специальная сфера выявления и унифицированного сравнения человеческих возможностей (Л.П.Матвеев).
25. **Спортивная деятельность** – упорядоченная организация деятельности по обеспечению максимального оздоровления и совершенствования человека в сфере спорта.
26. **Спортивная тренировка** – планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей.
27. **Спортивная форма** – это высшая степень подготовленности спортсмена, характеризующаяся его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности .
28. **Спортивное достижение** – показатель спортивного мастерства спортсмена, выраженный в конкретных результатах.
29. **Техническая подготовка** – степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.
30. **Тренированность** – состояние, характеризующееся степенью функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам, которое возникает в результате систематических физических упражнений и способствует повышению работоспособности человека.
31. **Физическая подготовка** – это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки.
32. **Физическая подготовленность** – это уровень развития физических качеств.
33. **Физические (двигательные) способности** – индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека (В.И.Лях).
34. **Физические качества** – это врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности (Л.П.Матвеев).
35. **Физические упражнения**, элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития.
36. **Физическое развитие** – процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни, важнейший индикатор здоровья детей и взрослых.

37. **Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ)** – представляют собой группу различных типов видов и форм физкультурно-оздоровительных занятий, использующих элементы здорового образа жизни (движение, дыхание, закаливание, питание, психологический настрой), что соответствует понятию ВОЗ - ЗДОРОВЬЕ как состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

Приложение 2.
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

к рабочей программе дисциплины

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ФИЗКУЛЬТУРНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ПЛАВАНИЕ)

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические указания по выполнению реферата

Реферат – краткий доклад по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников.

Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы:

1. титульный лист;
2. содержание;
3. введение;
4. основная часть;
5. заключение;
6. список использованных источников;
7. приложения (при необходимости).

Указания по оформлению и написанию реферата

1. Работа над рефератом начинается с выбора студентом темы. Возможны два варианта:

2. Выбор темы из рекомендованного списка «тема рефератов».

3. Выбор темы, отсутствующей в списке «Тем». В этом случае студент должен согласовать тему с преподавателем, ведущим занятия в группе.

4. Реферат, написанный по теме, не входящей в рекомендованный список или не согласованный с преподавателем, считается недействительным.

5. Реферат представляет собой краткий анализ материала, содержащийся в специальной литературе по изучаемой проблеме.

Задача реферата – изложение основных идей, содержащихся в конспектируемых книгах или статьях. Реферат не предполагает самостоятельного научного исследования и не требует определения позиции автора или его авторской оценки излагаемого материала.

Требования, предъявляемые к оформлению реферата

Объем реферата не менее 10 страниц. Если реферат печатается на компьютере, то набор осуществляется 14 кегелем через полтора интервала, шрифтом TNR.

Структура реферата

1. Реферат открывается титульным листом, на котором указываются название учебного заведения, ФИО автора, факультет, кафедра, группа, название работы.
2. После титульного листа отдельной страницей идет оглавление (содержание или план реферата) с указанием страниц.
3. Реферат обязательно включает Введение. Объем введения составляет 1-2 страницы от общего объема текста работы. Введение включает обоснование актуальности выбранной темы, обозначаются главные рассматриваемые вопросы. Во введении формулируются Цель и задачи реферата.
4. Основная часть реферата состоит обычно из 3-5 параграфов (разделов, подпунктов) и предполагает осмысленное и логическое изложение главных положений и идей, содержащихся в конспектируемой литературе.
5. В тексте реферата обязательны ссылки на авторов или используемую литературу.
6. Реферат заканчивается Заключением. Заключение содержит главные выводы и итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении.
7. На последней странице реферата должен быть представлен список литературы. В списке указывается реально использованная для написания реферата литература в алфавитном порядке, с обозначением выходных данных (автор, название, издательство, город, год издания, кол-во страниц).

При написании реферата должно быть использовано не менее 6 литературных источников, из них 50% должны составлять издания не ранее 2010 года.

Типичные ошибки при написании реферата

1. Поверхностное, многословное, нечеткое изложение основных теоретических вопросов избранной темы, когда автор реферата не отделяет главные проблемы от второстепенных.
2. Дословное переписывание текстов монографий, статей, учебников, заимствование текстов из сети Интернет.
3. Использование для реферата устаревшей литературы.
4. Подмена научно-аналитического стиля изложения беллетристическим стилем.
5. Подмена изложения теоретических вопросов данными биографическими справками.
6. Небрежное оформление реферата (отсутствие плана, ссылок, абзацев, неправильное оформление списка используемой литературы).

Критерии оценки учебного реферата

Соответствие содержания теме реферата.

Глубина проработки материала.

Правильность и полнота использования источников.

Соответствие оформления материала предъявляемым требованиям.

При защите реферата оценивается также умение грамотно, осознанно изложить основное содержание реферата, качество ответов на вопросы по содержанию реферата, стиль изложения. Студент, подготовивший реферат, несоответствующий вышеуказанным требованиям, к защите не допускается.

Методические указания по написанию контрольной работы

Работа печатается в произвольной форме. Количество страниц – любое. Список литературы не требуется. Содержание материала определено темой работы.

(в письменной работе отразить вопросы, связанные с личным спортивным опытом и выбора спортивной специализации).

Указания по оформлению и написанию контрольных работ

Работа над контрольной работой начинается с выбора студентом темы. Возможны два варианта:

Выбор темы из рекомендованного списка «Примерная тематика контрольных работ».

Выбор темы, отсутствующей в списке «Примерная тематика контрольных работ». В этом случае студент должен согласовать тему с преподавателем, ведущим занятия в группе.

Контрольная работа, написанная по теме, не входящей в рекомендованный список или не согласованный с преподавателем, считается недействительной.

Работа представляет собой краткий анализ материала, содержащийся в специальной литературе по изучаемой проблеме.

Задача контрольной работы – изложение основных идей, содержащихся в конспектируемых книгах или статьях.

Требования, предъявляемые к оформлению контрольной работы

Объем не менее 15 страниц. Если контрольная работа печатается на компьютере, то набор осуществляется 14 кегелем через полтора интервала, шрифтом TNR. Контрольная работа пишется в межсессионный период и предоставляется ведущему преподавателю в часы его консультаций.

Структура контрольной работы

Работа открывается титульным листом, на котором указываются название учебного заведения, ФИО автора, факультет, кафедра, группа, название работы.

После титульного листа отдельной страницей идет оглавление (содержание или план) с указанием страниц.

Работа обязательно включает Введение. Объем введения составляет 1-2 страницы от общего объема текста работы. Введение включает обоснование актуальности выбранной темы, обозначаются главные рассматриваемые вопросы.

Основная часть контрольной состоит обычно из 3-5 параграфов (разделов, подпунктов) и предполагает осмысленное и логическое изложение главных положений и идей, содержащихся в конспектируемой литературе.

В тексте обязательны ссылки на авторов или используемую литературу.

Работа заканчивается Выводами. Они содержат главные итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении.

На последней странице должен быть представлен список литературы. В списке указывается реально использованная для написания контрольной работы литература в алфавитном порядке, с обозначением выходных данных (автор, название, издательство, город, год издания, кол-во страниц).

При написании работы должно быть использовано не менее 8 литературных источников, из них 50% должны составлять издания не позднее 2010 года.

Типичные ошибки при написании контрольной работы

1. Поверхностное, многословное, нечеткое изложение основных теоретических вопросов избранной темы, когда автор не отделяет главные проблемы от второстепенных.
2. Дословное переписывание текстов монографий, статей, учебников, заимствование текстов из сети Интернет.
3. Использование для контрольной работы устаревшей литературы.
4. Подмена научно-аналитического стиля изложения беллетристическим стилем.
5. Подмена изложения теоретических вопросов данными биографическими справками.
6. Небрежное оформление контрольной работы (отсутствие плана, ссылок, абзацев, неправильное оформление списка используемой литературы).

Критерии оценки контрольной работы

Соответствие содержания теме контрольной работы.

Глубина проработки материала.

Правильность и полнота использования источников.

Соответствие оформления материала предъявляемым требованиям.

При защите контрольной работы оценивается также умение грамотно, осознанно изложить основное содержание реферата, качество ответов на вопросы по содержанию контрольной работы, стиль изложения. Студент, подготовивший контрольную работу, несоответствующий вышеуказанным требованиям, к защите не допускается. Защита каждой контрольной работы оценивается от 15 до 30 баллов.

Требования, предъявляемые к оформлению и написанию конспекта урока

Работа над конспектом урока начинается с выбора студентом темы.

Выбор темы из рекомендованного списка «Примерная тематика конспектов урока».

Конспект урока, написанный по теме, не входящей в рекомендованный список или не согласованный с преподавателем, считается недействительным.

Конспекта урока – это правильная формулировка задач, относительно темы занятия, последовательное применение упражнений, дозировки и методических рекомендаций, направленное на освоение того или иного двигательного действия.

ФОРМА КОНСПЕКТА

Части урока	Частные задачи	Содержание	Доз-ка	Методические приемы организации, обучения и воспитания

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ ПРИ НАПИСАНИИ КОНСПЕКТА

1. Не хватает одного из пяти столбцов.
2. Небрежное оформление конспекта.
3. Использование для конспекта не корректных задач урока.
4. Повторение одних и тех же упражнений.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КОНСПЕКТА УРОКА

1. Соответствие содержания теме конспекта.
2. Правильное, последовательное изложение, полнота написания материала.
3. Соответствие оформления материала предъявляемым требованиям.

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ФИЗКУЛЬТУРНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ПОЛИАТЛОН)

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Общие требования к содержанию и оформлению контрольных работ

Курсовая работа имеет следующую структуру:

- титульный лист;
- оглавление;
- введение;
- текст работы, структурированный по главам (параграфам, разделам);
- заключение;
- список источников;
- приложения (при необходимости).

Текст работы должен демонстрировать:

- знакомство автора с основной литературой по рассматриваемым вопросам;
- умение выделить проблему и определить методы ее решения;
- умение последовательно изложить существо рассматриваемых вопросов;
- владение соответствующим понятийным и терминологическим аппаратом;
- приемлемый уровень языковой грамотности, включая владение стилем научного изложения.

Изложение материала должно быть кратким, точным, последовательным. Необходимо употреблять научные термины, избегать непривычных или двусмысленных понятий и категорий, сложных грамматических оборотов. Термины, отдельные слова и словосочетания допускается заменять принятыми текстовыми сокращениями. Рекомендуется включать в контрольную работу схемы и таблицы, если они помогают раскрыть основное содержание проблемы.

Общий объем контрольной работы 15-20 страниц. Работа должна быть напечатана на одной стороне листа белой бумаги форматом А4. Рекомендуемый шрифт Times New Roman, размер 14, межстрочный интервал - 1,5.

Текст работы следует печатать, соблюдая следующие размеры полей; левое - 30 мм, правое - 10 мм, верхнее - 20 мм, нижнее - 20 мм. Следует включить режим выравнивание по ширине и автоматический перенос слов.

Титульный лист работы должен содержать полное наименование вуза, название подразделения (факультет, кафедра), в котором выполнена работа, название темы, фамилию, имя, отчество автора, курс, группу, наименование места и год выполнения.

Оглавление представляет собой составленный в последовательном порядке список всех заголовков разделов работы с указанием страниц, на которых соответствующий раздел начинается.

Введение. Во введении контрольной работы (рекомендуемый объем не более 2-3 страниц) — дается обоснование выбора темы, характеризуется ее актуальность и степень научной разработки, общая оценка исследуемой проблемы, формируются цели и задачи исследования, перечисляются подходы и методы анализа, обоснование необходимости разработки темы.

Основная часть. Основная часть контрольной работы должна быть представлена главами или разделами (не более трех), которые могут быть разбиты на параграфы.

Все части контрольной работы должны быть изложены в строгой логической последовательности и взаимосвязи. Каждая глава, раздел должны иметь определенное целевое назначение и является базой для последующего изложения. В конце каждой главы или раздела должны быть сформулированы краткие выводы, вытекающие их текста.

Заключение. Заключение содержит в сжатой форме как теоретические выводы, так и практические предложения, к которым пришел студент в результате выполнения контрольной работы. Они должны быть краткими, конкретными, вытекать из существа работы и отражать предмет защиты. Объем заключения — до 2-х страниц.

Список использованных источников. Список должен содержать перечень источников информации, используемых при выполнении контрольной работы, и их библиографическое описание. Список включает в себя литературу, располагаемую в алфавитном порядке. В контрольной работе необходимо использовать не менее 7 источников.

Приложения. Приложения должны включать вспомогательный или дополнительный материал, который загромождает текст основной части работы, но необходим для полноты ее восприятия и оценки практической значимости (копии документов, таблицы вспомогательных и цифровых данных, иллюстрации и т.д.).

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине. Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические указания по подготовке презентаций

При подготовке презентации необходимо придерживаться следующей последовательности:

- 1 слайд – Титульный (факультет, кафедра, тема, дисциплина, профиль, ФИО студента, группа, курс);
- 2-10 слайд - Содержит информацию по теме, представленную с использованием графических иллюстраций, рисунков, фотографий и т.д.
- 11 слайд - Указание литературных источников (ссылки на литературу, сайты)

Требования к качеству оформления: презентация должна быть цветной, оригинальной. Приветствуется творческий подход.

Методические указания по выполнению реферата

Реферат – краткий доклад по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников.

Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы:

1. титульный лист;
2. содержание;
3. введение;
4. основная часть;
5. заключение;
6. список использованных источников;
7. приложения (при необходимости).

В содержании приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении необходимо обозначить обоснование выбора темы, ее актуальность.

В основной части излагается сущность проблемы и объективные научные сведения по теме реферата, дается критический обзор источников, собственные версии, сведения, оценки. Содержание основной части должно точно соответствовать заявленной теме и полностью её раскрывать.

В заключении приводятся выводы.

Список литературы должен оформляться в соответствии с общепринятыми библиографическими требованиями и включать только использованные студентом публикации. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно.

В приложения следует выносить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы вспомогательных данных, инструкции, методики, формы документов и т.п.).

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины **Оздоровительное плавание**

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Ниже представлено примерное содержание методических указаний для обучающихся по освоению дисциплины, которое может быть дополнено в соответствии с особенностями дисциплины.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Пояснения:

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Студент самостоятельно выбирает тему контрольной работы из предложенных в РПД, либо по желанию студента.
2. Подбирает литературу по исследуемой теме (не менее 4 источников литературы должны быть позднее 1998 года издания.
3. Контрольная работа должна содержать:

- титульный лист, где указывается полное название учебного заведения (Национальный Государственный Университет физической культуры им.П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург), название учебного предмета, тема контрольной работы, фамилия автора, курс, группа, место и год написания;
- план контрольной работы (содержание): введение; наиболее значимые разделы исследуемой темы; заключение; список использованной литературы;
- введение, в котором необходимо обосновать актуальность выбранной темы (объем 1-1,5 стр.);
- разделы работы, где необходимо отразить результаты анализа и обобщения литературы, с обязательными ссылками на авторов (объем 8-10 стр.);
- заключение по выбранной теме (1 стр.);
- список использованной литературы. Библиографический указатель оформляется в соответствии с ГОСТом.

Объем: не менее 10 страниц. Шрифт: Times New Roman, кегль - 14, интервал – полуторный. Поля – установленные «по умолчанию».

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине. Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические указания по выполнению доклада

На устную часть доклада отводится 10 минут. Устная презентация доклада должна основываться на презентации, сделанной в электронном виде или с помощью наглядных иллюстративных материалов (графики, таблицы, рисунки, графики), текст в таком материале должен быть информативен и «читаем». Докладчик должен передать позицию автора и уметь аргументировано объяснять полученные автором, на которого ссылается докладчик, результаты и сделанные выводы.

Рекомендуемая структура письменного доклада:

1. Введение:
   - основная идея
   - на чем будет сделан акцент в докладе
2. Основная часть:
   - какая теория или модель лежит в основе
   - основные предпосылки
   - новизна, что именно было показано
   - возможные области применения
3. Заключение:
   - выводы из статьи (что автор хотел донести)
   - ваша оценка статьи
   - согласны или нет с мнением автора
   - если не согласны, то с чем конкретно и почему; согласие также необходимо обосновать

Объем: не более 4 страниц. Шрифт: TimesNewRoman, кегль - 14, интервал – полуторный.

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ТУРИЗМ

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические указания по написанию контрольной работы

Рекомендации по оформлению контрольной работы:

Студенты должны разработать туристский маршрут похода 1-ой степени сложности по любому из существующих видов спортивного туризма и оформить на него Маршрутный лист. Район предполагаемого похода и вид туризма студенты выбирают самостоятельно. Состав группы – не более 10-12 человек. Кроме данных на участников и основной «нитки» маршрута в маршрутный лист записывается запасной вариант маршрута похода, места забросок, приводится раскладка продуктов питания, перечень снаряжения, расчет веса рюкзаков и состав походной аптечки. График похода расписывается по дням, с указанием предполагаемых мест ночевок, которые фиксируются на карте-схеме маршрута вместе с основной, запасной и аварийной «нитками» маршрута. Маршрутный лист после его полного оформления предъявляется преподавателю, который играет роль выпускающей маршрутно-квалификационной комиссии и оценивает правильность выполненного задания.

Разработка плана материально-технического обеспечения (личное, групповое снаряжение, аптечка, ремонтный набор, картографический материал).

Разработка плана материально-технического обеспечения является частью оформления маршрутного листа.

Студенты в зависимости от вида туризма, предложенного преподавателем, должны выбрать материально-техническое обеспечения для туристской группы, участвующей в многодневном туристском походе 1-й степени сложности. Студенты должны составить продуктовую раскладку, рассчитать ее вес и калорийность и определить оптимальные для данного вида туризма условия хранения и транспортировки продуктов. Учитывая количественный состав группы и вид туризма, определить перечень снаряжения (группового и личного), а также состав медицинской аптечки и ремнабора. Студенты должны уметь выбирать картографический материал похода, пользоваться им для составления нитки маршрута, определения мест предполагаемых стоянок и ночевок.

Для выполнения контрольной работы необходима крупномасштабная карта и образец маршрутного листа, который можно взять на кафедре у преподавателя по туризму

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине.

Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические указания по подготовке к опросу

Опрос предполагает устный ответ студента на один основной и несколько дополнительных вопросов преподавателя. Ответ студента должен представлять собой развёрнутое, связанное, логически выстроенное сообщение. При выставлении оценки преподаватель учитывает правильность ответа по содержанию, его последовательность, самостоятельность суждений и выводов, умение связывать теоретические положения с практикой, в том числе и с будущей профессиональной деятельностью.

При подготовке к устному опросу нужно, прежде всего, просмотреть конспект лекций и отметить в нем имеющиеся вопросы. Если какие–то вопросы вынесены преподавателем на самостоятельное изучение, следует обратиться к учебной литературе, рекомендованной преподавателем в качестве источника сведений. Также при подготовке к устному опросу следует просмотреть конспект практических занятий и выделить в практические задания, относящиеся к данному разделу. Если какие-то отдельные нюансы темы не были разобраны на занятиях, следует обратиться к учебной литературе, рекомендованной преподавателем в качестве источника сведений, в том числе с использованием интернет-ресурсов. Полезно самостоятельно проговорить несколько типичных заданий по соответствующему разделу.

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины
Комплексный контроль состояния занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью

1.Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на занятиях семинарского типа (практических занятиях), а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умения организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом педагогической и рекреационной деятельности, и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

1.1.Методические указания по подготовке к семинарским и практическим занятиям.

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к ***семинарскому*** практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

1.2.Методические указания по выполнению контрольной работы в виде реферата для заочной формы обучения.

Содержание работы состоит из Введения, Основной части (глав / разделов) и Заключения. Объем работы составляет 10-15 страниц компьютерного текста.

Структура работы содержит следующие разделы:

Титульный лист.

В оглавлении (содержании) последовательно перечисляются заголовки глав (разделов), параграфов (подразделов) глав и приложений, указываются номера страниц, на которых они помещены.

Основная часть состоит из введения, двух глав и заключения.

Основная часть состоит из введения, двух глав и заключения.

В список литературы включают все использованные источники в алфавитном порядке. Сведения о книгах и статьях должны соответствовать правилам библиографического описания.

В приложения следует включать вспомогательный материал, который при включении в основную часть контрольной работы загромождает текст (расчеты, графики, таблицы, рисунки и пр.).

Студенты могут предлагать собственные темы, связанные со спортивными интересами и предпочтениями.

Во введении автор определяет объект, предмет, цель, задачи исследования. Объем введения - одна страница.

Объект исследования – это то, на что направлен процесс познания (индивид, коллектив, общность людей, сфера деятельности и т.п.). Связь объекта и предмета легко запоминаются по формуле: «исследуем такой-то объект на предмет чего-то». Всегда в объекте содержится предмет, а не наоборот.

Предмет исследования – один из аспектов, часть рассматриваемого объекта (свойства, состояния, процессы, направления и особенности деятельности структур по связям с общественностью, их сотрудников в конкретных сферах общественных отношений и т.д.). Предмет исследования совпадает с названием работы и содержится в цели сразу после сказуемого («выявить… что?», «определить… что?», «сформировать… что?»).

Цель исследования формулируется, исходя из проблемы, которую следует разрешить студенту в процессе выполнения контрольной работы и представляет собой в самом сжатом виде тот результат, который должен быть получен в итоге исследования. *Проблема* – объективно возникающий в ходе развития познания вопрос или целостный комплекс вопросов, решение которых представляет существенный практический или теоретический интерес. *Суть – знание о незнании.* Проблема выступает как осознание, констатация недостаточности достигнутого к данному моменту уровня

знаний, что является либо следствием открытия новых фактов, связей, законов, обнаружения логических изъянов существующих концепций или теорий, либо следствием появления новых запросов практики связей с общественностью, которые требуют выхода за пределы уже полученных знаний, движения к новым знаниям. Формулировку цели рекомендуется начинать со слов: «определить», «охарактеризовать», «выявить», «найти», «сформировать/создать» или близких по значению синонимов.

Цель исследования – его ожидаемый результат, то есть решение практических задач и новые знания о рассматриваемом предмете исследования.

В соответствии с целью и предметом исследования, логически определяются задачи контрольной работы (должно быть не более двух задач). Рекомендуется формулировать задачи с глаголов в форме перечисления: «изучить…», «выявить…», «проанализировать…», «разработать..», «описать…» и т.п. Заголовки контрольной работы отражают суть поставленной задачи. Первая задача может быть связана с выявлением, методологическим обоснованием сущности, природы и структуры исследуемого объекта, вторая – с анализом состояния исследуемого предмета.

Первая глава, как правило, носит теоретический характер. В ней рассматривается обзор литературы, систематизируются позиции российских и зарубежных учёных и аргументируется собственная точка зрения относительно понятий, проблем, определений. При рассмотрении теоретических вопросов необходимо использование статистического материала, что позволяет наглядно доказывать то или иное высказывание автора или предлагаемые им решения. *Рекомендуемый объем первой главы – 5-7 страниц.*

Вторая глава выполняется на основе всестороннего изучения и анализа материала по исследуемой теме. *Рекомендуемый объем первой главы – 5-7 страниц.*

Заключение содержит выводы по теме работы. Выводы представляют собой результат теоретического осмысления и практической оценки исследуемой проблемы, с указанием как отрицательных, так и положительных моментов. Количество общих выводов должно вытекать из количества задач, сформулированных во введении контрольной работы.

Заключение рекомендуется писать в виде тезисов, примерный объем 1 страница.

В список литературы включают все использованные источники в алфавитном порядке. Сведения о книгах, учебниках, статьях и других изданиях должны соответствовать правилам библиографического описания. Список литературы включает не менее 10 источников. Ресурсы сети Интернет приводятся после списка литературы, озаглавлены как "Ресурсы Интернет" и имеют собственную нумерацию.

Требования к оформлению реферата

Размер полей (расстояние между текстом и краем страницы): слева- 30мм, справа – 10мм, сверху – 25мм, снизу – 25мм. Нумерация страниц – по центру вверху страницы на уровне 15мм от края листа арабскими цифрами. Межстрочный интервал – 1,5; размер шрифта (кегль) – 14; тип (гарнитура) шрифта Times New Roman.

Нумерация страниц в контрольной работе сквозная. Таблицы и рисунки, расположенные на отдельных листах, список литературы и приложений необходимо включать в сквозную нумерацию страниц. Первой страницей является титульный лист, второй - оглавление. На странице 1 номер не проставляется. Первой страницей, имеющей номер (номер «2») является «Оглавление».

В процессе изучения теоретического вопроса студент должен пользоваться материалами, изложенными в учебниках, учебных пособиях, научных публикациях, а также материалами, выложенными в сети Интернет.

Работа должна быть выполнена в объеме не менее 10страниц по схеме: тема, план работы, рассматриваемые вопросы, используемая литература (не менее 10 источников). Оценивается актуальность выбранной темы, теоретическая и практическая значимость, новизна использованной литературы (не старше 10 лет), умение применять разнообразные методы поиска новой информации, логичность построения содержания, грамотность оформления.

В список литературы включают все использованные источники в алфавитном порядке. Сведения о книгах и статьях должны соответствовать правилам библиографического описания.

В приложения следует включать вспомогательный материал, который при включении в основную часть контрольной работы загромождает текст (расчеты, графики, таблицы, рисунки и пр.).

1.3.Методические указания по подготовке конспекта учебно-тренировочного физкультурно-оздоровительного занятия.

Студент при подготовке к практическому занятию или текущему контролю, согласно технологической карте дисциплины, разрабатывает план-конспект по следующему образцу:

План-конспект комплекса физкультурно-оздоровительного занятия) №

Дата проведения:

Место проведения:
Инвентарь:
Основные задачи урока:
Выполнил: ФИО студента, группа, курс, факультет
Проверил: ФИО преподавателя

Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические приемы обучения, воспитания и организации

Частные задачи прописываются в глагольной форме, по типу: развивать, разучить, закрепить, совершенствовать и т.д. Средства описываются с учётом терминологии, принятой в теории и методике физической культуры и спорта. Дозировка формируется с учётом конкретного упражнения, в тех единицах измерения, которые ему адекватны. Методические приёмы формулируются чётко и конкретно для каждой задачи, упражнения или группы упражнений.
При подготовке к текущему контролю студент выполняет и сдаёт конспект преподавателю в электронном и печатном виде.

1.4.Методические указания по подготовке презентации.

При подготовке презентации студент должен придерживаться следующей последовательности :
- 1слайд – Титульный (кафедра, тема, дисциплина, профиль, ФИО студента, группа, курс, факультет);
-2-10 слайд - Содержит информацию по теме, представленную с использованием графических иллюстраций, рисунков, фотографий и т.д.
- 11слайд - указанием источников (ссылки на литературу, сайты)
Требования к качеству оформления: презентация должна быть цветной, оригинальной. Творческий подход приветствуется.

2.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ:

Изучение дисциплины (модуля) инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся.
Для освоения дисциплины (модуля) созданы следующие специальные условия:
Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
1. Обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Университета.
2. Издание выполнено шрифтом Брайля.
Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
1. Весь изучаемый материал, согласно тематическому плану дисциплины, сопровождается мультимедийными презентациями с использованием программы POWER POINT.
2. Предоставляются услуги сурдопереводчика в зависимости от индивидуальных потребностей и состояния здоровья обучающихся.
Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:
1. Обеспечен беспрепятственный доступ обучающихся в учебные помещения Университета. Организованы занятия на 1 этаже, в зависимости от индивидуальных потребностей и состояния здоровья обучающихся.

ГЛОССАРИЙ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. **Диагностика** (в пер. с греческого – распознавание) – учение о методах и принципах распознавания, установления и изучения признаков отклонений от нормальной работы, разработка методов и средств обнаружения дефектов, локализация их.
2. **Индикатор** – относительная величина, доступная наблюдению и измерению характеристика изучаемого объекта.
3. **Инновация** – нововведение, новообразование, приводящее к существенным содержательным, структурным и смысловым изменениям образовательной системы.
4. **Качество** – объективная и всеобщая характеристика объектов, обнаруживающаяся в совокупности их свойств.

5. **Квалиметрия** – система методов количественной оценки качества всевозможных предметов и процессов.
6. **Контроль** - это совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и организационно-методических мероприятий, используемых в оценке эффективности средств и методов подготовки, тренировочных нагрузок и технических действий занимающихся.
7. **Критерий** (мерило) – признак, свойство, на основании которого производится оценка качества, выражающееся через показатели и индикаторы.
8. **Критерий** – то, с помощью чего оценивается решение проблемы, определяется эффективность полученных результатов.
9. **Нормативно-ориентированный тест** – это система тестовых заданий, упорядоченных в рамках определенной стратегии предъявления и обеспечивающих информативность оценок уровня и качества подготовки испытуемых.
10. **Педагогический контроль** – это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов, нагрузок.
11. **Педагогический тест** – система специально подобранных проверочных заданий специфической формы, позволяющих количественно оценить знания, умения и навыки, а также измерить их уровень.
12. **Педагогический тест** - это система тестовых заданий различной трудности, которая позволяет качественно и эффективно измерить уровень и структуру подготовленности испытуемых.
13. **Педагогическое тестирование** – совокупность организационных и методических мероприятий, объединённых общей целью с педагогическим тестом и предназначенных для подготовки и проведения формализованной процедуры предъявления теста, обработки, анализа, интерпретации и представления результатов выполнения теста.
14. **Показатель** – качественная или количественная характеристика каждого признака или свойства.
15. **Прогноз** – предсказание, предвидение.
16. **Прогнозирование** – разработка прогноза, научное исследование конкретных перспектив развития какого-либо явления.
17. **Результат тестирования** – численное значение, полученное в ходе измерения.
18. **Рейтинг испытуемых** – процесс определения места занимающихся на основе различных данных тестирования, субъективного оценивания, педагогического наблюдения с регистрацией результатов и др.
19. **Стандарт** (от англ.standard) – норма, образец, эталон, мерило.
20. **Самоконтроль** – это система наблюдений занимающегося за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием, физической подготовленностью, переносимостью физических нагрузок, влиянием на организм занятий фитнесом.
21. **Тест** (от лат. test – задача, проба) – метод исследования личности, построенный на её оценке по результатам стандартизированного задания, испытания, пробы с заранее определённой надёжностью и валидностью.
22. **Тестовое задание** – минимальная законченная составная часть теста в виде проверочного задания специфической формы.
23. **Тест-проба** - качественное или количественное испытание, исследование, проводимое для определения физического состояния, выявления уровня физической подготовленности испытуемого или способностей спортсмена.
24. **Тестирование** – процедура выполнения теста.
25. **Тестирование** - это метод педагогической диагностики, с помощью которого выборка поведения, репрезентирующая предпосылки или результаты учебного процесса, должна максимально отвечать принципам сопоставимости, объективности, надежности и валидности измерений, должна пройти обработку и интерпретацию и быть готовой к использованию в педагогической практике.
26. **Технология** – это совокупность операций, осуществляемых определенным способом и в определенной последовательности.
27. **Цель тестирования** – диагностика и оценка уровня обучения, а также показателей здоровья.
28. **Физическая подготовленность** – результат физической подготовки, целенаправленно организованного педагогического процесса по развитию физических качеств, приобретению физических умений и навыков.
29. **Функциональная подготовленность** (обеспечивает контроль функционального состояния) – состояние основных систем жизнеобеспечения организма, их работоспособность. Информативными показателями являются: частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), частота

дыхания (ЧД), время задержки дыхания, функциональные пробы (нагрузочные), ортостатические пробы.

30. **Физическое развитие** – процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни.

31. **Физическое состояние** (по Е.А.Пироговой) – это совокупность морфологических, функциональных, двигательных свойств организма, а также состояние опорно - двигательного аппарата.

32. **Отставленный тренировочный эффект** (ОТЭ)- морфофункциональные изменения, происходящие в организме человека результате физкультурных занятий оздоровительной направленности.

33. **Биохимический контроль** - система параметров, средств, методов, алгоритмов и мероприятий по оценке адаптации организма студентов к физической нагрузке.

34. **Социально-психологический контроль** - совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и мероприятий по оценке индивидуально-типологических особенностей личности человека, его психомоторных способностей, психических состояний на занятиях фитнесом, а также социально-психологических характеристик в группах.

35. **Возрастной период** – отрезок времени, в пределах которого процесс роста и развития, а также физиологические особенности организма тождественны, а реакции на раздражители более или менее однозначны.

36. **Двигательная деятельность человека** - одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека, естественная биологическая потребность человека.

37. **Двигательной активностью** в гигиене называют сумму движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности

38. **Подготовленность** – это комплексный результат физической подготовки(степень развития физических качеств); технической подготовки(уровня совершенствования двигательных навыков); тактической подготовки(степени развития тактического мышления); психической подготовки(уровня совершенствования моральных и волевых качеств).

39. **Программа** — это совокупность инструкций и алгоритмов, описывающих порядок определенных действий.

40. **Развитие** – качественные преобразования, связанные с процессами дифференцировки, формообразования.

41. **Система С-КР** – система психофизических упражнений - самоконтроль-саморегуляция

42. **Системный подход** — направление методологии исследования, в основе которого лежит рассмотрение объекта как целостного множества элементов в совокупности отношений и связей между ними, то есть рассмотрение объекта как системы.

43. **Физическая подготовка** – это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки.

44. **Физическая подготовленность** – это уровень развития физических качеств.

45. Физические (двигательные) способности – индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека (В.И.Лях).

46. **Физические качества** – это врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности (Л.П.Матвеев).

47. **Физические упражнения**, элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития.

48. **Физическое развитие** – процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни, важнейший индикатор здоровья детей и взрослых.

49. Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ) – представляют собой группу различных типов видов и форм физкультурно-оздоровительных занятий, использующих элементы здорового образа жизни (движение, дыхание, закаливание, питание, психологический настрой), что соответствует понятию ВОЗ - ЗДОРОВЬЕ как состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины
Организация дополнительного образования детей

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Ниже представлено примерное содержание методических указаний для обучающихся по освоению дисциплины, которое может быть дополнено в соответствии с особенностями дисциплины.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Пояснения:

Прописываем требования к контрольной работе по структуре, содержанию и по изучению источников в зависимости от дисциплины.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине. Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические указания по выполнению реферата

Реферат – краткий доклад по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников.

Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы:

1. титульный лист;
2. содержание;
3. введение;
4. основная часть;
5. заключение;
6. список использованных источников;
7. приложения (при необходимости).

В содержании приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении необходимо обозначить обоснование выбора темы, ее актуальность.

В основной части излагается сущность проблемы и объективные научные сведения по теме реферата, дается критический обзор источников, собственные версии, сведения, оценки. Содержание основной части должно точно соответствовать заявленной теме и полностью её раскрывать.

В заключении приводятся выводы.

Список литературы должен оформляться в соответствии с общепринятыми библиографическими требованиями и включать только использованные студентом публикации. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно.

В приложения следует выносить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы вспомогательных данных, инструкции, методики, формы документов и т.п.).

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины
ПРАВОВАЯ КУЛЬТУРА В РФ

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю

Методические указания по работе с лекционным материалом и подготовке к семинарским занятиям

Важным условием освоения теоретических знаний является ведение конспектов лекций, овладение научной терминологией. Материалы лекционных курсов следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках, учебные пособиях, научных статьях и монографиях, справочниках.

Дополнительная проработка изучаемого материала проводится на семинарских занятиях, в ходе которых студенты подробно анализируют основные составляющие изучаемой темы. В ходе доклада или диалога с преподавателем рассматривается содержание основных тем инновационной деятельности, обсуждаются последние публикации по изучаемым проблемам.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические указания по подготовке к устному опросу

Целью устного собеседования являются обобщение и закрепление изученного курса. Студентам предлагаются для освещения сквозные концептуальные проблемы. При подготовке следует использовать лекционный материал и учебную литературу. Для более глубокого постижения курса и более основательной подготовки рекомендуется познакомиться с указанной дополнительной литературой. Готовясь к семинару, студент должен, прежде всего, ознакомиться с общим планом семинарского занятия. Следует внимательно прочесть свой конспект лекции по изучаемой теме и рекомендуемую к теме семинара литературу. При этом важно научиться выделять в рассматриваемой проблеме самое главное и сосредотачивать на нем основное внимание при подготовке. С незнакомыми терминами и понятиями следует ознакомиться глоссарии, словаре или энциклопедии.

Ответ на каждый вопрос из плана семинарского занятия должен быть доказательным и аргументированным, студенту нужно уметь отстаивать свою точку зрения. Для этого следует использовать документы, монографическую, учебную и справочную литературу. Активно участвуя в обсуждении проблем на семинарах, студенты учатся последовательно мыслить, логически рассуждать, внимательно слушать своих товарищей, принимать участие в спорах и дискуссиях. Для успешной подготовки к устному опросу, студент должен законспектировать рекомендуемую литературу, внимательно осмыслить фактический материал и сделать выводы. Студенту надлежит хорошо подготовиться, чтобы иметь возможность грамотно и полно ответить на заданные ему вопросы, суметь сделать выводы и показать значимость данной проблемы для изучаемого курса.

Студенту необходимо также дать анализ той литературы, которой он воспользовался при подготовке к устному опросу на семинарском занятии.

При подготовке, студент должен правильно оценить вопрос, который он взял для выступления к семинарскому занятию. Но для того что бы правильно и четко ответить на поставленный вопрос необходимо правильно уметь пользоваться учебной, и дополнительной литературой.

Перечень требований к любому выступлению студента примерно таков:

- связь выступления с предшествующей темой или вопросом.
- раскрытие сущности проблемы.
- методологическое значение для научной, профессиональной и практической деятельности.

Разумеется, студент не обязан строго придерживаться такого порядка изложения, но все аспекты вопроса должны быть освещены, что обеспечит выступлению необходимую полноту и завершенность.

Приводимые участником семинара примеры и факты должны быть существенными, по возможности перекликаться с профилем обучения и в то же время не быть слишком «специализированными».

Выступление студента должно соответствовать требованиям логики. Четкое вычленение излагаемой проблемы, ее точная формулировка, неукоснительная последовательность аргументации именно данной проблемы, без неоправданных отступлений от нее в процессе обоснования, безусловная доказательность, непротиворечивость и полнота аргументации, правильное и содержательное использование понятий и терминов.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине.

Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические указания по написанию контрольной работы в форме письменного теста

Тест контрольной работы предлагается студенту преподавателем. Студент должен ответить на вопросы теста, система оценивания представлена в программе. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы. Вопросы теста охватывают все темы программы.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМ ЗДОРОВЬЯ:

Изучение дисциплины (модуля) инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся.

Для освоения дисциплины (модуля) созданы следующие специальные условия:

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

1. Обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Университета.

2. Издание выполнено шрифтом Брайля.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

1. Весь изучаемый материал, согласно тематическому плану дисциплины, сопровождается мультимедийными презентациями с использованием программы POWER POINT.

2. Предоставляются услуги сурдопереводчика в зависимости от индивидуальных потребностей и состояния здоровья обучающихся.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

1. Обеспечен беспрепятственный доступ обучающихся в учебные помещения Университета. Организованы занятия на 1 этаже, в зависимости от индивидуальных потребностей и состояния здоровья обучающихся.

Приложение 2.
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

к рабочей программе дисциплины «Аквафитнес»

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические указания по выполнению реферата

Реферат – краткий доклад по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников.

Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы:

1. титульный лист;
2. содержание;
3. введение;
4. основная часть;
5. заключение;
6. список использованных источников;
7. приложения (при необходимости).

Указания по оформлению и написанию реферата

1. Работа над рефератом начинается с выбора студентом темы. Возможны два варианта:
2. Выбор темы из рекомендованного списка «тема рефератов».
3. Выбор темы, отсутствующей в списке «Тем». В этом случае студент должен согласовать тему с преподавателем, ведущим занятия в группе.
4. Реферат, написанный по теме, не входящей в рекомендованный список или не согласованный с преподавателем, считается недействительным.
5. Реферат представляет собой краткий анализ материала, содержащийся в специальной литературе по изучаемой проблеме.

Задача реферата – изложение основных идей, содержащихся в конспектируемых книгах или статьях. Реферат не предполагает самостоятельного научного исследования и не требует определения позиции автора или его авторской оценки излагаемого материала.

Требования, предъявляемые к оформлению реферата

Объем реферата не менее 10 страниц. Если реферат печатается на компьютере, то набор осуществляется 14 кегелем через полтора интервала, шрифтом TNR.

Структура реферата

1. Реферат открывается титульным листом, на котором указываются название учебного заведения, ФИО автора, факультет, кафедра, группа, название работы.

2. После титульного листа отдельной страницей идет оглавление (содержание или план реферата) с указанием страниц.

3. Реферат обязательно включает Введение. Объем введения составляет 1-2 страницы от общего объема текста работы. Введение включает обоснование актуальности выбранной темы, обозначаются главные рассматриваемые вопросы. Во введении формулируются Цель и задачи реферата.

4. Основная часть реферата состоит обычно из 3-5 параграфов (разделов, подпунктов) и предполагает осмысленное и логическое изложение главных положений и идей, содержащихся в конспектируемой литературе.

5. В тексте реферата обязательны ссылки на авторов или используемую литературу.

6. Реферат заканчивается Заключением. Заключение содержит главные выводы и итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении.

7. На последней странице реферата должен быть представлен список литературы. В списке указывается реально использованная для написания реферата литература в алфавитном порядке, с обозначением выходных данных (автор, название, издательство, город, год издания, кол-во страниц).

При написании реферата должно быть использовано не менее 6 литературных источников, из них 50% должны составлять издания не ранее 2010 года.

Типичные ошибки при написании реферата

1. Поверхностное, многословное, нечеткое изложение основных теоретических вопросов избранной темы, когда автор реферата не отделяет главные проблемы от второстепенных.

2. Дословное переписывание текстов монографий, статей, учебников, заимствование текстов из сети Интернет.

3. Использование для реферата устаревшей литературы.

4. Подмена научно-аналитического стиля изложения беллетристическим стилем.

5. Подмена изложения теоретических вопросов данными биографическими справками.

6. Небрежное оформление реферата (отсутствие плана, ссылок, абзацев, неправильное оформление списка используемой литературы).

Методические указания по написанию контрольной работы

Работа печатается в произвольной форме. Количество страниц – любое. Список литературы не требуется. Содержание материала определено темой работы.

(в письменной работе отразить вопросы, связанные с личным спортивным опытом и выбора спортивной специализации).

Указания по оформлению и написанию контрольных работ

Работа над контрольной работой начинается с выбора студентом темы. Возможны два варианта:

Выбор темы из рекомендованного списка «Примерная тематика контрольных работ».

Выбор темы, отсутствующей в списке «Примерная тематика контрольных работ». В этом случае студент должен согласовать тему с преподавателем, ведущим занятия в группе.

Контрольная работа, написанная по теме, не входящей в рекомендованный список или не согласованный с преподавателем, считается недействительной.

Работа представляет собой краткий анализ материала, содержащийся в специальной литературе по изучаемой проблеме.

Задача контрольной работы – изложение основных идей, содержащихся в конспектируемых книгах или статьях.

Требования, предъявляемые к оформлению контрольной работы

Объем не менее 15 страниц. Если контрольная работа печатается на компьютере, то набор осуществляется 14 кегелем через полтора интервала, шрифтом TNR. Контрольная работа пишется в межсессионный период и предоставляется ведущему преподавателю в часы его консультаций.

Структура контрольной работы

Работа открывается титульным листом, на котором указываются название учебного заведения, ФИО автора, факультет, кафедра, группа, название работы.

После титульного листа отдельной страницей идет оглавление (содержание или план) с указанием страниц.

Работа обязательно включает Введение. Объем введения составляет 1-2 страницы от общего объема текста работы. Введение включает обоснование актуальности выбранной темы, обозначаются главные рассматриваемые вопросы.

Основная часть контрольной состоит обычно из 3-5 параграфов (разделов, подпунктов) и предполагает осмысленное и логическое изложение главных положений и идей, содержащихся в конспектируемой литературе.

В тексте обязательны ссылки на авторов или используемую литературу.

Работа заканчивается Выводами. Они содержат главные итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении.

На последней странице должен быть представлен список литературы. В списке указывается реально использованная для написания контрольной работы литература в алфавитном порядке, с обозначением выходных данных (автор, название, издательство, город, год издания, кол-во страниц).

При написании работы должно быть использовано не менее 8 литературных источников, из них 50% должны составлять издания не позднее 2010 года.

Типичные ошибки при написании контрольной работы

1. Поверхностное, многословное, нечеткое изложение основных теоретических вопросов избранной темы, когда автор не отделяет главные проблемы от второстепенных.
2. Дословное переписывание текстов монографий, статей, учебников, заимствование текстов из сети Интернет.
3. Использование для контрольной работы устаревшей литературы.
4. Подмена научно-аналитического стиля изложения беллетристическим стилем.
5. Подмена изложения теоретических вопросов данными биографическими справками.
6. Небрежное оформление контрольной работы (отсутствие плана, ссылок, абзацев, неправильное оформление списка используемой литературы).

Требования, предъявляемые к оформлению и написанию конспекта урока

Работа над конспектом урока начинается с выбора студентом темы.

Выбор темы из рекомендованного списка «Примерная тематика конспектов урока».

Конспект урока, написанный по теме, не входящей в рекомендованный список или не согласованный с преподавателем, считается недействительным.

Конспекта урока – это правильная формулировка задач, относительно темы занятия, последовательное применение упражнений, дозировки и методических рекомендаций, направленное на освоение того или иного двигательного действия.

ФОРМА КОНСПЕКТА

Части урока	Частные задачи	Содержание	Доз-ка	Методические приемы организации, обучения и воспитания

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ ПРИ НАПИСАНИИ КОНСПЕКТА

1. Не хватает одного из пяти столбцов.
2. Небрежное оформление конспекта.
3. Использование для конспекта не корректных задач урока.
4. Повторение одних и тех же упражнений.

Требования, предъявляемые к видеоанализу занятия.

Видео делается по конкретно поставленной теме. Видео рассчитано не менее 15 мин. В работе должно быть отображена: цель, задачи, средства.

Начало включает обоснование актуальности выбранной темы, обозначаются главные рассматриваемые вопросы.

Основная часть видео предполагает осмысленное и логическое изложение главных положений и идей, определяемых целью.

Заключение содержит выводы и итоги, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении.