Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Набережночелнинский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «НГПУ»)

Кафедра общих гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЛЕКЦИЯМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

по учебному предмету ОУП.01 РУССКИЙ ЯЗЫК

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности
49.02.01 Физическая культура

Квалификация углубленной подготовки
Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения
очная

Набережные Челны, 2025

Составитель: Дикова Г.Р., преподаватель

Методические указания составлены в соответствии с учебным планом и рабочей программой по учебному предмету Русский язык для программ подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура

Методические указания рассмотрены на заседании кафедры общих гуманитарных и естественнонаучных дисциплин
«21» апреля 2025 г. протокол № 8
И.о. заведующего кафедрой Л.А. Сабирова

© Дикова Г.Р., 2025
© ФГБОУ ВО НГПУ, 2025

Содержание

1. Общие положения……4
2. Структура и содержание учебного предмета… ……..…..11
3. Методические указания к лекциям…….……..….....16
4. Методические указания к практическим занятиям……....18
5. Методические указания к самостоятельной работе…….....19
6. Методические указания к текущему контролю успеваемости……..19
7. Методические указания к промежуточной аттестации…….....31
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного предмета…..……34

1. Общие положения

Методические указания по учебному предмету Русский язык предназначены для подготовки и самоконтроля обучающихся при изучении курса.

Освоение содержания учебного предмета Русский язык обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

Предметные результаты	
Формулировка из ФГОС СОО	**Адаптированные личностные результаты к предмету**
ЛР.1 российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)	формирование российской гражданской идентичности в поликультурном социуме, чувства патриотизма и причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России; воспитания уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн); формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения
ЛР.2 гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности	формирование ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права на обучение и обязанности по освоению русского языка как части образовательной программы; понимание роли русского языка как основы успешной социализации личности
ЛР.4 сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире	формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития лингвистики, осознание своего места в поликультурном мире
ЛР.5 сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности	формирование основ саморазвития и самовоспитания при выполнении лингвистических задач; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности при освоении русского языка, способность к речевому самоконтролю
ЛР.6 толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и	готовность и способность вести диалог на русском языке в процессе общения в

способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям	поликультурном мире, достигать в нем взаимопонимания, толерантно относиться к другому образу мыслей, к иной позиции партнера по общению, находить общие цели и сотрудничать для их достижения
ЛР.7 навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности	формирование компетенции сотрудничества со сверстниками, взрослыми в образовательной, учебно-исследовательской и других видах деятельности
ЛР.8 нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей	формирование выраженной в поведении нравственной позиции на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); соблюдение правил речевого этикета в общении

Метапредметные результаты		
Формулировка из ФГОС СОО	**Адаптированные метапредметные результаты к предмету**	**Универсальные учебные действия (УУД)**
МР.1 умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях	умение самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии информационно-познавательной деятельности; оценивать возможные последствия достижения поставленной цели, основываясь на соображениях этики и морали; выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач; сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью	Регулятивные: составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте; объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту; вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей
		Коммуникативные: принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы
МР.2 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты	умение осуществлять деловую коммуникацию с людьми разного возраста, подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий; выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений	Коммуникативные: понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи; принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах

		работы
МР.3 владение навыками познавательной, учебно-исследовательской деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания	владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем в процессе соотнесения лингвистических фактов и явлений; владение способами самостоятельного поиска методов решения практических задач при осуществлении лингвистического анализа методов познания	Познавательные: применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях; самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев)
МР.4 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников	умение извлекать необходимую информацию из различных источников: учебно-научных текстов, справочной литературы, средств массовой информации, информационных и коммуникационных технологий для решения когнитивных, коммуникативных и организационных задач в процессе изучения русского языка; умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников	Познавательные: применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев; выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления
МР.8 владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые	умение развернуто, ясно, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) средств русского языка; владеть	Коммуникативные: развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств

средства	нормами речевого поведения в различных ситуациях межличностного и межкультурного общения	

Предметные результаты	
Формулировка из ФГОС СОО	**Адаптированные предметные результаты**
ПР.1 сформированность понятий о нормах русского литературного языка и применение знаний о них в речевой практике	- знание норм русского литературного языка; - умение соблюдать в речевой практике основные орфоэпические, лексические, грамматические, стилистические, орфографические и пунктуационные нормы русского литературного языка; - использовать языковые средства адекватно цели общения и речевой ситуации
ПР.2 владение навыками самоанализа и самооценки на основе наблюдений за собственной речью	- умение оценивать собственную и чужую речь с позиции соответствия языковым нормам; - использовать основные нормативные словари и справочники для оценки устных и письменных высказываний с точки зрения соответствия языковым нормам
ПР.3 владение умением анализировать текст с точки зрения наличия в нем явной и скрытой, основной и второстепенной информации	- умение анализировать текст с точки зрения наличия в нем явной и скрытой, основной и второстепенной информации, определять его тему, проблему и основную мысль; - использовать при работе с текстом разные виды чтения (поисковое, просмотровое, ознакомительное, изучающее, реферативное) и аудирования (с полным пониманием текста, с пониманием основного содержания, с выборочным извлечением информации)
ПР.4 владение умением представлять тексты в виде тезисов, конспектов, аннотаций, рефератов, сочинений различных жанров	- умение преобразовывать текст в другие виды передачи информации: тезисы, конспекты, аннотации, рефераты, сочинения различных жанров; - создавать устные и письменные высказывания, монологические и диалогические тексты определенной функционально-смысловой принадлежности (описание, повествование, рассуждение) и определенных жанров (тезисы, конспекты, выступления, лекции, отчеты, сообщения, аннотации, рефераты, доклады, сочинения);

	- извлекать необходимую информацию из различных источников и переводить ее в текстовый формат; - выстраивать композицию текста, используя знания о его структурных элементах; правильно использовать лексические и грамматические средства связи предложений при построении текста
ПР.5 знание содержания произведений русской и мировой классической литературы, их историко-культурного и нравственно-ценностного влияния на формирование национальной и мировой	– знание имен и творческих биографий наиболее известных писателей, критиков, литературных героев, а также названий самых значительных произведений; - отличать язык художественной литературы от других разновидностей современного русского языка; –оценивать эстетическую сторону речевого высказывания при анализе текстов (в том числе художественной литературы).
ПР.6 сформированность представлений об изобразительно-выразительных возможностях русского языка	- знание изобразительно-выразительных средств русского языка; умение подбирать и использовать языковые средства в зависимости от типа текста и выбранного профиля обучения; - сознательно использовать изобразительно-выразительные средства языка при создании текста в соответствии с выбранным профилем обучения
ПР.10 сформированность представлений о системе стилей языка художественной литературы	- знание стилистической системы русского языка и форм существования национального русского языка (литературный язык, просторечие, диалекты, жаргон); – правильно использовать лексические и грамматические средства связи предложений при построении текста; –сохранять стилевое единство при создании текста заданного функционального стиля
ПР.11 сформированность представлений о лингвистике как части общечеловеческого гуманитарного знания	—иметь представление об историческом развитии русского языка и истории русского языкознания; - использовать знания о формах русского языка (литературный язык, просторечие, народные говоры, профессиональные разновидности, жаргон, арго) при создании текстов

ПР.12 сформированность представлений о языке как многофункциональной развивающейся системе, о стилистических ресурсах языка	- умение создавать устные и письменные тексты разных жанров в соответствии с функционально-стилевой принадлежностью текста, использовать знания о формах национального русского языка при создании текстов; –использовать основные нормативные словари и справочники для расширения словарного запаса и спектра используемых языковых средств
ПР.13 владение знаниями о языковой норме, ее функциях и вариантах, о нормах речевого поведения в различных сферах и ситуациях общения	- умение создавать устные и письменные монологические и диалогические высказывания различных типов и жанров в учебно-научной (на материале изучаемых учебных дисциплин), социально-культурной и деловой сферах общения. – подбирать и использовать языковые средства в зависимости от типа текста и выбранного профиля обучения; - соблюдать культуру публичной речи; –выражать согласие или несогласие с мнением собеседника в соответствии с правилами ведения диалогической речи; –соблюдать культуру научного и делового общения в устной и письменной форме, в том числе при обсуждении дискуссионных проблем
ПР.14 владение умением анализировать единицы различных языковых уровней, а также языковые явления и факты, допускающие неоднозначную интерпретацию	– подбирать и использовать языковые средства в зависимости от типа текста и выбранного профиля обучения; –анализировать при оценке собственной и чужой речи языковые средства, использованные в тексте, с точки зрения правильности, точности и уместности их употребления
ПР.15 сформированность умений лингвистического анализа текстов разной функционально-стилевой и жанровой принадлежности	- проводить комплексный лингвистический анализ текста в соответствии с его функционально-стилевой и жанровой принадлежностью
ПР.16 владение различными приемами редактирования текстов	— выстраивать композицию текста, используя знания о его структурных элементах; – создавать устные и письменные тексты разных жанров в соответствии с функционально-стилевой принадлежностью текста; – преобразовывать текст в другие виды передачи информации; – выбирать тему, определять цель и подбирать материал для публичного выступления

ПР.17 сформированность умений проводить лингвистический эксперимент и использовать его результаты в процессе практической речевой деятельности	- проводить лингвистические эксперименты, связанные с социальными функциями языка, и использовать его результаты в практической речевой деятельности;
ПР.24 для слепых, слабовидящих обучающихся: - сформированность навыков письма на брайлевской печатной машинке	в связи с тем, что на специальности не обучаются слепые и слабовидящие, глухие, слабослышащие, позднооглохшие обучающиеся, обучающиеся с расстройствами аутистического спектра данные предметные результаты не формируются
ПР. 25 для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся: - сформированность и развитие основных видов речевой деятельности обучающихся - слухозрительного восприятия (с использованием слуховых аппаратов и (или) кохлеарных имплантов), говорения, чтения, письма	
ПР.26 для обучающихся с расстройствами аутистического спектра: - овладение основными стилистическими ресурсами лексики и фразеологии языка, основными нормами литературного языка, нормами речевого этикета; - приобретение опыта их использования в речевой и альтернативной коммуникативной практике при создании устных, письменных, альтернативных высказываний; - стремление к возможности выразить собственные мысли и чувства, обозначить собственную позицию.	

Личностные результаты реализации программы воспитания	
ЛРВ 5	Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России
ЛРВ 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

2. Структура и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся**
	1 семестр

Раздел 1. **Язык и речь.**	**Содержание учебного материала:** Введение. Язык как средство общения и форма существования национальной культуры. Язык как развивающееся явление. Язык как система. Основные уровни языка. Отражение в русском языке материальной и духовной культуры русского и других народов. Понятие о русском литературном языке и языковой норме. Русский язык в современном мире. Значение русского языка при освоении профессий СПО и специальностей СПО. Соотношение понятий «язык» и «речь». Речевые единицы. Виды речи. Качества речи. Аспекты культуры речи. Речевой этикет. Виды речевой деятельности (говорение, аудирование, чтение, письмо). Грамотность как условие развития профессиональных навыков. Входной мониторинг (диктант).
	Практические занятия: 1. Текст как произведение речи. Функционально-смысловые типы речи. 2. Контрольная работа по разделу «Язык и речь».
Раздел 2. Лексикология, фразеология	**Содержание учебного материала:** Слово в лексической системе языка. Лексическое и грамматическое значение слова. Однозначные и многозначные слова. Прямое и переносное значение слова. Происхождение слов. Основные лексические единицы. Групповая работа по составлению словаря специальных терминов и профессионализмов. Омонимы, синонимы, антонимы, паронимы и их употребление. Изобразительные возможности синонимов, антонимов, омонимов, паронимов. Контекстуальные синонимы и антонимы. Градация. Антитеза. Тропы, стилистические фигуры. Соотнесенность средств художественной выразительности с их определениями, их назначение. Эстетическая ценность текста с изобразительно-выразительными средствами языка. Составление текстов с использованием изобразительно-выразительных средств. Фразеологизмы. Сходство и различие между фразеологизмом и словом. Образность фразеологизмов. Происхождение фразеологизмов. Групповая работа с онлайн-словарем на определение звучания и значения фразеологизмов, возникших в профессиональной среде и связанных с историей и культурой страны. Роль в речи фразеологических средств языка, поговорок, пословиц, «крылатых слов» и выражений.

	Практические занятия: 1. Текст как произведение речи. Функционально-смысловые типы речи. 2. Контрольная работа по разделу «Язык и речь».
Раздел 3. Фонетика, орфоэпия, графика, орфография	**Содержание учебного материала:** Фонетические единицы. Звук и фонема. Соотношение буквы и звука. Фонетическая фраза. Интонационное богатство русской речи. Фонетический разбор слова. Нормы ударения. Ударение словесное и логическое. Роль ударения в речи. Произношение гласных и согласных звуков, произношение заимствованных слов. Профессиональное произношение слов. Выполнение заданий на определение орфоэпической нормы слова по орфоэпическому словарю. История появления письменности на Руси. Реформы русской письменности. Принципы русской орфографии. Типология ошибок и основные стратегии их исправления. Правописание разделительных Ъ и Ь знаков. Употребление Ь для смягчения согласных. Правописание Ь после шипящих. Правописание приставок на -С/-З. Гласные О/А в приставках. Правописание неизменяемых приставок. Гласные Ы/И после приставок. Правописание проверяемых и непроверяемых безударных гласных. Правописание сомнительных, непроизносимых и непроверяемых звонких и глухих согласных.
	Практические задания: 1.Правописание О/Ё после шипящих и Ц в корнях слов. Правописание О/Е в суффиксах и окончаниях слов. Правописание О/Ё в отглагольных словах. Правописание И/Ы после шипящих и Ц. 2.Контрольная работа по теме « Фонетика, орфоэпия, орфография».
Раздел 4. **Морфемика, словообразование, орфография**	**Содержание учебного материала:** Понятие морфемы как значимой части слова. Морфемный разбор слова. Способы словообразования. Особенности словообразования профессиональной лексики и терминов. Понятие об этимологии.
	Практические занятия: 1.Правописание чередующихся гласных в корнях слов. Правописание сложных слов. 2.Употребление приставок в разных стилях речи. Правописание приставок при- / пре-. Употребление суффиксов в разных стилях речи. 3.Речевые ошибки, связанные с повтором однокоренных слов. 4.Контрольная работа по разделу «Морфемика, словообразование, орфография».

Раздел 5. **Морфология и орфография**	**Содержание учебного материала:** Грамматические признаки слова. Знаменательные и незнаменательные части речи. Имя существительное. Лексико-грамматические разряды имен существительных. Род, число, падеж существительных. Склонение имен существительных. Правописание окончаний имен существительных. Правописание сложных существительных. Имя прилагательное. Лексико-грамматические разряды имен прилагательных. Степени сравнения имен прилагательных. Правописание суффиксов и окончаний имен прилагательных. Правописание сложных прилагательных. Морфологический разбор имени прилагательного Имя числительное. Лексико-грамматические разряды имен числительных. Правописание числительных. Морфологический разбор имени числительного. Местоимение. Значение местоимения. Лексико-грамматические разряды местоимений. Правописание местоимений. Морфологический разбор местоимения. Глагол. Грамматические признаки глагола. Правописание суффиксов и личных окончаний глагола. Правописание НЕ с глаголами. Морфологический разбор глагола.
	Практические занятия: 1. Причастие как особая форма глагола. Образование действительных и страдательных причастий. Правописание суффиксов и окончаний причастий. Правописание НЕ с причастиями. Правописание -Н- и –НН- в причастиях и отглагольных прилагательных. Причастный оборот и знаки препинания в предложении с причастным оборотом. Морфологический разбор причастия. 2. Деепричастие как особая форма глагола. Образование деепричастий совершенного и несовершенного вида. Правописание НЕ с деепричастиями. Деепричастный оборот и знаки препинания в предложениях с деепричастным оборотом. Морфологический разбор деепричастия. 3. Наречие. Грамматические признаки наречия. Степени сравнения наречий. Правописание наречий. Отличие наречий от слов-омонимов. Морфологический разбор наречия. 4.Слова категории состояния (безлично-предикативные слова). Отличие слов категории состояния от слов-омонимов. Группы слов категории состояния. Их функции в речи. 5.Служебные части речи. Предлог как часть речи.

	Правописание предлогов. Отличие производных предлогов. Союз как часть речи. Правописание союзов. 6.Частица как часть речи. Правописание частиц. Правописание частиц НЕ и НИ с разными частями речи. Междометия и звукоподражательные слова. 7. Контрольная работа по разделу «Морфология и орфография».
2 семестр	
Раздел 6. **Синтаксис и пунктуация**	**Содержание учебного материала:** Синтаксис как раздел науки о языке. Связь синтаксиса и пунктуации. Основные принципы пунктуации. Основные единицы синтаксиса. Словосочетание: виды связи слов в словосочетании. Значение словосочетания в построении предложения. Типичные ошибки, связанные с нарушением норм согласования и управления. Простое предложение. Виды предложений по цели высказывания. Прямой и обратный порядок слов. Грамматическая основа простого предложения. Тире между подлежащим и сказуемым. Второстепенные члены предложения (определение, приложение, обстоятельство, дополнение). Роль второстепенных членов предложения в построении предложения. Односоставное и неполное предложения. Знаки препинания в предложениях с вводными словами и вводными предложениями. Отличие вводных слов от знаменательных слов-омонимов. Употребление вводных слов в речи, стилистическое различие между ними. Использование вводных слов как средства связи предложений в тексте. Способы передачи чужой речи. Знаки препинания при прямой речи. Замена прямой речи косвенной. Знаки препинания при цитатах. Оформление диалога. Знаки препинания при диалоге. Сложносочиненные и сложноподчиненные предложения как виды сложного предложения. Знаки препинания в сложносочиненном предложении. Знаки препинания в сложносочиненном предложении с общим второстепенным членом. Знаки препинания в сложноподчиненном предложении. Бессоюзное предложение как вид сложного предложения. Знаки препинания в бессоюзном сложном предложении. Употребление разных видов сложных предложений в речи. Знаки препинания в сложных предложениях с разными видами связи.
	Практические занятия 1.Предложения с однородными членами и знаки препинания в них. Знаки препинания в предложениях с обобщающим словом при однородных членах. 2.Употребление однородных членов предложения в разных стилях речи.

	3.Обособление согласованных и несогласованных определений. 4.Обособление приложений. 5.Обособление дополнений. 6.Обособление обстоятельств. Роль сравнительного оборота как изобразительного средства языка. 7.Уточняющие члены предложения. 8.Знаки препинания при обращении. Знаки препинания при междометии. 9.Сложное синтаксическое целое как компонент текста. Его структура и анализ. Период и его построение. 10.Подобрать примеры использования различных синтаксических конструкций в профессиональных текстах, выполнить синтаксический разбор предложений. 11.Составить рассказ о своей специальности с использованием различных синтаксических конструкций, сделать презентацию. 12.Пунктуация в простом осложненном предложении, пунктуация в сложном предложении (выполнение тренировочных упражнений). 13.Контрольная работа по теме «Синтаксис простого и сложного предложений».
Раздел 7. Функциональные стили речи	**Практические занятия** Функциональные стили речи и их особенности. Особенности речевого этикета в официально-деловой, научной и публицистической сферах общения. Совокупность моральных норм и представлений, регулирующих поведение и взаимоотношения людей в процессе их производственной деятельности. Разговорный стиль речи: основные признаки, жанры, особенности. Научный стиль речи: основные признаки, сфера использования, жанры и особенности. Официально-деловой стиль речи. Признаки, роль и значимость делового общения для профессиональной деятельности будущих специалистов. Жанры официально-делового стиля: заявление, доверенность, расписка, резюме и др
Раздел 8. Повторение и обобщение	**Практические занятия** Повторение и обобщение пройденного. Выполнение комплексных заданий. Решение типовых экзаменационных заданий.

3. Методические рекомендации при работе над конспектом лекций во время проведения лекции

Лекция – одна из основных системообразующих форм организации учебного процесса. Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем-лектором учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом учебного предмета. Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. Задачи лекции заключаются в обеспечении формирования системы знаний по учебному предмету, в умении аргументировано излагать научный материал, в формировании профессионального кругозора и общей культуры, в отражении еще не получивших освещения в учебной литературе новых достижений науки, в оптимизации других форм организации учебного процесса.

Приступая к освоению учебного предмета, необходимо ознакомиться с рабочей программой учебного предмета, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Слушание и запись лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность обучающегося. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Написание конспекта лекций необходимо проводить кратко, схематично; последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Лучше если они будут собственными, чтобы не приходилось просить их у однокурсников и тем самым не отвлекать их во время лекции.

Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов. Не лишним будет и изучение основ стенографии. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть формируемыми компетенциями.

Незнакомые термины, понятия после лекции проверять с помощью энциклопедий, словарей, справочников. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации или на лабораторном занятии. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

В случае возникновения у обучающегося по ходу лекции вопросов, их следует записать и задать в конце лекции в специально отведенное для этого время.

По окончании лекции (в тот же или на следующий день, пока еще в памяти сохранилась информация) обучающимся рекомендуется доработать свои конспекты,

привести их в порядок, дополнить сведениями с учетом дополнительно изученного материала.

Конспект – это краткая письменная систематическая, логически связная запись содержания статьи, книги, лекции, предназначенная для последующего восстановления информации с различной степенью полноты.

Дословная запись как письменной, так и устной речи не относится к конспектированию. Успешность конспекта зависит от умения структурирования материала. Важно не только научиться выделять основные понятия, но и намечать связи между ними.

Необходимо помнить, что:

1. Основа конспекта – тезис.

2. Способ записи должен обеспечивать высокую скорость конспектирования.

3. Нужны формы записи (разборчивость написания), ориентированные на быстрое чтение.

4. Приёмы записи должны способствовать быстрому запоминанию (подчеркивание главной мысли, выделение другим цветом, схематичная запись в форме графика или таблицы).

5. Конспект – это запись смысла, а не запись текста. Важной составляющей семантического свертывания при конспектировании является перефразирование, но он требует полного понимания речи. Перефразирование – это прием записи смысла, а не текста.

6. Необходимо указывать библиографическое описание конспектируемого источника.

7. Возможно в конспекте использование цитат, которые заключаются в кавычки, при этом рекомендуется на полях указать страницу, на которой находится изречение автора.

Общие рекомендации по составлению конспекта

1. Определите цель составления конспекта.
2. Читая изучаемый материал в первый раз, разделите его на основные смысловые части, выделите главные мысли, сформулируйте выводы.
3. Если составляете план - конспект, сформулируйте названия пунктов и определите информацию, которую следует включить в план-конспект для раскрытия пунктов плана.
4. Наиболее существенные положения изучаемого материала (тезисы) последовательно и кратко излагайте своими словами или приводите в виде цитат.
5. Включайте в конспект не только основные положения, но и обосновывающие их выводы, конкретные факты и примеры (без подробного описания).
6. Составляя конспект, записывайте отдельные слова сокращённо, выписывайте только ключевые слова, делайте ссылки на страницы конспектируемой работы, применяйте условные обозначения.
7. Чтобы форма конспекта отражала его содержание, располагайте абзацы «ступеньками», подобно пунктам и подпунктам плана, применяйте разнообразные способы подчеркивания, используйте карандаши и ручки разного цвета.
8. Отмечайте непонятные места, новые слова, имена, даты.
9. При конспектировании старайтесь выразить авторскую мысль своими словами. Стремитесь к тому, чтобы один абзац авторского текста был передан при конспектировании одним, максимум двумя предложениями.

4. Методические указания к практическим занятиям

По учебному предмету предусмотрено проведение занятий семинарского типа – практические занятия, на которых даются основные понятия учебного предмета. Семинар – форма систематических учебно-теоретических занятий, с помощью которых обучающиеся изучают тот или иной раздел определенной научного предмета, входящего в состав учебного плана. При подготовке к семинарским занятиям следует использовать основную

литературу из представленного списка, а также руководствоваться приведенными указаниями и рекомендациями. Для наиболее глубокого освоения учебного предмета рекомендуется изучать литературу, обозначенную как «дополнительная» в представленном списке. 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.

Обучающемуся рекомендуется следующая схема подготовки к семинарскому занятию:

1. Проработать конспект лекций;
2. Прочитать основную и дополнительную литературу, рекомендованную по изучаемому разделу;
3. Ответить на вопросы плана семинарского занятия;
4. Выполнить домашнее задание;
5. Проработать тестовые задания ;
6. При затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю.

Семинарские занятия могут проводиться в форме беседы со всеми обучающимися группы или с отдельными обучающимися. Этот вид семинара называется коллоквиумом (собеседование). Коллоквиумы проводятся по конкретным вопросам учебного предмета. От семинара коллоквиум отличается, в первую очередь тем, что во время этого занятия могут быть опрошены все обучающиеся или значительная часть обучающихся группы. В ходе коллоквиума выясняется степень усвоения обучающимися понятий и терминов по важнейшим темам, умение обучающихся применять полученные знания для решения конкретных практических задач. Для подготовки к коллоквиуму обучающиеся заранее получают у преподавателя задание. В процессе подготовки изучают рекомендованные преподавателем источники литературы, а также самостоятельно осуществляют поиск релевантной информации, а также могут собрать практический материал. Коллоквиум может проходить также в форме ответов обучающихся на вопросы билета, обсуждения сообщений обучающихся, форму выбирает преподаватель.

5. Методические указания к самостоятельной работе обучающихся

Важнейшим этапом освоения дисциплины является самостоятельная работа обучающихся, в том числе с использованием научной литературы. Отдельные разделы или темы дисциплины не разбираются на лекционных и практических занятиях, но отводятся на самостоятельное изучение по рекомендуемой учебной литературе и учебным пособиям. Материалы тем, отведенных на самостоятельное изучение, в обязательном порядке входят составной частью в темы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Перед выполнением внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж за счет времени, отведенного на изучение общеобразовательного учебного предмета, где раскрывает цель задания, содержание, сроки выполнения, объем работы, требования к результатам, критерии оценки, предупреждает о возможных типичных ошибках.

Обучающийся должен: строго выполнять весь объем домашней подготовки, указанный в описаниях соответствующих видов самостоятельных работ*;* знать, что выполнению каждой работы предшествует проверка готовности обучающегося, которая производится преподавателем; знать, что после выполнения работы обучающийся (группа обучающихся) должна представить отчет о проделанной работе с обсуждением полученных результатов и выводов.

6. Методические указания к текущему контролю успеваемости

Текущий контроль успеваемости – это регулярная проверка усвоения учебного материала на протяжении семестра. К его достоинствам относится систематичность,

постоянный мониторинг качества обучения, а также возможность оценки успеваемости обучающихся. Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем в процессе проведения устного опроса, а также выполнения обучающимися докладов, практических заданий, контрольной работы.

Методические рекомендации к тестовым заданиям

Тестовые задания предусматривают закрепление знаний, полученных обучающимся во время занятий по предмету Русский язык. Выполнение тестовых заданий способствует повышению теоретической и профессиональной подготовки обучающихся, систематизации полученных знаний, углубленному рассмотрению содержания тем по предмету Русский язык, выявление умений применять свои знания в работе с конкретным материалом.

При работе с тестовыми заданиями следует соблюдать определенные правила:

- прежде чем приступить к заданиям, необходимо разобраться в теории вопроса;
- придерживаться принципа последовательности при выполнении заданий, так как их очередность имеет внутреннюю логику, а сложность возрастает постепенно;
- не пытаться угадывать ответы или подгонять свое решение под готовый ответ.

Разделы для подготовки к тестированию:

Раздел 1. Язык и речь.

Раздел 2. Лексикология, фразеология.

Раздел 3. Фонетика, орфоэпия, графика, орфография

Раздел 4. Морфемика, словообразование, орфография

Раздел 5. Морфология и орфография.

Раздел 6. Синтаксис и пунктуация

Раздел 7. Функциональные стили речи.

Методические рекомендации по подготовке к устному опросу

Устный опрос – форма контроля, которая позволяет оценить знания и кругозор обучающегося, умение логически построить ответ, владение монологической речью и иные коммуникативные навыки. Устный опрос обладает большими возможностями воспитательного воздействия преподавателя, так как при непосредственном контакте создаются условия для его неформального общения с обучающимся.

Устный опрос позволяет выявить детали, которые по каким-то причинам оказались недостаточно осмысленными в ходе учебных занятий и при подготовке к другим формам контроля, таким как практические занятия.

Алгоритм подготовки к устному опросу

1. Внимательно прочтите текст задания.
2. Изучите материал, касающийся темы устного опроса по нескольким рекомендованным источникам.
3. Выделите незнакомые слова и термины. Обратитесь к словарю, чтобы найти значения незнакомых слов.
4. Составьте план ответа по устному опросу.
5. Ответ по устному опросу должен удовлетворять трем основным критериям:
   - критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам;
   - критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности;
   - критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.
6. Тезисно запишите основные положения ответа в соответствии с планом, приведите свои доказательства или примеры.

7. Оформите должным образом.

8. Будьте готовы ответить на дополнительные вопросы аудитории и преподавателя.

Вопросы для подготовки к устному опросу

1 семестр

Раздел 1. Язык и речь.

1.Язык как знаковая система и общественное явление.

2.Русский язык как государственный, межнационального общения, рабочий язык ООН. 3.Языки естественные и искусственные.

4.Основные функции языка.

Раздел 2.Фонетика, орфоэпия, графика, орфография

1.Звук, гласные и согласные звуки. Характеристика гласных и согласных звуков.

2. Чередование звуков. Ударение.

Раздел 3.Лексика и фразеология

1.Представление о лексическом значении слова.

2.Прямое и переносное значение слова.

3.Изобразительно-выразительные средства русского языка: эпитеты, метафоры, метонимия, сравнение, перифраза.

4.Омонимы. Разновидности омонимов: омофоны, омографы, омоформы.

5.Паронимы. Паронимический ряд.

6.Синонимы, антонимы и их употребление.

7.Происхождение лексики русского языка. Исконно-русская лексика и заимствованная.

8.Старославянизмы и их особая роль в лексической системе языка.

9.Лексика общеупотребительная и лексика, имеющая ограниченную сферу употребления: диалектизмы, жаргонизмы, профессионализмы, термины.

10.Фразеология. Фразеологические единицы и их употребление.

Раздел 4. Морфемика, словообразование, орфография

1.Состав слова. Основа слова.

2.Производная и непроизводная основа.

3.Корневая морфема, аффиксальные морфемы.

4.Морфемный анализ слова.

5.Способы словообразования в русском языке: морфологические и неморфологические. 6.Словообразовательный анализ.

7.Формообразование. Формообразующий аффикс.

8.Основные способы образования грамматических форм в русском языке.

9.Проверяемые и непроверяемые безударные гласные в корне слова.

10.Чередующиеся гласные в корне слова.(кас-кос, лаг-лож, раст-ращ- рос, гар-гор, зар-зор, бер-бир и др.)

11.Употребление гласных о-ё после шипящих.

12.Употребление гласных после Ц: правописание гласных Ы-И после Ц в различных частях слова.

13.Правописание звонких и глухих согласных, позиционные чередования. Правописание непроизносимых и двойных согласных на стыке морфем.

14.Правописание гласных и согласных в приставках. Приставки на –З-, -С-. Гласные в приставках, зависящие от ударения.

15.Правописание приставок ПРЕ- и ПРИ-. Условия написания приставок.

16.Правописание гласных И и Ы после приставок. Написание гласного И после приставок -МЕЖ, -СВЕРХ-, после заимствованных приставок (ДЕЗ-, СУБ-, ИН- и т.д.)

17.Употребление Ъ и Ь. Употребление прописных букв. Правила переноса слов.

Раздел 5.Морфология и орфография

1. Имя существительное как часть речи. Определение.

2. Лексико-грамматические разряды имен существительных (род, число, падеж, склонение).

3. Гласные в суффиксах имен существительных: правописание суффиксов –ЕК-, -ИК-, -ЧИК-, -ЩИК-.

4. Правописание сложных имен существительных: слитное, дефисное.

5. Имя прилагательное как часть речи. Определение.

6. Лексико-грамматические разряды имен прилагательных: качественные, относительные, притяжательные.

7. Особенности образования прилагательных.

8. Правописание окончаний имен прилагательных.

9. Правописание суффиксов имен прилагательных -ЕВ-, -ИВ-, -ЧИВ-, -ЛИВ-.

10. Правописание Н и НН в суффиксах прилагательных.

11. Правописание сложных имен прилагательных: слитное, дефисное.

12. Имя числительное как часть речи. Определение.

13. Лексико-грамматические разряды имен числительных: количественные, порядковые, собирательные.

14.Склонение числительных.

15.Правописание имен числительных: слитное, раздельное, дефисное.

16.Употребление имен числительных в речи: «один», «оба», собирательных числительных.

17. Местоимение как часть речи. Разряды местоимений. Морфологические особенности местоимений. Правописание местоимений.

18. Глагол как часть речи. Определение.

19. Инфинитив. Категория вида глагола.

20. Переходность – непереходность глагола. Возвратные глаголы.

21. Категория наклонения глагола.

22. Категория времени глагола.

23. Спряжение глаголов.

24. Правописание глаголов: личные окончания, употребление буквы Ь в глагольных формах, правописание суффиксов.

25. Причастие как глагольная форма. Определение. Признаки глагола. Признаки прилагательного.

26. Правописание суффиксов действительных и страдательных причастий.

27. Правописание окончаний и суффиксов причастий.

28. Правописание Н, НН в причастиях и отглагольных прилагательных.

29. Деепричастие как особая форма глагола. Определение. Признаки глагола. Признаки наречия.

30. Образование деепричастий несовершенного вида. Образование деепричастий совершенного вида.

31. Наречие как часть речи. Определение.

32. Обстоятельственные и определительные наречия.

33. Омонимичность наречиям и кратким прилагательным.

34. Образование степеней сравнения наречия.

35. Правописание наречий: гласные на конце наречий, слитное, раздельное, дефисное написание.

36. Слова категории состояния. Степени сравнения слов категории состояния.

37. Предлог как служебная часть речи. Функции предлога в речи.

38. Производные и непроизводные предлоги.

39. Простые и сложные предлоги.

40. Правописание предлогов: слитное, дефисное, раздельное написание.
41. Союз как служебная часть речи.
42. Союзные слова.
43. Виды союзов по происхождению (производные и непроизводные), по структуре (простые и составные), по синтаксическим функциям (сочинительные и подчинительные).
44. Правописание союзов.
45. Правописание союзов и сходных с ними по звучанию слов других частей речи.
46. Функции частиц в речи.
47. Разряды частиц.
48. Правописание частиц: раздельное написание частиц со словами, дефисное написание частиц со словами.
49. Частицы НЕ и НИ. Употребление частиц НЕ и НИ.

2 семестр

Раздел 6.Синтаксис и пунктуация

Тема : Синтаксис словосочетания и простого предложения

1. Синтаксис как наука. Объект и предмет синтаксиса. Синтаксические единицы.
2. Понятие предикативности.
3. Словосочетание как синтаксическая единица.
4. Классификации словосочетаний.
5. Типы связей слов в словосочетании.
6. Синтаксические отношения в словосочетании.
7. Простое предложение. Общая характеристика.
8. Модальные типы простого предложения.
9. Формальные типы простого предложения.
10. Подлежащее. Общая характеристика, типология.
11. Общая характеристика сказуемого. Простое глагольное сказуемое.
12. Составное глагольное сказуемое.
13. Составное именное сказуемое.
14. Второстепенные члены предложения. Общая характеристика.
15. Определение, приложение.
16. Дополнение, обстоятельство.
17. Односоставные предложения. Общая характеристика.
18. Номинативные предложения. Глагольные определенно-личные предложения.
19. Неопределенно-личные и обобщенно-личные предложения.
20. Безличные и инфинитивные предложения.
21. Однородные члены предложения.
22. Обособленные члены предложения. Общая характеристика. Обособление оборотов с предлогами ВМЕСТО, ИСКЛЮЧАЯ, КРОМЕ и под.
23. Обособленные определения.
24. Обособленные обстоятельства.
25. Осложненное предложение. Общая характеристика.
26. Обращение.
27. Вводные и вставные компоненты.
28. Основные функции знаков препинания.

Тема: Синтаксис сложного предложения

1. Сложное предложение. Общая характеристика
2. Сложносочиненные предложения. Общая характеристика
3. Союзы, союзные и соотносительные слова в сложном предложении
4. Соединительные и присоединительные сложносочиненные предложения
5. Способы передачи чужой речи (общая характеристика)
6. Разделительные сложносочиненные предложения

7. Сложноподчиненные предложения. Общая характеристика
8. Изъяснительные сложноподчиненные предложения
9. Местоименно-соотносительные сложноподчиненные предложения
10. Бессоюзные сложные предложения
11. Многочленные сложные предложения
12. Расчлененные сложноподчиненные предложения
13. Основные композиционно-речевые формы авторской речи: описание, повествование, рассуждение
14. Сравнительные сложноподчиненные предложения
15. Сложноподчиненные предложения причины, условия и уступки
16. Присоединительные сложноподчиненные предложения и предложения следствия
17. Чужая речь в художественном тексте
18. Сложноподчиненные предложения времени, цели
19. Прямая речь
20. Косвенная речь
21. Сопоставительные и сравнительные сложноподчиненные предложения

Раздел 7. Функциональные стили речи

1.Функциональные стили речи и их особенности.

2.Особенности речевого этикета в официально-деловой, научной и публицистической сферах общения.

*3.*Совокупность моральных норм и представлений, регулирующих поведение и взаимоотношения людей в процессе их производственной деятельности.

4.Разговорный стиль речи: основные признаки, жанры, особенности.

5.Научный стиль речи: основные признаки, сфера использования, жанры и особенности.

6.Официально-деловой стиль речи. Признаки, роль и значимость делового общения для профессиональной деятельности будущих специалистов.

7.Жанры официально-делового стиля: заявление, доверенность, расписка, резюме и др.

Методические рекомендации по подготовке доклада

Доклад – это развернутое устное выступление на заданную тему, с которым выступают на лекции, семинаре, конференции. Основная цель доклада – информирование по определенному вопросу или теме. Доклад может включать в себя рекомендации, предложения, в него могут включаться, таблицы, рисунки, фотографии.

.

Структура доклада:

Построение доклада включает три части:

- вступление (10-15% общего времени);
- основную часть (60-70%);
- заключение (20-25%).

Во вступлении указывается тема доклада, устанавливается логическая связь ее с другими темами или место рассматриваемой проблемы среди других проблем, дается краткий обзор источников, на материале которых раскрывается тема, сообщается основная идея, кратко перечисляются рассматриваемые вопросы, дается современная оценка предмета изложения.

Результатом вступления должны быть заинтересованность слушателей, внимание и расположенность к презентатору и будущей теме.

Основная часть должна иметь четкое логическое построение, в ней должна быть раскрыта суть темы доклада. План развития основной части должен быть ясным. Должно

быть отобрано оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

В заключении обычно подводятся итоги, формулируются выводы по теме доклада, подчеркивается значение рассмотренной проблемы и т.п. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом.

Оформление доклада

1. Оформление материала должно иметь следующую структуру:
- титульный лист;
- текст доклада;
- список использованных источников.

2. Текст доклада должен быть распечатан на компьютере на одной стороне стандартного листа в текстовом процессоре Word для Windows XP. Формат бумаги А4 (210х297).

3. При оформлении текста необходимо соблюдать следующие параметры:
- Поля: верхнее – 2,0 см, нижнее – 2,0 см, левое 3,0 см, правое – 1,5 см.
- Шрифт – Times New Roman.
- Размер шрифта – 14.
- Выравнивание текста «по ширине».
- Абзацный отступ – 1,25 см. (пять знаков).
- Размер между строками – полуторный.

4. Титульный лист оформляется в формате Times New Roman, 14 кегль (название доклада, ФИО автора, группа).

Алгоритм подготовки доклада

1. Выберите тему из предложенной преподавателем тематики докладов. Вы можете самостоятельно предложить тему с учетом изучаемого материала.

2. Ознакомьтесь со списком рекомендуемой литературы.

3. Повторите лекционный материал по теме доклада.

4. Изучите материал, касающийся темы доклада не менее чем по двум-трем рекомендованным источникам.

5. Выделите незнакомые слова и термины. Обратитесь к словарю, чтобы найти значения незнакомых слов.

6. Составьте план доклада.

7. Запишите основные положения доклада в соответствии с планом, выписывая по каждому пункту несколько предложений.

8. Составьте окончательный текст доклада.

9. Оформите материал.

10. Прочитайте текст медленно вслух, обращая особое внимание на произношение новых терминов и стараясь запомнить информацию.

11. Восстановите последовательность изложения текста доклада, пересказав его устно.

12. Проверьте еще раз свои знания спустя некоторое время, чтобы выяснить прочность усвоения учебного материала.

13. Подготовьте публичное выступление по материалам доклада.

Любое устное выступление должно удовлетворять трем основным критериям:
- критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам;
- критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности;
- критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

14. Регламент устного публичного выступления обычно составляет не более 5 минут.

15. Будьте готовы ответить на вопросы аудитории по теме Вашего доклада.

Темы докладов:

1 семестр

1.Подготовка публичной речи.

2.Информационная переработка текста (план, тезисы, конспект, доклад, аннотация).

3.Функционирование звуков языка в тексте: звукопись, анафора.

4.Благозвучие речи. Ассонанс, аллитерация

5.Изобразительно-выразительные средства лексики.

6.Лексические нормы.

7.Лексические ошибки и их исправление.

8.Орфоэпические нормы: произносительные нормы и нормы ударения.

9. Произношение гласных и согласных звуков, заимствованных слов.

10.Особенности словообразования профессиональной лексики и терминов.

11.Основные способы толкования лексического значения слова.

12. Использование родовых и видовых понятий в научных определениях.

13.Тропы, основанные на употреблении слова в переносном значении (метафора, олицетворение, эпитет и др.).

14.Устаревшие слова как свидетели истории; историзмы и архаизмы.

15.Новые значения старых слов.

16.Неологизмы и их образование на основе словообразовательных образцов.

17.Слова исконно русские и заимствованные.

18.Фонетические и словообразовательные признаки иноязычных слов.

19.Старославянизмы и их фонетические, словообразовательные и стилистические признаки.

20.Терминологическая лексика как существенный признак научного стиля речи.

21.Лексическая и грамматическая синонимия в русском языке.

22.Разные виды омонимов: лексические, фонетические, графические, грамматические.

23.Использование словаря эпитетов при создании текста.

24.Фразеологическое богатство русского языка.

25.Из истории русских имён, отчеств и фамилий.

26.Сочетание числительных оба, обе, двое и др. с существительными разного рода в тексте.

27.Употребление форм глагола в речи.

2 семестр

1.Особенности построений предложений с деепричастиями.

2.Предложения односоставные и двусоставные как синтаксические синонимы.

3.Обобщённо-личные предложения в пословицах и афоризмах.

4.Роль назывных предложений в художественных текстах.

5.Использование неполных предложений в разговорной речи.

6.Разные виды сочетания однородных членов (парное соединение, с повторяющимися союзами) как средство выразительности речи.

7.Использование предложений с однородными членами в научных текстах.

8.Поэтическое обращение и использование его в художественной речи.

9.Вводные слова как средство связи предложений в тексте.

10.Сравнение как одно из выразительных средств языка; способы выражения значения сравнения.

11.Основные модели сложноподчинённых предложений.

12.Использование в научных текстах сложноподчинённых предложений разных видов.

13.Употребление бессоюзных сложных предложений в пословицах, крылатых выражениях, афоризмах.

14.Использование бессоюзных сложных предложений в заголовках журнальных и газетных статей.

15.Различные способы цитирования и использование их в школьных учебниках по разным предметам.

16.Речевой этикет как правила речевого поведения.

17. Основные выразительные средства синтаксиса.

18. Роль словосочетаний в построении предложения.

19. Синонимия простых предложений и сложных предложений

20.Употребление разных вариантов личного имени в качестве обращения в разных речевых ситуациях.

21.Поэтическое обращение и использование его в художественной речи.

22.Вводные слова как средство связи предложений в тексте.

23.Сравнение как одно из выразительных средств языка; способы выражения значения сравнения.

24.Основные модели сложноподчинённых предложений.

Методические рекомендации по подготовке к контрольной работе

Контрольные работа расширяют знания, полученные обучающимися на лекциях и практических занятиях. Целью выполнения письменных контрольных работ является углубленное изучение одного из вопросов соответствующего раздела, приобретение навыков самостоятельной работы с источниками и специальной литературой; закрепление и расширение полученных теоретических и практических знаний по предмету и применение этих знаний при решении конкретных задач и вопросов.

Контрольная работа отражает способность обучающихся логически мыслить и излагать определенную точку зрения по той или иной проблеме учебного предмета. Она показывает, насколько они умеют использовать полученные знания по предмету при анализе современных проблем развития науки. Контрольная работа должна быть написана правильным литературным языком, не должна содержать орфографических ошибок.

К выполнению контрольной работы следует приступать только после обстоятельного изучения литературы по теме.

Контрольная работа должна носить самостоятельный характер. Самостоятельность выполнения работы способствует углубленному изучению учебного предмета, вырабатывает умение обобщать изучаемый материал, анализировать и аргументировать выводы, позволяет точно и грамотно излагать свои мысли.

Контрольная работа должна быть оформлена определенным образом. Работа выполняется в письменной форме на специальных бланках. Работа должна быть написана аккуратно, разборчиво, без помарок и сокращений (кроме общепринятых). Текст, написанный от руки неразборчивым почерком, оцениваться не будет. На бланке обязательно указываются: ФИО преподавателя, ФИО обучающегося, группа.

Вопросы для подготовки к контрольной работе по теме «Морфемика, словообразование, орфография»

1 семестр

1. Морфемика как раздел науки о языке. Предмет и задачи раздела. Понятие морфемы. Морфема и морф.
2. Классификация морфем: корневые и аффиксальные морфемы.

3. Понятие корня и однокоренных слов.
5. Типы основ. Непроизводная и производная, нечленимая и членимая, свободная и связанная, простая и сложная основы.
6. Морфемный анализ, его задачи.
12. Этимологический анализ.
7. Этимологические словари.
8. Словообразование как раздел лингвистики. Основные понятия словообразования.
9. Непроизводные и производные слова.
10.Производящая основа и производящее слово., Словообразовательное гнездо, словообразовательная цепочка.
11.Морфологические способы словобразования: суффиксальный, префиксальный, префиксально-суффиксальный, постфиксальный, сложение, аббревиация).
12. Неморфологические способы словообразования: морфолого-синтаксический, лексико-синтаксический, лексико-семантический).
13. Словообразовательный анализ, его задачи.
14.. Ошибки в словообразовательном анализе.
15. Речевые ошибки в словообразовании.
16.Словообразовательные словари.

Вопросы для подготовки к контрольной работе по теме «Морфология и орфография»

1.Что понимается под грамматическими признаками частей речи?
2.Что представляют собой морфологические свойства слов определённой части речи?
3.Что является смысловым признаком имени существительного?
4.Что выражает грамматическое значение имени существительного?
5.Что выражают морфологические признаки имён существительных?
6.Что такое изменяемые морфологические признаки имён существительных?
7.Что является морфологическими признаками имён прилагательных?
7.Что такое качественные имена прилагательные?
8.Каковы разряды имён прилагательных?
9.Морфологические признаки имен числительных.
10.Каковы виды имён числительных по структуре?
11.Что называется местоимением?
13.Морфологические признаки наречий.
14.Каковы виды степеней сравнения наречий?
15.Морфологические признаки глагола.
16. Причастие как особая форма глагола.
17.Деепричастие как особая неизменяемая форма глагола.
18. Правописание предлогов.
19.Правописание союзов.
20. Правописание частиц и междометий.

2 семестр

Вопросы для подготовки к контрольной работе по теме «Синтаксис простого и сложного предложений»

1.Простое и сложное предложения. Их отличительные признаки
2.Односоставные глагольно-личные предложения.
3.Односоставные безличные предложения.
4.Односоставные инфинитивные предложения.
5.Односоставные номинативные предложения.
6.Предложения с однородными членами.

7.Предложения с обособленными членами
8.Предложения с вводными и вставными конструкциями.
9.Предложения с обращениями.
10.Сложносочиненные предложения
11.Сложнопдчиненные предложения.
12.Бессоюзные сложные предложения.

Методические указания к выполнению практических заданий

Выполнение практических заданий способствует повышению теоретической и профессиональной подготовки обучающихся, лучшему освоению учебного материала, углубленному рассмотрению содержания тем учебных предметов. При выполнении практических заданий обучающиеся должны показать умение работать с научной литературой, анализировать нормативно-правовые источники, делать обоснованные выводы.

При работе с практическими заданиями следует соблюдать определенные правила:

- прежде чем приступить к заданиям, необходимо разобраться в теории вопроса;
- придерживаться принципа последовательности при выполнении заданий, так как их очередность имеет внутреннюю логику, а сложность возрастает постепенно;
- не пытаться угадывать ответы или подгонять свое решение под готовый ответ.

Вопросы для подготовки к выполнению практических заданий

1 семестр

1.Образование звуков речи, их классификация: гласные и согласные звуки.
2.Орфоэпия. Орфоэпические нормы в области гласных и согласных. Произношение отдельных грамматических форм. Произношение заимствованных слов.
3.Графика как раздел лингвистики. Состав современного русского алфавита.
4.Обозначение на письме твердости и мягкости согласных. Отступления от позиционного принципа графики в обозначении гласных после шипящих и ц.
5.Функции ъ и ь знаков.
6.Орфография, ее разделы. Орфограмма. Типы орфограмм.
7.Предмет лексикологии. Лексика. Слово как лексическая единица. Значение слова: лексическое и грамматическое. Типы лексических значений слов.
8.Многозначность слова. Прямое и переносное значение. Типы переноса наименований.
9.Омонимы. Типы омонимов. Происхождение омонимов. Разграничение омонимии и многозначности. Паронимы. Словари омонимов.
10.Синонимы. Типы синонимов. Синонимический ряд. Происхождение синонимов. Синонимия многозначных слов. Функции синонимов.
11.Антонимы, их типы Особенности слов, вступающих в антонимические отношения. Антонимия многозначных слов. Словари антонимов.
12.Лексика русского языка с точки зрения ее происхождения. Исконно русская лексика.
13. Заимствованная лексика.
14.Старославянизмы, их фонетические, морфологические и семантические признаки.
15.Лексика русского языка с точки зрения ее активного и пассивного запаса. Устаревшие слова: историзмы и архаизмы. Неологизмы языковые и индивидуальные.
16.Лексика русского языка с точки зрения сферы ее употребления. Общенародная лексика. Лексика территориально ограниченная, диалектизмы и их типы. Специальная лексика: профессиональная и терминологическая. Лексика социально ограниченного употребления: жаргонная и арготическая.

17.Лексика с точки зрения ее функционально-стилистической принадлежности и эмоционально-экспрессивной окраски. Функциональные стили. Межстилевая лексика.
18.Морфемика как раздел науки о языке. Предмет и задачи раздела. Понятие морфемы. Морфема и морф.
19.Словообразовательное гнездо, словообразовательная цепочка.
20.Морфологические способы словобразования: суффиксальный, префиксальный, префиксально-суффиксальный, постфиксальный, сложение, аббревиация).
21.Неморфологические способы словообразования: морфолого-синтаксический, лексико-синтаксический, лексико-семантический).
22.Словообразовательный анализ, его задачи.
23. Морфологические признаки имён существительных.
24.Морфологические признаки имён прилагательных
25.Морфологические признаки имен числительных.
26.Морфологические признаки местоимений.
27.Морфологические признаки наречий.
28.Морфологические признаки глагола.
29.Причастие как особая форма глагола.
30.Деепричастие как особая неизменяемая форма глагола.
31.Правописание предлогов.
32.Правописание союзов.
33.Правописание частиц и междометий.

2 семестр

34.Простое и сложное предложения. Их отличительные признаки.
35.Односоставные глагольно-личные предложения.
36.Односоставные безличные предложения.
37.Односоставные инфинитивные предложения.
38.Односоставные номинативные предложения.
39.Предложения с однородными членами.
40.Предложения с обособленными членами
41.Предложения с вводными и вставными конструкциями.
42.Предложения с обращениями.
43.Сложносочиненные предложения
44.Сложнопдчиненные предложения.
45.Бессоюзные сложные предложения.

7. Методические указания к промежуточной аттестации

Дифференцированный зачет проводится в 1 семестре и предусматривает контроль качества знаний путем выполнения заданий для дифференцированного зачета и контроля за освоением умений путем выполнения заданий.

При подготовке к дифференцированному зачету необходимо повторить пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой. Использовать литературу, рекомендованную преподавателем. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных обучающимся по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Обучающийся допускается к дифференцированному зачету по учебному предмету в случае выполнения им учебного плана по учебному предмету (всех заданий). В случае наличия учебной задолженности обучающийся отрабатывает пропущенные занятия в форме, предложенной преподавателем и представленной в рабочей настоящей программе учебного предмета.

Задание на дифференцированный зачет состоит из двух теоретических вопросов, на которые обучающемуся необходимо дать устный ответ.

Вопросы для подготовки к дифференцированному зачету

1.Что изучает фонетика?
2.Что такое звуки речи? На какие две группы они делятся? Что такое парные согласные?
3. Что такое фонема?
4. Что изучает орфоэпия?
5.Что такое слог?
6.Слогоделение и перенос слова. Чем они различаются?
7.Что изучает орфография?
8.Принципы русской орфографии. Какой из них является ведущим?
9.Какие гласные буквы являются чередующимися в корне слова?
10.Как пишем буквы о/е после шипящих?
11.Как пишем буквы ы/и после приставок, в корне, в суффиксе и окончании?
12.Как пишем приставки оканчивающиеся на з/с (раз-рас, из-ис и т.д.)
13.Что такое морфема? Какие морфемы вам известны?
14.От чего зависит написание приставок пре-/при-?
15.Что изучает морфология?
16.Что такое части речи?
17.Почему все слова русского языка делятся на изменяемые и неизменяемые?
18.По каким признакам выделяются части речи?
19.Что означает понятие «грамматическое значение слова»?
20.Что такое склонение, спряжение?
21.Что такое наклонение, вид и время в русском языке?
22.Что изучает грамматика?
23.Что называют частью речи?
24. Какие части речи являются самостоятельными и служебными?
25.Что является именем существительным? Какие четыре основных группы существительных вы знаете?
26.Какие существительные являются одушевлёнными и неодушевлёнными?
27.Перечислите постоянные и непостоянные признаки существительного.
28.Как пишем не с существительными? От чего зависит правописание суффиксов существительных?
29. Какие разряды прилагательных вам известны?
30. С помощью каких суффиксов образуется сравнительная и превосходная степень сравнения прилагательного?
31.Как склоняются качественные и относительные прилагательные?
32.Перечислите основные способы словообразования прилагательных.
33.От чего зависит написание суффиксов прилагательных (-н-, -нн-, -к-, -ск-, -ов-, -ев-).
34.Что такое числительное? Как эта часть речи делится по значению и по составу?
34. Как правильно просклонять числительное?
35.Что является местоимением? На какие грамматические разряды делится эта часть речи?
36. Что такое глагол? Какие глагольные формы являются спрягаемыми и неспрягаемыми?
37.Что мы называем неопределённой формой глагола?
38.Какие глаголы являются переходными и непереходными?
39.Чем отличается совершенный и несовершенный вид глагола?
40.В каких трёх формах наклонений употребляются глаголы?
41.Время глагола и способы его образования.
42.Лицо и спряжение глагола. Какие глаголы называются безличными и разноспрягаемыми?

43.От чего зависит правописание суффиксов глаголов?
44.Глагольные формы и способы их образования. Как образуется краткая форма причастий?
45.Что такое залог причастий?
46.Что мы называем наречием? Какие разряды наречий по значению вы знаете?
47.Как образуются степени сравнения наречий?
48.Правописание наречий (слитное, раздельное написание наречных сочетаний, дефисное).
49.Какая группа слов называется словами категории состояния?
50.Как образуются степени сравнения слов категории состояния?

Задания для подготовки к экзамену

Экзамен проводится во 2 семестре и предусматривает контроль качества знаний путем выполнения заданий для экзамена и контроля за освоением умений путем выполнения заданий

При подготовке к экзамену необходимо повторить пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой. Использовать литературу, рекомендованную преподавателем. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных обучающимся по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Обучающийся допускается к экзамену по учебному предмету в случае выполнения им учебного плана по учебному предмету (всех заданий). В случае наличия учебной задолженности обучающийся отрабатывает пропущенные занятия в форме, предложенной преподавателем и представленной в рабочей настоящей программе учебного предмета.

Задание на экзамен состоит из двух теоретических вопросов, на которые обучающемуся необходимо дать устный ответ.

Вопросы для подготовки к экзамену

1.Что мы называем служебными частями речи?
2.На какие разряды делятся предлоги по значению ?
3.На какие разряды делятся предлоги по структуре?
4.Что такое союз? На какие разряды делятся союзы по значению?
5.На какие разряды делятся союзы по грамматическим функциям?
6.От чего зависит правописание союзов?
7.Что мы называем частицами, междометиями и звукоподражательными словами?
8.Что изучает синтаксис?
9. Какие два основных типа связи выделяют в русском языке?
10.Что является словосочетанием?
11.Какие существуют виды связи слов в словосочетании?
12.Какие смысловые отношения выделяются в словосочетаниях?
13.Какое предложение называется простым?
14.Как предложения делятся по цели высказывания, эмоциональной окраске и структуре?
15.Что является грамматической основой предложения?
16.Какие члены предложения являются главными и второстепенными?
17.Чемм выражается подлежащее? Какие типы сказуемого вы знаете?
18.Какое дополнение является прямым и косвенным?
19.Какие виды обстоятельств вы знаете?
20.Какие предложения называются односоставными и двусоставными?
21.Перечислите основные разновидности односоставных предложений.
22.Какие члены предложения являются однородными?
23.Какие члены предложения называются обособленными?
24.От чего зависит обособление определения и обстоятельств?

25.От чего зависит обособление приложений и дополнений?
26.В каких случаях происходит обособление уточняющих членов предложения?
27. В каких случаях происходит обособление оборотов со значением пояснения или присоединения?
28.Что является обращением и как оно выделяется на письме?
29.Что мы называем вводными конструкциями?
30.Какое предложение является сложным?
31Перечислите основные виды сложных предложений.
32.Какое предложение является сложносочинённым?
33.От чего зависит расстановка знаков препинания в сложносочинённом предложении?
34.Какое предложение является сложноподчинённым?
35.Какая часть сложноподчинённого предложения является придаточной, а какая - главной?
36.Назовите основные группы придаточных предложений.
37.Какое предложение называется многочленным сложноподчинённым?
38.Назовите основные типы подчинения в сложноподчинённом предложении.
39.От чего зависит расстановка знаков препинания в сложноподчинённом предложении с несколькими придаточными (запятая, точка с запятой)?
40.От чего зависит расстановка знаков препинания в сложноподчинённом предложении с несколькими придаточными (тире, двоеточие)?
41.От чего зависит расстановка знаков препинания в сложноподчинённом предложении с несколькими придаточными (запятая и тире)?
42.Какое предложение называется сложным бессоюзным?

43.От чего зависит расстановка знаков препинания в сложном бессоюзном предложении (запятая, точка с запятой)?
44.От чего зависит расстановка знаков препинания в сложном бессоюзном предложении (двоеточие)?
45.От чего зависит расстановка знаков препинания в сложном бессоюзном предложении (тире)?
46.Что называется сложным синтаксическим целым?
47.Какие виды связи существуют в сложном синтаксическом целом?
48.Что называется многочленным сложным предложением?
49.Перечислите способы передачи чужой речи.
50.Что принято называть текстом?

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного предмета

Основная учебная литература

1. Гусарова, И. В. Русский язык: 10 класс: базовый и углублённый уровни : учебник / И. В. Гусарова. — 9-е изд. — Москва : Просвещение, 2023. — 480 с. — ISBN 978-5-09-103554-4. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/132457. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Гусарова, И. В. Русский язык: 11 класс: базовый и углублённый уровни : учебник / И. В. Гусарова. — 9-е изд. — Москва : Просвещение, 2023. — 448 с. — ISBN 978-5-09-103555-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/132459. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Дополнительная учебная литература

1. Голубева, А. В. Родной русский язык: 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / А. В. Голубева. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 385 с. —

(Общеобразовательный цикл). — ISBN 978-5-534-16303-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/530770

2. Лобачева, Н. А. Русский язык. Морфемика. Словообразование. Морфология : учебник для среднего профессионального образования / Н. А. Лобачева. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 206 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12621-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/538846

3. Современный русский язык : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. В. Глазков, Е. А. Глазкова, Т. В. Лапутина, Н. Ю. Муравьева ; под редакцией Н. Ю. Муравьевой. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 230 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08790-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/540769

Справочно-библиографические издания

1.Активный словарь русского языка. Том 1 / В. Ю. Апресян, Ю. Д. Апресян, Е. Э. Бабаева [и др.] ; под редакцией Ю. Д. Апресян. — М. : Языки славянской культуры, 2014. — 404 c. — ISBN 978-5-9906039-0-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/35619.html .

2.Александрова, З. Е. Словарь синонимов русского языка : практический справочник : ок. 11 000 синоним. рядов / З. Е. Александрова .— 15-е изд., стер. — Москва : РУССКИЙ ЯЗЫК МЕДИА, 2007 .— 564 с. — ISBN 978-5-9576-0328-3. — Текст : непосредственный гриф.

3.Букчина, Б. З. Орфографический словарь руского языка / Б. З. Букчина, И.К. Сазонова, Л. К. Чельцова .— 3-е изд., испр. и доп. — Москва : АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2006 .— 1296 с. — ISBN 5-462-00479-6. — Текст : непосредственный гриф.

4.Гайбарян, О. Е. Школьный словарь слитного и раздельного написания / О. Е. Гайбарян. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. — 285 c. — ISBN 978-5-222-21857-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/59033.html.

5.Граудина, Л. К. Грамматическая правильность русской речи. Стилистический словарь вариантов / Л. К. Граудина, В. А. Ицкович, Л. П. Катлинская .— 3-е изд., стер .— Москва : ООО "Издательство АСТ" : ООО "Издательство Астрель", 2004 .— 555с. : ил + .— ISBN 5-17-025871-2 ((ООО "Издательство АСТ")) .— ISBN 5-271-09679-3 ((ООО "Издательство Астрель")). — Текст : непосредственный.

6.Елисеева, М. Б.Справочник по орфографии и пунктуации : практическое пособие / М. Б. Елисеева, Б. М. Шульман, Е. Г. Ковалевская. — 5-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09003-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/438874

7.Елынцева, И. В. Словообразовательный словарь русского языка для начальной школы / И. В. Елынцева, И. Л. Копылов. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. — 271 c. — ISBN 978-5-222-22332-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/59435.html.

8.Козлова, Н. А. Мы в России. Лексико-грамматический словарь. Учебный комплекс по развитию речи для изучающих русский язык как иностранный / Н. А. Козлова, М. А. Мартынова. — М. : «Русский язык». Курсы, 2014. — 368 c. — ISBN 978-5-88337-320-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/79403.html.

9.Павлова, Н.А. Словарь фразеологических омонимов современного русского языка / Н.А. Павлова .— Омск : Наследие, 2003 .— 290с. : ил. — ISBN 5-8239-0151-8. — Текст : непосредственный.

10.Панова, Г.И. Современный русский язык. Морфология : словарь-справочник. Часть 1 / Г.И. Панова .— 2-е изд., испр. и доп .— Абакан : Хакасский гос. универ. им. Н.Ф. Катанова, 2003 .— 264 с. : ил . — ISBN 5-7810-0250-2. — Текст : непосредственный.

11.Розенталь, Д. Э. Справочник по правописанию и литературной правке / Д. Э. Розенталь .— 12-е изд .— Москва : Айрис- пресс, 2007 .— 368 с. — ISBN 978-5-8112-2719-8. — Текст : непосредственный

12.Розенталь, Д. Э. Справочник по русскому языку: правописание, произношение, литературное редактирование / Д. Э. Розенталь, Е. В. Джанджакова, Н. П. Кабанова .— 7-е изд. — Москва: Айрис-пресс, 2009 .— 496 с. — (Серия "От А до Я") .— ISBN 978-5-8112-3533-9. — Текст : непосредственный.

13.Розенталь, Д. Э. Справочник по русскому языку : Орфография и пунктуация / Д. Э. Розенталь. — Москва : Оникс-21 век, 2005. — 368 с. — ISBN 5-329-01276-7. — Текст : непосредственный.

14.Скворцов, Л. И. Культура русской речи : Словарь-справочник / Л. И. Скворцов .— 2-е изд., испр. и доп .— Москва : Академия, 2006 .— 224 с. — ISBN 5-7695-2606-8. — Текст : непосредственный.

15.Словарь синонимов русского языка : Словарь антонимов русского языка .— издание 3-е, испр. и доп. — Санкт Петербург : Виктория плюс, 2009 .— 599 с. : ил. — ISBN 9-78-5-89173-990-1.— Текст : непосредственный.

16.Словарь трудностей произношения и ударения в современном русском языке : около 43 000 слов / составитель А.Ю. Юрьева. — Москва : Центрполиграф, 2009 .— 525, [3] с. — Библиогр. с. 525 .— ISBN 978-5-9524-4545-1. — Текст : непосредственный.

17.Снетова, Г. П. Словарь трудностей русского языка. Паронимы. / Г.П. Снетова, О.Б. Власова .— Москва : Эксмо, 2009 .— 416 с. : ил. — ISBN 978-5-699-28398-9. — Текст : непосредственный.

18.Степанова, М. Фразеологический словарь русского языка : / М. Степанова .— издание 2-е, испр. и доп .— Санкт Петербург : Виктория плюс, 2012 .— 608 с. : ил. — ISBN 9-78-5-89173-971-0. — Текст : непосредственный.

19.Тихонов, А. Н. Школьный словообразовательный словарь русского языка : пособие для учащихся / А. Н. Тихонов .— Москва : Цитадель-трейд, 2008 .— 576 с. : ил. — ISBN 978-5-7657-0240-6. — Текст : непосредственный.

20.Толковый словарь русского языка начала XXI века. Актуальная лексика / под ред. Г.Н. Скляревской. – М.: Эксмо. 2008. – 1136с.

21.Универсальный словарь русского языка : орфографический словарь, орфоэпический словарь, этимологический словарь .— Санкт Петербург : ИГ "Весь", 2010 .— 832 с.

22.Справочно-информационный портал «Русский язык»-ГРАМОТА.РУ http://www.gramota.ru.

Периодические издания

1. Русский язык. Первое сентября : методический журнал для учителей-словесников / учредитель : ООО ИД "Первое сентября"; главный редактор Н. Соловейчик .— Москва : ООО ИД "Первое сентября", 1995 .— издается с 1995 года .— 12 выпусков в год . - Текст : непосредственный.

2. Русский язык в школе : научно-методический журнал / учредитель : ООО "Наш язык"; главный редактор Н. А. Николина .— Москва : ООО "Наш язык", 1914 .— Включен в перечень РИНЦ; ВАК .— издается с 1914 года .— ISSN 0131-6141. - Текст : электронный. — // Базы данных East View : [сайт]. — URL:https://dlib.eastview.com/browse/publication/59486/udb/12. — Режим доступа: для авторизир. пользователей пользователей

3. Русская словесность : научно-методический журнал / учредитель : ООО "Школьная пресса"; главный редактор А. П. Фурсов .— Москва : ООО "Школьная пресса",

1993 .— Включен в перечень РИНЦ; ВАК .— издается с 1993 года .— ISSN 0868-9539. - Текст : электронный. — // Базы данных East View : [сайт]. — URL: https://dlib.eastview.com/browse/publication/622/udb/12. — Режим доступа: для авторизир. пользователей пользователей.

4. Школьные технологии : научно-практический журнал / учредители : Издательский дом "Народное образование ; ООО "Научно-исследовательский интститут школьных технологий"; главный редактор А. Кушнир. — Москва : ООО "Научно-исследовательский институт школьных технологий", 2015 — Включен в перечень ВАК ; РИНЦ .— Издается с 1995 года .— 6 выпусков в год .— ISSN 2220-2641. — Текст : электронный // Базы данных East View [сайт]. — URL : https://dlib.eastview.com/browse/publication/18866/. — Режим доступа : для авторизир. Пользователей

5. Учительская газета: научно-методический журнал. – Москва: Редакция "Учительской газеты" – издается с 2005 года – 52 выпуска в год - 24 с. – ESSN 0233-4488 – Текст : электронный // Базы данных East View [сайт]. — URL: http://dlib.eastview.com/browse/publication/6205/— Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Информационные образовательные ресурсы сети Интернет

1. Электронный каталог библиотеки НГПУ. - Режим доступа: http://bibl.ngpi.net:81/cgi-bin/zgate.exe?init+test.xml,simple.xsl+rus
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. - Режим доступа: https://elibrary.ru
3. База данных портала Polpred.com Обзор СМИ - Режим доступа: https://polpred.com/news
4. Ресурсы East View (ИВИС) - Режим доступа: http://www.ivis.ru/products/udbs.htm
5. Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. - Режим доступа: www.iprbookshop.ru
6. Электронная библиотечная система «Юрайт». - Режим доступа: https://urait.ru/
7. Информационная правовая система Гарант. - Режим доступа: http://www.garant.ru/

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Набережночелнинский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «НГПУ»)

Кафедра общих гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЛЕКЦИЯМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

по учебному предмету ОУП.02 ЛИТЕРАТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности
49.02.01 Физическая культура

Квалификация углубленной подготовки
Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения
очная

Набережные Челны, 2025

Составитель: Дикова Г.Р., преподаватель

Методические указания составлены в соответствии с учебным планом и рабочей программой по учебному предмету Литература для программ подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура

Методические указания рассмотрены на заседании кафедры общих гуманитарных и естественнонаучных дисциплин
«21» апреля 2025 г. протокол № 8
И.о. заведующего кафедрой Л.А. Сабирова

© Дикова Г.Р., 2025
© ФГБОУ ВО НГПУ, 2025

Содержание

1. Общие положения……4
2. Структура и содержание учебного предмета……..11
3. Методические указания к лекциям…….…….....18
4. Методические указания к практическим занятиям……....20
5. Методические указания к самостоятельной работе……...….20
6. Методические указания к текущему контролю успеваемости……..21
7. Методические указания к промежуточной аттестации…….....38
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного предмета…..…….40

1. Общие положения

Методические указания по учебному предмету Литература предназначены для подготовки и самоконтроля обучающихся при изучении курса.

Освоение содержания учебного предмета Литература обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

Личностные результаты	
Формулировка из ФГОС СОО	**Адаптированные личностные результаты к предмету**
ЛР.1 российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)	формирование российской гражданской идентичности в поликультурном социуме, чувства патриотизма и причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России; воспитания уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн); формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения
ЛР.2 гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности	формирование ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права на обучение и обязанности по освоению литературы как части выбранной образовательной программы и как основы успешной социализации личности
ЛР.4 сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире	формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития литературы, осознание своего места в поликультурном мире
ЛР.5 сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности	формирование основ саморазвития и самовоспитания при выполнении лингвистических задач; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности при освоении литературы, способность к речевому самоконтролю
ЛР.6 толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и	толерантно относиться к другому образу мыслей, к иной позиции партнера по

способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям	общению, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
ЛР.7 навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности	формирование компетенции сотрудничества со сверстниками, взрослыми в образовательной, учебно-исследовательской и других видах деятельности
ЛР.8 нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей	формирование выраженной в поведении нравственной позиции на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); соблюдение правил речевого этикета в общении

Метапредметные результаты		
Формулировка из ФГОС СОО	**Адаптированные метапредметные результаты к предмету**	**Универсальные учебные действия (УУД)**
МР.1 умение самостоятельно определять цели деятельности и МР составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях	умение самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии информационно-познавательной деятельнос-ти; оценивать возможные последствия достижения поставленной цели, основываясь на соображениях этики и морали; выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач; сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью	Регулятивные: составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте; объяснять причины достижения (не достижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту; вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей
		Коммуникативные: принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее

		достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы
МР.2 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты	умение самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии информационно-познавательной деятельнос-ти; оценивать возможные последствия достижения поставленной цели, основываясь на соображениях этики и морали; выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач; сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью	Коммуникативные: понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи; принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы
МР.3 владение навыками познавательной, учебно-исследовательской деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания	способность и готовность самостоятельно искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи	Познавательные: применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях; самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев)
МР.4 готовность и способность к самостоятельной	умение извлекать необходимую информацию из	Познавательные: применять различные методы, инструменты и запросы при

информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников	различных источников: учебно-научных текстов, справочной литературы, средств массовой информации, информационных и коммуникационных технологий для решения когнитивных, коммуникативных и организационных задач в процессе изучения русского языка; умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников	поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев; выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления
МР.8 владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства	умение развернуто, ясно, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) средств русского языка; владеть нормами речевого поведения в различных ситуациях межличностного и межкультурного общения;	Коммуникативные: развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств

Предметные результаты	
Формулировка из ФГОС СОО	**Адаптированные предметные результаты**
ПР.1 сформированность понятий о нормах русского литературного языка и применение знаний о них в речевой практике	- знание норм русского литературного языка; - умение соблюдать в речевой практике основные орфоэпические, лексические, грамматические, стилистические, орфографические и пунктуационные нормы русского литературного языка; - использовать языковые средства адекватно цели общения и речевой ситуации
ПР.2 владение навыками самоанализа и самооценки на основе наблюдений за собственной речью	- умение оценивать собственную и чужую речь с позиции соответствия языковым нормам; - использовать основные нормативные словари и справочники для оценки устных и письменных высказываний с точки зрения соответствия языковым нормам

ПР.3 владение умением анализировать текст с точки зрения наличия в нем явной и скрытой, основной и второстепенной информации	- умение анализировать текст с точки зрения наличия в нем явной и скрытой, основной и второстепенной информации, определять его тему, проблему и основную мысль; - использовать при работе с текстом разные виды чтения (поисковое, просмотровое, ознакомительное, изучающее, реферативное) и аудирования (с полным пониманием текста, с пониманием основного содержания, с выборочным извлечением информации)
ПР.4 владение умением представлять тексты в виде тезисов, конспектов, аннотаций, рефератов, сочинений различных жанров	- умение преобразовывать текст в другие виды передачи информации: тезисы, конспекты, аннотации, рефераты, сочинения различных жанров; - создавать устные и письменные высказывания, монологические и диалогические тексты определенной функционально-смысловой принадлежности (описание, повествование, рассуждение) и определенных жанров (тезисы, конспекты, выступления, лекции, отчеты, сообщения, аннотации, рефераты, доклады, сочинения); - извлекать необходимую информацию из различных источников и переводить ее в текстовый формат; - выстраивать композицию текста, используя знания о его структурных элементах; правильно использовать лексические и грамматические средства связи предложений при построении текста
ПР.5 знание содержания произведений русской и мировой классической литературы, их историко-культурного и нравственно-ценностного влияния на формирование национальной и мировой	- демонстрировать знание произведений русской, родной и мировой литературы в соответствии с материалом, обеспечивающим углубленное изучение предмета; – знание имен и творческих биографий наиболее известных писателей, критиков, литературных героев, а также названий самых значительных произведений; - представление о значимости и актуальности произведений в контексте эпохи их появления; - знание об истории создания изучаемых произведений и об особенностях восприятия произведений читателями в исторической динамике; –оценивать эстетическую сторону речевого высказывания при анализе текстов (в том числе художественной литературы).
ПР.6 сформированность представлений об изобразительно-выразительных возможностях русского языка	- знание изобразительно-выразительных средств русского языка; умение подбирать и использовать языковые средства в зависимости от типа текста и выбранного профиля обучения; - сознательно использовать изобразительно-

	выразительные средства языка при создании текста в соответствии с выбранным профилем обучения
ПР.7 сформированность умений учитывать исторический, историко-культурный контекст и контекст творчества писателя в процессе анализа художественного произведения	- давать историко-культурный комментарий к тексту произведения (в том числе и с использованием ресурсов музея, специализированной библиотеки, исторических документов и др.).
ПР.8 способность выявлять в художественных текстах образы, темы и проблемы и выражать свое отношение к ним в развернутых аргументированных устных и письменных высказываниях	- умение в устной и письменной форме анализировать конкретные произведения с использованием различных научных методов, методик и практик чтения
ПР.9 овладение навыками анализа художественных произведений с учетом их жанрово-родовой специфики; осознание художественной картины жизни, созданной в литературном произведении, в единстве эмоционального личностного восприятия и интеллектуального понимания	- знание об истории создания изучаемых произведений и об особенностях восприятия произведений читателями в исторической динамике; оценивать эстетическую сторону речевого высказывания при анализе текстов (в том числе художественной литературы
ПР.10 сформированность представлений о системе стилей языка художественной литературы	- знание стилистической системы русского языка и форм существования национального русского языка (литературный язык, просторечие, диалекты, жаргон); – правильно использовать лексические и грамматические средства связи предложений при построении текста; –сохранять стилевое единство при создании текста заданного функционального стиля
ПР.18 понимание и осмысленное использование понятийного аппарата современного литературоведения в процессе чтения и интерпретации художественных произведений	- пополнять и обогащать свои представления об основных закономерностях литературного процесса, в том числе современного, в его динамике; - давать развернутые ответы на вопросы с использованием научного аппарата литературоведения и литературной критики, демонстрируя целостное восприятие художественного мира произведения на разных его уровнях в их единстве и взаимосвязи и понимание принадлежности произведения к литературному направлению (течению) и культурно-исторической эпохе (периоду)
ПР.19 владение навыками комплексного филологического анализа художественного текста	- давать развернутые ответы на вопросы с использованием научного аппарата литературоведения и литературной критики, демонстрируя целостное восприятие художественного мира произведения на разных

	его уровнях в их единстве и взаимосвязи и понимание принадлежности произведения к литературному направлению (течению) и культурно-исторической эпохе (периоду)
ПР.20 сформированность представлений о системе стилей художественной литературы разных эпох, литературных направлениях, об индивидуальном авторском стиле	- ориентироваться в историко-литературном процессе XIX–XX веков и современном литературном процессе, опираясь на: понятие об основных литературных направлениях, течениях, ведущих литературных группах (уметь определять наиболее яркие или характерные черты направления или течения в конкретном тексте, в том числе прежде неизвестном), знание о составе ведущих литературных групп, о литературной борьбе и взаимодействии между ними (например, о полемике символистов и футуристов, сторонников «гражданской» и «чистой» поэзии и др.)10
ПР.21 владение начальными навыками литературоведческого исследования историко- и теоретико-литературного характера	- выполнять проектные и исследовательские литературоведческие работы, самостоятельно определяя их тематику, методы и планируемые результаты; - опираться в своей деятельности на ведущие направления литературоведения, в том числе современного, на работы крупнейших литературоведов и критиков XIX–XXI вв.
ПР.22 умение оценивать художественную интерпретацию литературного произведения в произведениях других видов искусств (графика и живопись, театр, кино, музыка)	- умение в устной и письменной форме анализировать: конкретные произведения во взаимосвязи с другими видами искусства (театром, кино и др.) и отраслями знания (историей, философией, педагогикой, психологией и др.); несколько различных интерпретаций эпического, драматического или лирического произведения (например, кинофильм или театральную постановку; запись художественного чтения; серию иллюстраций к произведению), оценивая , как каждая версия интерпретирует исходный текст
ПР.23 сформированность представлений о принципах основных направлений литературной критики.	- знание ведущих направлений литературоведения, в том числе современного, работы крупнейших литературоведов и критиков XIX–XXI вв.
ПР.24 для слепых, слабовидящих обучающихся: - сформированность навыков письма на брайлевской печатной машинке	в связи с тем, что на специальности не обучаются слепые и слабовидящие, глухие, слабослышащие, позднооглохшие обучающиеся, обучающиеся с расстройствами аутистического спектра данные предметные результаты не формируются
ПР. 25 для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся: - сформированность и развитие основных видов речевой деятельности обучающихся - слухозрительного	

восприятия (с использованием слуховых аппаратов и (или) кохлеарных имплантов), говорения, чтения, письма	
ПР.26 для обучающихся с расстройствами аутистического спектра: - овладение основными стилистическими ресурсами лексики и фразеологии языка, основными нормами литературного языка, нормами речевого этикета; - приобретение опыта их использования в речевой и альтернативной коммуникативной практике при создании устных, письменных, альтернативных высказываний; - стремление к возможности выразить собственные мысли и чувства, обозначить собственную позицию.	

Личностные результаты реализации программы воспитания	
ЛРВ 5	Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России
ЛРВ 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры

2. Структура и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся**
	Литература XIX века
Раздел 1. Русская литература в первой половине XIX века	**Содержание учебного материала**
	1. Введение. Историко-культурный процесс и периодизация русской литературы. Специфика литературы как вида искусства. Взаимодействие русской и западноевропейской литературы в XIX веке. Самобытность русской литературы (с обобщением ранее изученного материала). Русская литература первой половины XIX века. Обзор культуры. Литературная борьба. Романтизм – ведущее направление русской литературы 1-й половины XIX века. Самобытность русского романтизма.
	Практические занятия 1.Творчество А.С.Пушкина. Лирика А.С Пушкина. Роман «Евгений Онегин», жанровое своеобразие. Социально-историческое и общечеловеческое значение нравственных проблем романа: цель и смысл жизни, губительность индивидуализма и эгоизма, идея верности любви и долгу. «Евгений Онегин» как первый реалистический роман в русской

	литературе. Основные мотивы лирики Пушкина. Философское отношение к смыслу жизни, творчеству, любви, природе. **2.**Творчество М.Ю. Лермонтова. Роман «Герой нашего времени» - нравственно-психологический роман о трагедии незаурядной личности в условиях 30-х годов 19 века. Онегин и Печорин; проблемы несостоятельности индивидуализма, ответственность человека перед людьми. Своеобразие художественного мира Лермонтова, чувство тоски и одиночества. Жажда любви и гармонии как основные мотивы лирики. Кавказ в лирике поэта. **3.** Н.В. Гоголь. Сведения из биографии. Поэма «Мертвые души». Замысел и смысл названия поэмы «Мёртвые души». Народ и Родина в поэме. Единство сатирического и лирического начал, раздумья писателя о судьбах Родины. Своеобразие реализма произведений Гоголя.
Раздел 2. Русская литература во второй половине XIX века	**Содержание учебного материала**
	1.Общественно-политическая ситуация в стране. Достижения в области науки и культуры. Основные тенденции в развитии реалистической литературы. Аналитический характер русской прозы, её социальная острота и философская глубина. Проблемы судьбы, веры и сомнения, смысла жизни и тайны смерти, нравственного выбора. Идея нравственного самосовершенствования. Универсальность художественных образов. Традиции и новаторство в русской поэзии. Формирование национального театра. Классическая русская литература и ее мировое признание. 2.А.Н.Островский - создатель русского театра. Этапы биографии и творчества. Драма «Гроза». Идейно - художественное своеобразие. Город Калинов и его обитатели. Образ Катерины. Её душевная трагедия. 3. Творчество И.А. Гончарова. Общая характеристика романа «Обломов». Творческая история романа. Проблематика романа «Обломов». Сон Ильи Ильича как художественно-философский центр романа. Обломов. Противоречивость характера. Штольц и Обломов. Прошлое и будущее России. Решение автором проблемы любви в романе. Любовь как лад человеческих отношений. (Ольга Ильинская – Агафья Пшеницына). Постижение авторского идеала человека, живущего в переходную эпоху. 4. Творчество И.С. Тургенева. Роман «Отцы и дети». Особенности композиции романа. Базаров в системе образов. Нигилизм Базарова и пародия на нигилизм в романе. Основной конфликт романа «Отцы и дети». *Теория литературы*: Развитие понятия о родах и жанрах литературы (роман). Замысел писателя и объективное значение художественного произведения. 5.Творчество Н.Г.Чернышевского Роман «Что делать?». Особенности жанра и композиции романа. Нравственные и идеологические проблемы в романе. Эстетические взгляды и их отражение в романе, утопические идеи. «Женский вопрос» Образы «новых людей». Теория «разумного эгоизма». Образ «особенного человека» Рахметова. Роль снов Веры Павловны.

	6. Повесть Н.С. Лескова «Очарованный странник». Образ Ивана Флягина. Тема трагической судьбы талантливого русского человека. Смысл названия повести. Особенности повествовательной манеры Н.С. Лескова. 7.Творчество М.Е. Салтыкова-Щедрина. «История одного города». Тематика и проблематика произведения. Своеобразие типизации Салтыкова-Щедрина. Объекты сатиры и сатирические приемы. Гипербола и гротеск как способы изображения действительности. 8.Творчество Ф.М. Достоевского. Своеобразие жанра романа «Преступление и наказание». Отображение русской действительности в романе. Социальная и нравственно-философская проблематика романа. Образ Раскольникова в романе Ф.М. Достоевского «Преступление и наказание». Теория «сильной личности» и ее опровержение в романе. Тайны внутреннего мира человека: готовность к греху, попранию высоких истин и нравственных ценностей. Драматичность характера и судьбы Родиона Раскольникова. Сны Раскольникова в раскрытии его характера и в общей композиции романа. Страдание и очищение в романе. Символические образы в романе. Своеобразие воплощения авторской позиции в романе. 9. Творчество Л.Н. Толстого. Романы Толстого. История создания, особенности жанра и композиции романа «Война и мир». Художественные принципы Толстого в изображении русской действительности: следование правде, психологизм, «диалектика души». Соединение в романе идеи личного и всеобщего. Символическое значение «войны» и «мира». Духовные искания Андрея Болконского, Пьера Безухова, Наташи Ростовой. Развенчание идеи «наполеонизма». Патриотизм в понимании писателя. Светское общество в изображении Толстого. Осуждение его бездуховности и лжепатриотизма. Идейные искания Толстого. Мировое значение творчества Л. Толстого. Л. Толстой и культура XX века. *Теория литературы*: понятие о романе-эпопее. 10. Творчество А.П. Чехова. Драматургия Чехова. Театр Чехова – воплощение кризиса современного общества. «Вишневый сад» – вершина драматургии Чехова. Конфликт в пьесе. Своеобразие жанра. Жизненная беспомощность героев пьесы. Расширение границ исторического времени в пьесе. Символичность пьесы. Роль А.П. Чехова в мировой драматургии. Критика о Чехове (И. Анненский, В. Пьецух). *Теория литературы*: развитие понятия о драматургии (внутреннее и внешнее действие; подтекст; роль авторских ремарок; пауз, переклички реплик и т.д.). Своеобразие Чехова-драматурга.

	Практические занятия 1. «Записки охотника» И.С. Тургенева – история создания, проблематика и художественное своеобразие. В.Г. Белинский о «Записках». 2. «Мысль семейная» в романе Л.Н. Толстого «Война и мир». Авторский идеал семьи. «Мысль народная» в романе Л.Н. Толстого «Война и мир». Проблема народа и личности. Значение образа Платона Каратаева. Картины войны 1812 года. Кутузов и Наполеон. Осуждение жестокости войны в романе 3. Рассказы А.П. Чехова. «Человек в футляре», «Студент», «Крыжовник», «О любви». Тематика и проблематика рассказов. Художественное совершенство рассказов А. П. Чехова. Новаторство Чехова. Юмористические рассказы. Пародийность ранних рассказов. Новаторство Чехова в поисках жанровых форм. Новый тип рассказа. Герои рассказов Чехова
Раздел 3. Поэзия второй половины XIX века	**Содержание учебного материала**
	1. Лирика Некрасова. Поэма «Кому на Руси жить хорошо?» Замысел поэмы. Сюжет. Особенности жанра и композиции поэмы Н.А. Некрасова «Кому на Руси жить хорошо?». Нравственная проблематика поэмы, авторская позиция. Многообразие крестьянских типов. Проблема счастья. Сатирическое изображение «хозяев» жизни. Образ женщины в поэме. Образ «народного заступника» Гриши Добросклонова в раскрытии идейного замысла поэмы. Особенности стиля. Сочетание фольклорных сюжетов с реалистическими образами. Своеобразие языка. Поэма Некрасова – энциклопедия крестьянской жизни середины XIX века. 2.Идейно-тематические и художественные особенности лирики А. К. Толстого. Многожанровость наследия А. К. Толстого. Сатирическое мастерство Толстого.
	Практическое занятие 1.Этапы биографии и творчества Ф.И.Тютчева и А.А.Фета. Основные темы и идеи лирики.
Раздел 4. Зарубежная литература XIX века	**Содержание учебного материала**
	1.Зарубежная литература. Творчество В. Шекспира, О. Бальзака, Г. Флобера (обзор произведений).
	2. Контрольная работа по произведениям 2 половины 19 века.
	Литература XX века
Раздел 5.Литература XX века (литература на рубеже XIX – XX вв.)	**Содержание учебного материала**
	1 Краткий обзор литературы конца XIX - начала XX в. Общая характеристика историко-культурного процесса на рубеже веков. Краткий обзор литературы начала XX века. Проблема традиций и новаторства в литературе начала XX века. Многообразие литературных течений (символизм, акмеизм, футуризм), отражение в них идейно-политической борьбы первых послереволюционных лет. Роль искусства в жизни общества. 2. Творчество И.А. Бунина. Философичность лирики Бунина. Тонкость восприятия психологии человека и мира природы; поэтизация исторического прошлого. Осуждение бездуховности существования. Изображение «мгновения» жизни. Реалистическое и символическое в прозе и поэзии.

	Слово, подробность, деталь в поэзии и прозе. Поэтика И. А. Бунина. 3. Творчество А.И. Куприна. Тема деревни и тема любви в творчестве писателя. Поэтическое изображение природы, богатство духовного мира героев. Повесть «Олеся». Проблематика повести. Образы главных героев. Рассказ А. Куприна «Гранатовый браслет».
	Практические занятия 1. Ранние романтические рассказы М. Горького. Правда жизни в рассказах Горького. Типы персонажей в романтических рассказах писателя. Тематика и проблематика романтического творчества Горького. Поэтизация гордых и сильных людей. Авторская позиция и способ ее воплощения. Рассказ «Макар Чудра». Рассказы о «босяках». Анализ рассказа «Челкаш».
Раздел 6. **Поэзия начала XX века**	**Содержание учебного материала**
	1. Обзор русской поэзии начала XX века. Проблема традиций и новаторства в литературе начала XX века; формы ее разрешения в творчестве реалистов, символистов, акмеистов, футуристов. Серебряный век как своеобразный «русский ренессанс». Литературные течения поэзии русского модернизма: символизм, акмеизм, футуризм. Поэты, творившие вне литературных течений: И.Ф. Анненский, М.И. Цветаева.
	Практические занятия 1.Творчество символистов, акмеистов и футуристов. Истоки русского символизма. Поэзия символистов: В.Я. Брюсов, К.Д. Бальмонт, Ф.К. Сологуб, А. Белый. Утверждение акмеистами красоты земной жизни, возвращение к «прекрасной ясности», создание зримых образов конкретного мира. Идея поэта-ремесленника. Стихотворения Н.С. Гумилёва, О.Э. Мандельштама. Манифесты футуризма, их пафос и проблематика. Стихотворения И.А. Северянина, В. Хлебникова 2. Творчество А.А. Блока. Природа социальных противоречий в изображении поэта. Тема исторического прошлого в лирике Блока. Тема родины, тревога за судьбу России. Поэма «Двенадцать». Сложность восприятия Блоком социального характера революции. Сюжет поэмы и ее герои. Композиция, лексика, ритмика, интонационное разнообразие поэмы. *Теория литературы*: развитие понятия о художественной образности (образ-символ), развитие понятия о поэме.

Раздел 7. **Литература 20-х годов XX века**	**Содержание учебного материала**
	Общая характеристика литературы 20-х годов XX века. Противоречивость развития культуры в 1920-е годы. Литературный процесс 1920-х годов. Литературные группировки и журналы. Политика партии в области литературы в 1920-е годы. Единство и многообразие русской литературы. Эксперименты со словом в поисках поэтического языка новой эпохи (В. Хлебников, А. Крученых, поэты-обериуты.

	Практические занятия 1.Творчество В.В. Маяковского. Основные мотивы лирики. Поэтическая новизна ранней лирики Маяковского: необычное содержание, гиперболичность и пластика образов, яркость метафор, контрасты и противоречия. Тема несоответствия мечты и действительности, несовершенства мира в лирике поэта. Проблемы духовной жизни. Характер и личность автора в стихах о любви. Сатира Маяковского. Обличение мещанства и «новообращенных». 2. Лирика С. Есенина. Поэтизация русской природы, русской деревни, развитие темы родины как выражение любви к России. Художественное своеобразие творчества Есенина: глубокий лиризм, необычайная образность, зрительность впечатлений, цветопись, принцип пейзажной живописи, народно-песенная основа стихов.
Раздел 8. **Литература 1930 -начала 1940-х годов**	**Содержание учебного материала**
	1. Поэзия 30-х гг. Лирика Цветаевой и А. Ахматовой. Своеобразие лирики Ахматовой. М. Цветаева и А. Ахматова: общие мотивы лирики. Поэма «Реквием». Исторический масштаб и трагизм поэмы. Трагизм жизни и судьбы лирической героини и поэтессы. Основные мотивы лирики. Основные темы творчества Цветаевой. Конфликт быта и бытия, времени и вечности. Тема Родины, тема любви в лирике поэтессы. 2.Творчество М.А. Шолохова. «Тихий Дон» как роман-эпопея о судьбах русского народа и казачества в годы Гражданской войны. Своеобразие жанра. Особенности композиции. Столкновение старого и нового мира в романе. Судьба Григория Мелехова в романе М.А. Шолохова «Тихий Дон». Трагедия человека из народа в поворотный момент истории, ее смысл и значение. Женские судьбы. Любовь на страницах романа. Многоплановость повествования. Мастерство психологического анализа. Патриотизм и гуманизм романа. Традиции Л.Н. Толстого в романе М. Шолохова. Своеобразие художественной манеры писателя. Споры о романе.
	Практическое занятие 1. Роман М. Булгакова «Мастер и Маргарита». «Фантастическое и реалистическое в романе «Мастер и Маргарита». Ершалаимские главы. Москва 30-х годов. Тайны психологии человека: страх сильных мира перед правдой жизни. Воланд и его окружение. Фантастическое и реалистическое в романе. Добро и зло. Любовь и судьба Мастера. Традиции русской литературы в творчестве М. Булгакова. Своеобразие писательской манеры
Раздел 9. **Литература периода Великой Отечественной войны и послевоенных лет**	**Содержание учебного материала**
	1. Литература периода Великой Отечественной войны. Ведущие жанры. Реалистическое и романтическое изображение войны в прозе: рассказы Л. Соболева, В. Кожевникова, К. Паустовского, М. Шолохова и др. Повести и романы Б. Горбатова, А. Бека, А. Фадеева. Пьесы: «Русские люди» К. Симонова, «Фронт» А. Корнейчука и др. Роль произведений о Великой Отечественной войне в воспитании

	патриотических чувств молодого поколения.
	Практическое занятие 1. Поэзия периода Великой Отечественной войны. Стихотворения П. Когана, К. Симонова, М. Исаковского, А. Твардовского. Поэма А.Т. Твардовского «По праву памяти». Стихи «В тот день, когда закончилась война», «Я убит подо Ржевом».
Раздел 10. **Литература 50-80 гг. XX века**	**Содержание учебного материала**
	1. Краткий обзор литературы 2 пол. XX в. Произведения первых послевоенных лет. Проблемы человеческого бытия, добра и зла, эгоизма и жизненного подвига, противоборства созидающих и разрушающих сил в произведениях Э. Казакевича, В. Некрасова, А. Бека, В. Ажаева и др. Новое осмысление проблемы человека на войне: Ю. Бондарев «Горячий снег», В. Богомолов «Момент истины», В. Кондратьев «Сашка» и др. Исследование природы подвига и предательства, философский анализ поведения человека в экстремальной ситуации в произведениях В. Быкова «Сотников», Б. Окуджавы «Будь здоров, школяр» и др
	Практические занятия 1. Поэзия 60-х годов. Поиски нового поэтического языка, формы, жанра в поэзии Б. Ахмадуллиной, Е. Винокурова, Р. Рождественского, А. Вознесенского, Е. Евтушенко, Б. Окуджавы и др. Развитие традиций русской классики в поэзии Н. Федорова, Н. Рубцова, С. Наровчатова, Д. Самойлова, Л. Мартынова, Е. Винокурова, Н. Старшинова, Ю. Друниной, Б. Слуцкого, С. Орлова, И. Бродского, Р. Гамзатова и др. 2. «Деревенская проза». Творчество В.М. Шукшина.Изображение жизни русской деревни: глубина и цельность духовного мира русского человека. Рассказы «Одни», «Миль пардон, мадам», «Срезал», «Чудик». Колоритность и яркость героев–«чудиков». Народ и «публика» как два нравственно - общественных полюса в прозе Шукшина. Сочетание внешней занимательности сюжета и глубины психологического анализа в рассказах писателя. Тема города и деревни, точность бытописания в шукшинской прозе. Художественные особенности прозы В. Шукшина.
Раздел 11. **Русское литературное зарубежье 1920—1990-х годов (три волны эмиграции)**	**Практическое занятие** История литературного зарубежья: три волны русской эмиграции.
Раздел 12. **Особенности развития литературы конца 1980—2000-х годов**	**Содержание учебного материала**
	Краткий обзор современной прозы. Новые тенденции и течения: постмодернизм, постреализм, неосентиментализм. Основные жанры. Тематика-проблематика произведений. «Жестокая» проза. Популярные писатели: Л. Токарева, Б. Акунин, В. Аксенов, З. Прилепин, О. Славникова и др.
	2. Контрольная работа по литературе XX в.

3. Методические указания при работе над конспектами лекций во время проведения лекций

Лекция – одна из основных системообразующих форм организации учебного процесса. Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем-лектором учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом учебного предмета. Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. Задачи лекции заключаются в обеспечении формирования системы знаний по учебному предмету в умении аргументировано излагать научный материал, в формировании профессионального кругозора и общей культуры, в отражении еще не получивших освещения в учебной литературе новых достижений науки, в оптимизации других форм организации учебного процесса.

Приступая к освоению учебного предмета, необходимо ознакомиться с рабочей программой учебного предмета, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Слушание и запись лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность обучающегося. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Написание конспекта лекций необходимо проводить кратко, схематично; последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Лучше если они будут собственными, чтобы не приходилось просить их у однокурсников и тем самым не отвлекать их во время лекции.

Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов. Не лишним будет и изучение основ стенографии. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть формируемыми компетенциями.

Незнакомые термины, понятия после лекции проверять с помощью энциклопедий, словарей, справочников. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и

задать преподавателю на консультации или на лабораторном занятии. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

В случае возникновения у обучающегося по ходу лекции вопросов, их следует записать и задать в конце лекции в специально отведенное для этого время.

По окончании лекции (в тот же или на следующий день, пока еще в памяти сохранилась информация) обучающимся рекомендуется доработать свои конспекты, привести их в порядок, дополнить сведениями с учетом дополнительно изученного материала.

Конспект – это краткая письменная систематическая, логически связная запись содержания статьи, книги, лекции, предназначенная для последующего восстановления информации с различной степенью полноты.

Дословная запись как письменной, так и устной речи не относится к конспектированию. Успешность конспекта зависит от умения структурирования материала. Важно не только научиться выделять основные понятия, но и намечать связи между ними.

Необходимо помнить, что:

1. Основа конспекта – тезис.

2. Способ записи должен обеспечивать высокую скорость конспектирования.

3. Нужны формы записи (разборчивость написания), ориентированные на быстрое чтение.

4. Приёмы записи должны способствовать быстрому запоминанию (подчеркивание главной мысли, выделение другим цветом, схематичная запись в форме графика или таблицы).

5. Конспект – это запись смысла, а не запись текста. Важной составляющей семантического свертывания при конспектировании является перефразирование, но он требует полного понимания речи. Перефразирование – это прием записи смысла, а не текста.

6. Необходимо указывать библиографическое описание конспектируемого источника.

7. Возможно в конспекте использование цитат, которые заключаются в кавычки, при этом рекомендуется на полях указать страницу, на которой находится изречение автора.

Общие рекомендации по составлению конспекта

1. Определите цель составления конспекта.
2. Читая изучаемый материал в первый раз, разделите его на основные смысловые части, выделите главные мысли, сформулируйте выводы.
3. Если составляете план - конспект, сформулируйте названия пунктов и определите информацию, которую следует включить в план-конспект для раскрытия пунктов плана.
4. Наиболее существенные положения изучаемого материала (тезисы) последовательно и кратко излагайте своими словами или приводите в виде цитат.
5. Включайте в конспект не только основные положения, но и обосновывающие их выводы, конкретные факты и примеры (без подробного описания).
6. Составляя конспект, записывайте отдельные слова сокращённо, выписывайте только ключевые слова, делайте ссылки на страницы конспектируемой работы, применяйте условные обозначения.
7. Чтобы форма конспекта отражала его содержание, располагайте абзацы «ступеньками», подобно пунктам и подпунктам плана, применяйте разнообразные способы подчеркивания, используйте карандаши и ручки разного цвета.
8. Отмечайте непонятные места, новые слова, имена, даты.

9. При конспектировании старайтесь выразить авторскую мысль своими словами. Стремитесь к тому, чтобы один абзац авторского текста был передан при конспектировании одним, максимум двумя предложениями.

4. Методические указания к практическим занятиям

По учебному предмету предусмотрено проведение занятий семинарского типа – практические занятия, на которых даются основные понятия учебного предмета. Семинар – форма систематических учебно-теоретических занятий, с помощью которых обучающиеся изучают тот или иной раздел определенного учебного предмета, входящего в состав учебного плана. При подготовке к семинарским занятиям следует использовать основную литературу из представленного списка, а также руководствоваться приведенными указаниями и рекомендациями. Для наиболее глубокого освоения учебного предмета рекомендуется изучать литературу, обозначенную как «дополнительная» в представленном списке. 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.

Обучающемуся рекомендуется следующая схема подготовки к семинарскому занятию:

1. Проработать конспект лекций;
2. Прочитать основную и дополнительную литературу, рекомендованную по изучаемому разделу;
3. Ответить на вопросы плана семинарского занятия;
4. Выполнить домашнее задание;
5. Проработать тестовые задания;
6. При затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю.

Семинарские занятия могут проводиться в форме беседы со всеми обучающимися группы или с отдельными обучающимися. Этот вид семинара называется коллоквиумом (собеседование). Коллоквиумы проводятся по конкретным вопросам учебного предмета. От семинара коллоквиум отличается, в первую очередь тем, что во время этого занятия могут быть опрошены все обучающиеся или значительная часть обучающихся группы. В ходе коллоквиума выясняется степень усвоения обучающимися понятий и терминов по важнейшим темам, умение обучающихся применять полученные знания для решения конкретных практических задач. Для подготовки к коллоквиуму обучающиеся заранее получают у преподавателя задание. В процессе подготовки изучают рекомендованные преподавателем источники литературы, а также самостоятельно осуществляют поиск релевантной информации, а также могут собрать практический материал. Коллоквиум может проходить также в форме ответов обучающихся на вопросы билета, обсуждения сообщений обучающихся, форму выбирает преподаватель.

5. Методические указания к самостоятельной работе

Важнейшим этапом освоения учебного предмета является самостоятельная работа обучающихся, в том числе с использованием научной литературы. Отдельные разделы или темы учебного предмета не разбираются на лекционных и практических занятиях, но отводятся на самостоятельное изучение по рекомендуемой учебной литературе и учебным пособиям. Материалы тем, отведенных на самостоятельное изучение, в обязательном порядке входят составной частью в темы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по учебному предмету Литература предполагает доклад.

Перед выполнением внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж за счет времени, отведенного на изучение учебного предмета, где раскрывает цель задания, содержание, сроки выполнения, объем работы, требования к результатам, критерии оценки, предупреждает о возможных типичных ошибках.

Обучающийся должен: строго выполнять весь объем домашней подготовки, указанный в описаниях соответствующих видов самостоятельных работ*;* знать, что выполнению каждой работы предшествует проверка готовности обучающегося, которая производится преподавателем; знать, что после выполнения работы обучающийся (группа обучающихся) должна представить отчет о проделанной работе с обсуждением полученных результатов и выводов.

Методические рекомендации нацелены на проведение внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося с учетом специфики учебного предмета в различных формах.

Самостоятельная работа включает те разделы курса учебного предмета Литература, которые не получили достаточного освещения на занятиях по причине ограниченности времени и большого объема изучаемого материала.

Методическое обеспечение самостоятельной состоит из:

Определения учебных вопросов, которые обучающиеся должны изучить самостоятельно;

Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;

Поиска дополнительной научной литературы, к которой обучающиеся могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес к данной теме;

Определения контрольных вопросов, позволяющих обучающим самостоятельно проверить качество полученных знаний;

Организации консультаций преподавателя со обучающимися для разъяснения вопросов, вызвавших у обучающихся затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Самостоятельная работа с учебной литературой, справочно-библиографическими изданиями, периодическими изданиями, по материалам профессиональных баз данных и информационных ресурсов сети Интернет является наиболее эффективным методом получения знаний по предмету, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала.

При работе с литературой по конкретным темам курса основное внимание следует уделять важнейшим понятиям, терминам, определениям, для скорейшего усвоения которых целесообразно вести краткий конспект.

Самостоятельная работа обучающихся с литературой не должна быть отделена от лекций и практических занятий, вдумчивое чтение источников, составление тезисов, обобщение прочитанных материалов способствует гораздо более глубокому пониманию изучаемой проблемы.

6. Методические указания к текущему контролю успеваемости

Текущий контроль успеваемости – это регулярная проверка усвоения учебного материала на протяжении семестра. К его достоинствам относится систематичность, постоянный мониторинг качества обучения, а также возможность оценки успеваемости обучающихся. Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем в процессе проведения устного опроса, а также выполнения обучающимися докладов, практических заданий, контрольной работы, сочинений.

Методические рекомендации к тестовым заданиям

Тестовые задания предусматривают закрепление знаний, полученных обучающимся во время занятий по предмету Литература. Выполнение тестовых заданий способствует повышению теоретической и профессиональной подготовки обучающихся, систематизации полученных знаний, углубленному рассмотрению содержания тем по предмету Литература, выявление умений применять свои знания в работе с конкретным материалом.

При работе с тестовыми заданиями следует соблюдать определенные правила:

- прежде чем приступить к заданиям, необходимо разобраться в теории вопроса;
- придерживаться принципа последовательности при выполнении заданий, так как их очередность имеет внутреннюю логику, а сложность возрастает постепенно;
- не пытаться угадывать ответы или подгонять свое решение под готовый ответ.

Вопросы для подготовки к тестированию:

1. Русская литература в первой половине XIX века
2. Литература в первой половине XIX века
3. Творчество А.Н.Островского. «Гроза»,«Бесприданница».
4. Творчество И.А.Гончарова
5. Творчество И.С.Тургенева
6. Творчество Ф.М.Достоевского
7. Творчество Л.Н.Толстого
8. Творчество А.П.Чехова
9. Литература XX века: Творчество И. А. Бунина
10. Литература XX века: Творчество А.И. Куприна
11. Литература XX века: Биография и творчество М. Горького
12. Поэзия начала XX века
13. Поэзия начала XX века: Творчество А. А. Блока.
14. Литература 20-х годов XX века: Творчество В.В. Маяковского
15. Литература 20-х голов XX века: Творчество С.Есенина
16. Литература 30 – начала 40-х годов: Творчество М. Цветаевой
17. Литература 1930 -начала 1940-х годов: Творчество А.А.Ахматовой
18. Литература 1930 -начала 1940-х годов: Биография и творчество М.А.Булгакова
19. Литература 1930 -начала 1940-х годов: Творчество М.А.Шолохова
20. Литература 50-80 гг. XX века Творчество А.И.Солженицына
21. Русское литературное зарубежье 1920—1990-х годов (три волны эмиграции)

Методические рекомендации по подготовке к устному опросу

Устный опрос – форма контроля, которая позволяет оценить знания и кругозор обучающегося, умение логически построить ответ, владение монологической речью и иные коммуникативные навыки. Устный опрос обладает большими возможностями воспитательного воздействия преподавателя, так как при непосредственном контакте создаются условия для его неформального общения с обучающимся.

Устный опрос позволяет выявить детали, которые по каким-то причинам оказались недостаточно осмысленными в ходе учебных занятий и при подготовке к другим формам контроля, таким как практические занятия.

Алгоритм подготовки к устному опросу

1. Внимательно прочтите текст задания.
2. Изучите материал, касающийся темы устного опроса по нескольким рекомендованным источникам.
3. Выделите незнакомые слова и термины. Обратитесь к словарю, чтобы найти значения незнакомых слов.
4. Составьте план ответа по устному опросу.

5. Ответ по устному опросу должен удовлетворять трем основным критериям:

- критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам;
- критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности;
- критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

6. Тезисно запишите основные положения ответа в соответствии с планом, приведите свои доказательства или примеры.

7. Оформите должным образом.

8. Будьте готовы ответить на дополнительные вопросы аудитории и преподавателя.

Вопросы для подготовки к устному опросу

1 семестр

Тема: Творчество А. Н. Островского.

1. Биография и творчество писателя.
2. История создания «Грозы».
3. Быт и нравы "тёмного царства" в пьесе А. Н. Островского «Гроза».
4. Обличение самодурства, грубой силы и невежества в пьесе А. Н.
5. Островского «Гроза».
6. Сила и слабость Катерины (по пьесе А. Н. Островского «Гроза»).
7. Острота конфликта Катерины с «темным царством».

Тема: Творчество И.А.Гончарова.

1. Три романа - "Обыкновенная история", "Обломов", "Обрыв".
2. Художественное своеобразие романа И. А. Гончарова «Обломов».
3. История создания романа, система образов романа «Обломов».
4. Обломов - его сущность, характер и судьба. Понятие «обломовщина».
5. Духовная гибель героя романа «Обломов», отказ от возможности спасения.
6. Обломов и Штольц в романе.
7. «Сон Обломова» и его значение в романе. Анализ эпизода.

Тема: Творчество И. С. Тургенева.

1. История создания романа И.С.Тургенева «Отцы и дети». Эпоха, отраженная в романе.
2. Художественное своеобразие романа И.С.Тургенева «Отцы и дети». Смысл названия.
3. Образ Базарова и его значение в романе.
4. Сопоставление образов в романе. Взаимоотношения с Кирсановыми.
5. Базаров и его родители.
6. Нигилизм и его последствия.
7. Базаров и Одинцова: наказание любовью.

Тема: Творчество Ф. И. Тютчева, А. А. Фета.

1. Художественное своеобразие лирики Ф.И.Тютчева. Чтение или анализ стихов.
2. Любовная лирика Ф.И.Тютчева. Чтение или анализ стихов.
3. Философская лирика Тютчева. Чтение или анализ стихов.
4. Художественное своеобразии лирики А.А.Фета. Чтение или анализ стихов.
5. Основные мотивы творчества А.А.Фета Чтение или анализ стихов.
6. Пейзажная лирика А.А.Фета. Чтение и анализ стихов.
7. Природа в творчестве А. А. Фета и Ф. И. Тютчева.

Тема: Творчество Н.А.Некрасова.

1. Художественное своеобразие лирики Н.А.Некрасова.
2. Основные темы и идеи лирики поэта. Чтение и анализ стихов.
3. Н.А.Некрасов «Кому на Руси жить хорошо». Жанр и композиция.
4. Н.А.Некрасов «Кому на Руси жить хорошо».

5. Жизнь народа и образы крестьян и помещиков в поэме Н.А. Некрасова "Кому на Руси жить хорошо".

6. Образ "народного заступника" - Гриши Добросклонова.

7. Художественные особенности поэмы «Кому на Руси жить хорошо». Чтение наизусть отрывка.

Тема: Творчество М.Е.Салтыков-Щедрина, Н.С.Лескова.

1. Художественный мир писателя М. Е. Салтыкова-Щедрина.
2. Логическая схема «Сказки М. Е. Салтыкова-Щедрина.
3. Сказки М. Е. Салтыкова-Щедрина – синтез его творчества.
4. Моя любимая сказка Салтыкова-Щедрина.
5. Н.С.Лесков «Очарованный странник». Идейно-художественное своеобразие.
6. Н. С. Лесков. «Леди Макбет Мценского уезда». Сюжет, проблематика.
7. Очарованный странник – самый значительный герой Лескова.

Тема: Творчество Ф.М. Достоевского.

1. Петербург Достоевского как город "бедных людей" в романе «Преступление и наказание»
2. Преступление и наказание Раскольникова. Истоки преступления героя.
3. Преступление Раскольникова.Раскольников и «сильные мира сего»
4. Раскольников и Соня Мармеладова.
5. Психологизм как художественное средство опровержения антигуманной теории Раскольникова 6. Анализ эпизода «Чтение Евангелия»
7. Воскрешение человека в Раскольникове через любовь.

Тема: Творчество Л.Н.Толстого.

1. Роман «Война и мир». Смысл названия, история создания, жанровое своеобразие произведения.
2. Образ Наташи Ростовой.
3. Нравственные искания Андрея Болконского и Пьера Безухова
4. «Мысль семейная» в романе
5. Быт поместного дворянства и «жизнь сердца» героев романа
6. Кутузов и Наполеон в романе.
7. «Мысль народная» в романе.

Тема: Творчество А. П. Чехова.

1. А. П. Чехов .Маленькая трилогия. Идейно-художественное своеобразие. «Человек в футляре», «Крыжовник», «О любви».
2. Тема гибели человеческой души в рассказе «Ионыч».
3. Художественное своеобразие комедии А. П. Чехова» «Вишневый сад».
4. Основной конфликт пьесы А. П. Чехова» «Вишневый сад».
5. Изображение Чеховым новой жизни в пьесе «Вишневый сад».
6. Смысл заглавия пьесы А. П. Чехова» «Вишневый сад».
7. Прошлое, настоящее и будущее в пьесе А. П. Чехова» «Вишневый сад».

2 семестр

Тема: Творчество И.А.Бунина.

1. В чём особенности повествовательной манеры Бунина-прозаика в 1900-е - 1910-е годы?
2. Что объединяет – тематически, мотивно, стилистически – рассказы «Господин из Сан-Франциско», «Чаша жизни», «Братья», «Сны Чанга»?
3. С какой целью Бунин лишает имени главного героя рассказа «Господин из Сан-Франциско»**?** Что известно о герое? Приведите цитаты.
4. Как изображён корабль в рассказе? Как и почему именно так он назван? В чём символичность образов корабля и океана в рассказе?
5. Почему господин умирает внезапно? Как в рассказе описана его смерть?

6. В чём необычность рассказа «Тёмные аллеи»**?** Кто, на ваш взгляд, счастливее – герой или героиня?
7. Почему название именно этого рассказа стало заглавием целого сборника?

Тема: Творчество И.А.Куприна.

1. Какой конфликт лежит в основе сюжета повести «Олеся»***?*** При внешней простоте сюжета - в чём новаторство повести?
2. Почему герой не доверяет таланту Олеси? Как характеризует его такое недоверие?
3. Чьими глазами показаны события в повести? Кому из персонажей даны характеристики? А кому НЕ даётся характеристика?
4. Почему не состоялась любовь Ивана Тимофеевича и Олеси?
5. В чём смысл финала повести?
6. Сопоставьте образы Олеси и княгини Веры из рассказа «Гранатовый браслет»**.** Что Куприн подчёркивает во внешности Веры Николаевны?
7. По каким деталям можно воссоздать психологический портрет Желткова?
8. Был ли предрешён трагический финал? Кто в этом виноват?
9. Почему бескорыстная, самоотверженная любовь прошла мимо Веры? Изменится ли она после пережитого?

Тема: Творчество М.Горького.

1. 1.Почему уже первый рассказ М. Горького - "Макар Чудра" (1892) - поражает его первых читателей? Что необычного в этом рассказе?
2. Что нам известно о заглавном герое рассказа? Какими средствами его характеризует автор? Почему Макар - и герой, и рассказчик? Какими *ценностными* представлениями живёт Макар? Приведите цитаты.
3. Что говорит Макар о свободе человека? Может ли человек быть несвободным, но счастливым? Почему Макар считает, что человека невозможно научить быть счастливым?
4. Почему в основу истории о свободе как абсолютной ценности положена легенда о любви? Как соотносятся в рассказе любовь и свобода?
5. С чем связан конфликт Радды и Лойко? Почему, любя друг друга, они приходят к трагическому финалу?
6. В чём сходство и различие рассказов "Макар Чудра" и "Старуха Изергиль" (1894)?
7. Черты каких жанров сочетаются в рассказе "Старуха Изергиль"?
8. Какая идея положена в основу рассказа? Как с идеей произведения связана рамочная композиция?
9. Чем объединены три сюжета трёх частей рассказа?
10. Почему в "Старухе Изергиль" два рассказчика?
11. 11.Как Горький сформулировал основной вопрос драмы «На дне»? Прокомментируйте формулировку этого вопроса.
12. Почему, по вашему мнению, высокие слова о человеке автор доверяет убийце и карточному шулеру? Почему именно Сатин выступает в последнем действии защитником Луки?

Тема: Творчество В.Брюсова.

1. Перечислите сборники Брюсова. В чём смысл их названий? Проследите эволюцию поэтических взглядов Брюсова.
2. Какие особенности поэзии Брюсова свидетельствуют о его приверженности символизму?

3. Прочитайте стихотворение «Творчество». Почему оно так названо? С какой целью здесь используется оксюморон? Какими образами-символами наполнено стихотворение?
4. Проанализируйте стихотворения «Сонет к форме»? Как Брюсов понимает назначение поэта и поэзии?
5. Можно ли считать стихотворение «Юному поэту» манифестом новой поэзии? Почему такое стихотворение не могло быть возможным в 18 веке или эпоху Пушкина? Дайте собственную оценку «трём заветам» Брюсова.
6. Проанализируйте стихотворение "Я" ("Мой дух не изнемог во мгле противоречий..."). Каково мироощущение лирического героя? Чем герой символистской поэзии отличается от героя лирики романтиков?

Тема: Творчество А.Блока.

1. Какие периоды выделяют в творчестве А.А.Блока? Какое место в творчестве Блока занимает цикл "Стихи о Прекрасной Даме"?
2. Какое влияние на поэзию Блока периода "Стихов о Прекрасной Даме" оказало учение Владимира Соловьёва?
3. Из каких деталей складывается образ Незнакомки? Она – часть окружающей пошлой обстановки или посланница иного мира? Почему вы так думаете?
4. Почему за тёмной вуалью Незнакомки лирическому герою видятся «берег очарованный и очарованная даль»?
5. 5.Согласны ли вы с тем, что "Двенадцать" - лучшее произведение Блока? Почему?
6. в поэме ""Двенадцать"?
7. Что составляет сюжет поэмы "Двенадцать"? Кто её герои?
8. Чьи голоса звучат в *первой и второй главах* поэмы? Почему, по вашему мнению, автор не выделяет большинство реплик как прямую речь?
9. Какие лозунги и призывы звучат в поэме? В каком контексте? Это ирония или стремление объективно изобразить революционный Петроград?
10. В чём особенность и какова роль в поэме образа Катьки? Из каких реалистических деталей складывается её образ? Можно ли считать сцену убийства Катьки *(шестая глава)* кульминацией поэмы? Почему герои поэмы не воспринимают это убийство как преступление?
11. В чём смысл появления Христа в финале поэмы? Он во главе красноармейцев или преследуется ими? Какой сакральный смысл обретает образ двенадцати красноармейцев в связи с появлением Христа, несущего "кровавый флаг"?

Тема: Лирика А.А. Ахматовой

1. Что вам известно о детстве и юности А.А.Ахматовой? Когда она стала поэтом? Был ли в её творчестве период ученичества?
2. Что, по вашему мнению, привело Ахматову в «Цех поэтов»?
3. Прочитайте стихотворения Ахматовой (список прилагается внизу страницы). Какие темы вы можете выделить в поэзии Ахматовой, опираясь на данный список?
4. Прочитайте одно из ранних стихотворений Ахматовой "Молюсь оконному лучу...". Как здесь проявляется "вещный" психологизм?
5. Проиллюстрируйте конкретными примерами "романность" лирики Ахматовой на примере любого стихотворения.
6. Дайте развёрнутую характеристику лирической героине Ахматовой по двум-трём стихотворениям.
7. Каковы признаки дневниковости и исповедальности в её поэзии? Приведите примеры.
8. В чём необычность композиции "Реквиема"? Что составляет сюжет поэмы?

9. А.И. Солженицын писал Ахматовой о поэме: «Это была трагедия народа, а у вас – матери и сына». Согласны ли вы с мнением Солженицына? Помогает ли ответить на это вопрос "Эпилог"?

Тема: Творчество В.Маяковского.

1. Почему, по вашему мнению, молодой Маяковский стал поэтом-футуристом? Почему, будучи ещё никому не известным, он подписал манифест «Пощёчина общественному вкусу»?
2. Чем объяснялось в раннем творчестве поэта желание скандальной славы? Как это желание выражено? В каких произведениях?
3. Есть ли, на ваш взгляд, у Маяковского предшественники в русской поэзии?
4. акие приёмы использует Маяковский в стихотворении «Ночь»**?** В чём необычность этого стихотворения?
5. Каков ведущий мотив поэмы «Облако в штанах»**?** Каким было первоначальное название произведения? Как сам поэт объяснил смысл обоих названий?
6. Проанализируйте стихотворение «Хорошее отношение к лошадям»**.** О чём оно? Почему герой и в этом стихотворении противостоит толпе? Что означает фраза «Все мы немножко лошади»?
7. В чём необычность звучания темы любви в поэзии Маяковского? Что вам известно об адресатах его любовной лирики? Прокомментируйте стихотворения "Лиличка!" "Письмо товарищу Кострову из Парижа о сущности любви", "Письмо Татьяне Яковлевой"**.**

Тема: Творчество С.Есенина

1. Какие эпизоды биографии С.А. Есенина представляются вам наиболее драматичными и многое определившими в его творчестве?
2. Какую роль в формировании поэтического мировоззрения Есенина сыграло рязанское детство? Как это отразилось в его ранней лирике? Приведите примеры.
3. В чём уникальность художественного мира Есенина? Чем обращает на себя внимание его поэзия?
4. Какова особенность картин природы в лирике Есенина? Можно ли сказать, что образ природы сливается с образом Родины? Приведите примеры.
5. Прочитайте и прокомментируйте стихотворения Есенина, посвящённые *теме Родины*: *"Гой ты, Русь, моя родная...", "Край любимый! Сердцу снятся...", "Русь", "Сторона ль ты моя, сторона!", "Русь Советская", "Русь уходящая"*.
6. Прочитайте и проанализируйте стихотворение *"Письмо матери"*. Как вы поняли его смысл? Какие автобиографические мотивы прослеживаются в этом стихотворении? С помощью каких образов воссоздаётся в "Письме матери" образ родины?
7. Расскажите о женщинах, сыгравших роль в творческой судьбе поэта: об Анне Изрядновой, Анне Сардановской, Зинаиде Райх, Айседоре Дункан, Галине Бениславской, Софье Толстой.
8. Прочитайте и прокомментируйте стихотворения, посвящённые *теме любви*: *"Письмо к женщине", "Дорогая, сядем рядом...", "Мне грустно на тебя смотреть...", "Шаганэ ты моя, Шаганэ..."*.
9. Какие *философские темы* затрагивает Есенин в своей лирике? Прочитайте и прокомментируйте стихотворения *"Отговорила роща золотая...", "Клён ты мой опавший...", "Не жалею, не зову, не плачу..."*.

Тема: М.Булгаков. Роман «Мастер и Маргарита».

1. Как создавался роман? Что вам известно об эволюции авторского замысла?Сколько известно редакций романа? Где и когда впервые был опубликован роман «Мастер и Маргарита»?
2. Сколько сюжетных линий в романе, какие проблемы занимают центральное место в каждой из них?

3. Чем необычен хронотоп «Мастера и Маргариты»? Какой композиционный приём положен в основу произведения? С какой целью Булгаков использовал приём «романа в романе»?
4. Кто является повествователем истории о Понтии Пилате и Иешу́а?
5. В чем сходство и различие романа мастера и евангельских рассказов? Почему Воланд утверждает, что описанные в Евангелиях события никогда не происходили?
6. Кто, по словам мастера, является главным героем его романа? Почему?
7. Что означает имя Иешу́а? Чем похож и не похож герой на евангельского Иисуса? Как ведёт себя Иешу́а во время допроса? Чего он боится?
8. Кем и как Пилат наказан за трусость? Кем и почему он прощен? Кто ещё из героев мировой литературы так наказан?
9. Каким эпизодом завершается роман мастера? В чем смысл этого эпизода?
10. Справедлив ли Булгаков, называя отношения мастера и Маргариты «настоящей, верной, вечной любовью»?
11. Всегда ли справедлив суд Воланда? Можно ли считать Воланда олицетворением высшей справедливости?
12. В чём смысл финальных сцен романа, когда сгорают дом Грибоедова, магазин и нехорошая квартира?
13. Какова символика чисел в романе?

Тема: Творчество А.Т.Твардовского.

1. Какое место в творчестве А.Т. Твардовского занимает поэма "Василий Тёркин"?
2. Когда в творчестве Твардовского появился образ Тёркина?
3. Как в композиции "Солдат и автор" поэт объясняет, что его побудило написать поэму о Тёркине?
4. Кому посвящена поэма? В чём смысл подзаголовка поэмы?
5. Что такое поэма? Укажите признаки жанра в произведении "Василий Тёркин".
6. В чём особенности композиции поэмы? Почему каждая глава имеет название и завершённый сюжет?
7. Что связывает все главы поэмы?
8. Что такое раёшный стих? Почему именно эта поэтическая форма использована в поэме?
9. Сколько центральных героев в поэме? Почему вы так думаете?
10. Почему Тёркин - героическая фигура? Что вам известно о его военной биографии?

Тема: Деревенская проза.

1. С чем, по вашему мнению, связано пробуждение интереса к проблемам нравственности в советской литературе 1960-х гг.? Затрагивалась ли тема нравственности, национального русского характера в литературе сталинского времени?
2. В каких произведениях русской классической литературы сюжет основывался на ситуации выбора? Какие писатели 19 – 20 вв. делали праведника центральным героем?
3. Почему именно «деревенская проза» обратилась к проблеме праведности и нравственности?
4. Где происходит действие рассказа А.И. Солженицына «Матрёнин двор»?
5. Матрёна – типичная героиня своей эпохи или она – «исключение из правил»? Если второе, то в чём вы видите её исключительность?
6. Почему трагичен финал рассказа? Кто виновен в гибели героини?
7. Можно ли считать Распутина продолжателем традиций Солженицына? Почему?
8. В чём идейное сходство и различие «Матрёниного двора» и «Прощания с Матёрой»?
9. Прав ли Распутин, утверждая мысль о выхолащивании нравственности в условиях урбанистической жизни?

10. Свидетельствует ли затопление Матёры о нравственном кризисе в государственном масштабе, или это всего лишь неизбежное следствие технического прогресса?
11. В чём смысл финала повести?

Методические рекомендации по подготовке доклада

Доклад – это развернутое устное выступление на заданную тему, с которым выступают на лекции, семинаре, конференции. Основная цель доклада – информирование по определенному вопросу или теме. Доклад может включать в себя рекомендации, предложения, в него могут включаться, таблицы, рисунки, фотографии.

.

Структура доклада:

Построение доклада включает три части:

- вступление (10-15% общего времени);
- основную часть (60-70%);
- заключение (20-25%).

Во вступлении указывается тема доклада, устанавливается логическая связь ее с другими темами или место рассматриваемой проблемы среди других проблем, дается краткий обзор источников, на материале которых раскрывается тема, сообщается основная идея, кратко перечисляются рассматриваемые вопросы, дается современная оценка предмета изложения.

Результатом вступления должны быть заинтересованность слушателей, внимание и расположенность к презентатору и будущей теме.

Основная часть должна иметь четкое логическое построение, в ней должна быть раскрыта суть темы доклада. План развития основной части должен быть ясным. Должно быть отобрано оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

В заключении обычно подводятся итоги, формулируются выводы по теме доклада, подчеркивается значение рассмотренной проблемы и т.п. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом.

Оформление доклада

1. Оформление материала должно иметь следующую структуру:

- титульный лист;
- текст доклада;
- список использованных источников.

2. Текст доклада должен быть распечатан на компьютере на одной стороне стандартного листа в текстовом процессоре Word для Windows XP. Формат бумаги А4 (210х297).

3. При оформлении текста необходимо соблюдать следующие параметры:

- Поля: верхнее – 2,0 см, нижнее – 2,0 см, левое 3,0 см, правое – 1,5 см.
- Шрифт – Times New Roman.
- Размер шрифта – 14.
- Выравнивание текста «по ширине».
- Абзацный отступ – 1,25 см. (пять знаков).
- Размер между строками – полуторный.

4. Титульный лист оформляется в формате Times New Roman, 14 кегль (название доклада, ФИО автора, группа).

Алгоритм подготовки доклада

1. Выберите тему из предложенной преподавателем тематики докладов. Вы можете самостоятельно предложить тему с учетом изучаемого материала.

2. Ознакомьтесь со списком рекомендуемой литературы.

3. Повторите лекционный материал по теме доклада.

4. Изучите материал, касающийся темы доклада не менее чем по двум-трем рекомендованным источникам.

5. Выделите незнакомые слова и термины. Обратитесь к словарю, чтобы найти значения незнакомых слов.

6. Составьте план доклада.

7. Запишите основные положения доклада в соответствии с планом, выписывая по каждому пункту несколько предложений.

8. Составьте окончательный текст доклада.

9. Оформите материал.

10. Прочитайте текст медленно вслух, обращая особое внимание на произношение новых терминов и стараясь запомнить информацию.

11. Восстановите последовательность изложения текста доклада, пересказав его устно.

12. Проверьте еще раз свои знания спустя некоторое время, чтобы выяснить прочность усвоения учебного материала.

13. Подготовьте публичное выступление по материалам доклада.

Любое устное выступление должно удовлетворять трем основным критериям:

- критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам;
- критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности;
- критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

14. Регламент устного публичного выступления обычно составляет не более 5 минут.

15. Будьте готовы ответить на вопросы аудитории по теме Вашего доклада.

Темы докладов:

1 семестр

1. Социально-политическая обстановка в России в начале XIX века. Влияние идей Великой французской революции на формирование общественного сознания и литературного движения.

2. Романтизм. Социальные и философские основы его возникновения.

3. Московское общество любомудров, его философско-эстетическая программа.

4. Основные эстетические принципы реализма. Этапы развития реализма в XIX в.

5. А.С. Пушкин – создатель русского литературного языка; роль Пушкина в развитии отечественной поэзии, прозы и драматургии.

6. Вольнолюбивая лирика А.С. Пушкина, ее связь с идеями декабристов («Вольность», «К Чаадаеву», «Деревня»).

7. Тема духовной независимости поэта в стихотворных манифестах Пушкина («Поэт и толпа», «Поэт», «Поэту»).

8. Философская лирика поэта («Дар напрасный, дар случайный…», «Брожу ли я вдоль улиц шумных…»).

9. Сказки Пушкина, их проблематика и идейное содержание.

10. Значение творческого наследия А.С. Пушкина. Пушкин и наша современность.

11. Развитие реалистических тенденций в лирике М.Ю. Лермонтова, взаимодействие лирического, драматического и эпического начал в лирике, ее жанровое многообразие.

12. Особенность творческого дарования Н.В. Гоголя и его поэтического видения мира. А.С. Пушкин о специфике таланта Гоголя.

13. Основные черты русской классической литературы XIX века: национальная самобытность, гуманизм, жизнеутверждающий пафос, демократизм и народность.

14. Познавательная, нравственно-воспитательная и эстетическая роль русской литературы XIX в., ее мировое значение и актуальное звучание для современности.

15. Геополитика России: защита национально-государственных интересов страны в творчестве Л. Н. Толстого, Н. А. Некрасова, Ф. И. Тютчева.

16. Н.А. Некрасов – организатор и создатель нового «Современника».

17. Роман И.А. Гончарова «Обломов» как социально-психологический и философский роман.

18. Роман «Отцы и дети» И.С. Тургенева, его проблематика, идейное содержание и философский смысл. Основной конфликт романа и отражение в нем общественно-политической борьбы накануне и во время проведения реформ.

19. Образ Базарова как «переходный тип» «человека беспокойного и тоскующего» в романе И.С. Тургенева «Отцы и дети». Полемика вокруг романа. Д.И. Писарев, М.А. Антонович и Н.Н. Страхов об «Отцах и детях».

20. Драма «Гроза» А.Н. Островского. Проблема личности и среды, родовой памяти и индивидуальной активности человека по отношению к нравственным законам старины.

21. Новаторский характер драматургии А.Н. Островского. Актуальность и злободневность проблем, затронутых в его произведениях.

22. Душа и природа в поэзии Ф.И. Тютчева.

23. Особенности любовной лирики Ф.И. Тютчева, ее драматическая напряженность («О, как убийственно мы любим…», «Последняя любовь», «Накануне годовщины 4 августа 1864 года» и др.).

24. Непосредственность художественного восприятия мира в лирике А.А. Фета («На заре ты ее не буди…», «Вечер» «Как беден наш язык!..» и др.).

25. Жанровое многообразие творчества А.К. Толстого. Основные мотивы лирики поэта («Средь шумного бала…», «Не ветер, вея с высоты…» и др.).

26. Общественно-политическая и культурная жизнь России 1870-х – начала 1880-х гг. Формирование идеологии революционного народничества.

27. Роман Ф.М. Достоевского «Преступление и наказание», постановка и решение в нем проблем нравственного выбора и ответственности человека за судьбы мира.

28. Раскольников и его теория преступления. Сущность «наказания» заблудшей личности и ее путь к духовному возрождению в романе Ф.М. Достоевского «Преступление и наказание».

29. Н.С. Лесков и его сказания о правдоискателях и народных праведниках («Соборяне», «Очарованный странник», «Левша»).

30. «Война и мир» Л.Н. Толстого. Замысел, проблематика, композиция, система образов.

31. Новаторство чеховской драматургии.

32. Познавательная, нравственно-воспитательная и эстетическая роль русской литературы XIX в., ее мировое значение и актуальное звучание для современности.

2 семестр

1. Модернистские течения. Символизм и младосимволизм.

2. Модернистские течения. Футуризм.

3. Мотивы бессмертия души в творчестве И.А. Бунина.

4. А.И. Куприн. Утверждение высоких нравственных идеалов русского народа в повестях писателя.

6. Концепция общества и человека в драматических произведениях М. Горького.

7. Тема исторических судеб России в творчестве А.А. Блока.

8. Акмеизм как течение в литературе; представители акмеизма.

9. Судьба и Творчество М.И. Цветаевой.

10. Роман-эпопея М. Шолохова «Тихий Дон». Неповторимость изображения русского характера в романе.

11. Романы и повести о войне «Молодая гвардия» А. Фадеева, «Звезда» Э. Казакевича, «В окопах Сталинграда» В. Некрасова.

12. Сатирические романы и повести И. Ильфа и Е. Петрова.

13. Отражение трагических противоречий эпохи в творчестве А. Ахматовой, О. Мандельштама.

14. Развитие традиций русской народной культуры в поэзии 30-х годов А. Твардовского, М. Исаковского, П. Васильева.

15. Патриотическая поэзия и песни Великой Отечественной войны.

16. Трагедия изображения Гражданской войны в драматургии М.А. Булгакова («Дни Турбиных», «Бег» и др.).

17. Ранняя лирика Б. Пастернака.

18. А. Твардовский «Василий Теркин». Книга про бойца – воплощение русского национального характера. И. Бунин о «Василии Теркине».

19. «Лагерная» проза А. Солженицына «Архипелаг ГУЛАГ», романы «В круге первом», «Раковый корпус».

20. Философская фантастическая проза А. и Б. Стругацких.

21. Исторические романы Л. Бородина, В. Шукшина, В. Чивилихина, Б. Окуджавы.

22. Реалистическая сатира Ф. Искандера, В. Войновича, Б. Можаева, В. Белова, В. Крупина.

23. Неомодернистская и постмодернистская проза В. Ерофеева «Москва – Петушки».

24. Философско-притчевое повествование о войне в повестях В. Быкова «Сотников», «Обелиск», «Знак беды».

25. Многообразие народных характеров в творчестве В. Шукшина.

Методические рекомендации по подготовке к контрольной работе

Контрольные работа расширяют знания, полученные обучающимися на лекциях и практических занятиях. Целью выполнения письменных контрольных работ является углубленное изучение одного из вопросов соответствующего раздела, приобретение навыков самостоятельной работы с источниками и специальной литературой; закрепление и расширение полученных теоретических и практических знаний по предмету и применение этих знаний при решении конкретных задач и вопросов.

Контрольная работа отражает способность обучающихся логически мыслить и излагать определенную точку зрения по той или иной проблеме учебного предмета. Она показывает, насколько они умеют использовать полученные знания по предмету при анализе современных проблем развития науки. Контрольная работа должна быть написана правильным литературным языком, не должна содержать орфографических ошибок.

К выполнению контрольной работы следует приступать только после обстоятельного изучения литературы по теме.

Контрольная работа должна носить самостоятельный характер. Самостоятельность выполнения работы способствует углубленному изучению учебного предмета, вырабатывает умение обобщать изучаемый материал, анализировать и аргументировать выводы, позволяет точно и грамотно излагать свои мысли.

Контрольная работа должна быть оформлена определенным образом. Работа выполняется в письменной форме на специальных бланках. Работа должна быть написана аккуратно, разборчиво, без помарок и сокращений (кроме общепринятых). Текст, написанный от руки неразборчивым почерком, оцениваться не будет. На бланке обязательно указываются: ФИО преподавателя, ФИО обучающегося, группа.

Вопросы для подготовки к контрольной работе по разделу «Русская литература второй половины XIX века»

1.Н.А. Некрасов - поэт и общественный деятель. Основные мотивы и темы лирики.
2.Н.А. Некрасов. Поэма «Кому на Руси жить хорошо». Замысел поэмы. Жанр. Композиция. Сюжет.
3.Н.А. Некрасов. Поэма «Кому на Руси жить хорошо». Нравственная проблематика поэмы. Проблема счастья.
4.Тема любви, человека и природы в творчестве Ф.И Тютчева и А.А. Фета.
5.Значение сатиры в творчестве М.Е. Салтыкова - Щедрина.
6.Пародийное изображение российского прошлого и настоящего в «Истории одного города» М.Е. Салтыкова - Щедрина. Гипербола и гротеск –способы изображения действительности.
7.Мир обывателя в сказках М.Е. Салтыкова -Щедрина.
8.Сатирическое изображение «хозяев жизни» в сказках М.Е. Салтыкова -Щедрина.
9.Суть и противоречия теории Раскольникова (по роману Ф.М.Достоевского «Преступление и наказание»).
10.Образ Петербурга в романе Ф.М. Достоевского «Преступление и наказание».
11.Тема падения и духовного возрождения человека в романе Ф.М. Достоевского «Преступление и наказание».
12. Л.Н. Толстой. Роман-эпопея «Война и мир». Жанровое своеобразие романа, особенности композиции, система образов, смысл названия.
13. Роман-эпопея «Война и мир». Отношение Л.Н.Толстого к войне. Изображение войны 1812 года.
14. Вопрос о роли личности в истории. Образ Кутузова (по роману Л.Н. Толстого «Война и мир»).
15. Вопрос о роли личности в истории. Образ Наполеона (по роману Л.Н. Толстого «Война и мир»).
16. Духовные искания Андрея Болконского (по роману Л.Н. Толстого «Война и мир»).
17. Духовные искания Пьера Безухова (по роману Л.Н. Толстого «Война и мир»).
18. Образ Наташи Ростовой (по роману Л.Н. Толстого «Война и мир»).
19. Авторский идеал семьи. «Мысль семейная» в романе (по роману Л.Н.Толстого «Война и мир»).
20. «Мысль народная» в романе Л.Н. Толстого «Война и мир».
21. Светское общество в изображении Толстого, осуждение его бездуховности и лжепатриотизма (по роману Л.Н. Толстого «Война и мир»).
22. Н.С. Лесков. Сведения из биографии, особенности творчества.
23. Идейно-художественное своеобразие повести «Очарованный странник».
24.Иван Флягин – образ, воплощающий черты русского национального характера (по повести Н.С. Лескова «Очарованный странник»).
25.Темы, сюжеты и проблематика рассказов А.П. Чехова.
26. Идейно-художественное своеобразие «Маленькой трилогии» А.П. Чехова (рассказы «Человек в футляре», «Крыжовник», «О любви»).
27. Новаторство драматургии А.П. Чехова (на примере пьесы «Вишневый сад»).
28. «Вишневый сад» -вершина драматургии А.П. Чехова. Сочетание комического и трагического в пьесе.

Вопросы для подготовки к контрольной работе по разделу «Русская литература XX века»

1.Тема обреченности мира в рассказе И. А. Бунина *«Господин из Сан-Франциско»*.

2.Символика названия корабля «Атлантида» в рассказе И. А. Бунина *«Господин из Сан-Франциско»*.
3.Тема любви в рассказах И. А. Бунина *«Лёгкое дыхание»*, *«Тёмные аллеи»*, *«Чистый понедельник».*
4.Трагизм решения любовной темы в повести А. И. Куприна *«Гранатовый браслет»*.
5.Тема поиска смысла жизни в рассказе М. Горького *«Старуха Изергиль».*
6.Смысл названия пьесы М. Горького *«На дне».*
7.Система образов и судьбы ночлежников пьесы М. Горького *«На дне»*.
8.Серебряный век русской поэзии как культурно-исторический феномен.
9.Философские основы и эстетические принципы символизма.
10.Акмеизм, его эстетическое и художественное своеобразие.
11.Футуризм. Манифесты футуризма, их пафос и проблематика.
12.Тема Родины в поэзии А. А. Блока.
13.Образы-символы в поэме А. А. Блока *«Двенадцать».*
14.Россия, Русь как главная тема творчества С. А. Есенина.
15.Образ русской деревни в ранней и поздней лирике С. А. Есенина.
16.В. В. Маяковский и революция, пафос революционного переустройства мира в творчестве поэта.
17.Художественные особенности поэзии М. И. Цветаевой.
18.Широта философско-этической проблематики романа М. А. Булгакова *«Мастер и Маргарита»*.
19.Фантастическое и реалистическое в романе М. А. Булгакова *«Мастер и Маргарита»*.
20.Проблема нравственного выбора в романе М. А. Булгакова *«Мастер и Маргарита».*
21.Утопические идеи «общей жизни» как основа сюжета повести А. П. Платонова *«Котлован»*.
22. *«Тихий Дон»* – роман-эпопея о всенародной трагедии.
23.Путь Григория Мелехова как поиск правды жизни (по роману М. А. Шолохова *«Тихий Дон»*).
24.Слиянность темы России и собственной судьбы в исповедальной лирике А. А. Ахматовой.
25.Тема любви к Родине и гражданского мужества в лирике А. А. Ахматовой военных лет.
26.Тема жизни и смерти в военной лирике А. Т. Твардовского.
27.Своеобразие раскрытия «лагерной» темы в повести А. И. Солженицын *«Один день Ивана Денисовича»*.
28.Образ Ивана Денисовича Шухова и проблема русского национального характера в контексте трагической эпохи.
29.Тема праведничества в рассказе А. И. Солженицына *«Матрёнин двор».*
30.Повесть В. Распутина «Прощание с Матерой».
31.Повесть Б. Васильева «А зори здесь тихие.
32.Основная мысль в произведении А. Вампилова «Старший сын».

Методические указания к выполнению практических заданий

Выполнение практических заданий способствует повышению теоретической и профессиональной подготовки обучающихся, лучшему освоению учебного материала, углубленному рассмотрению содержания тем учебных предметов и профессиональных модулей. При выполнении практических заданий обучающиеся должны показать умение работать с научной литературой, анализировать нормативно-правовые источники, делать обоснованные выводы.

При работе с практическими заданиями следует соблюдать определенные правила:

- прежде чем приступить к заданиям, необходимо разобраться в теории вопроса;
- придерживаться принципа последовательности при выполнении заданий, так как их очередность имеет внутреннюю логику, а сложность возрастает постепенно;

- не пытаться угадывать ответы или подгонять свое решение под готовый ответ.

Вопросы для подготовки к выполнению практический заданий

1.Введение в литературоведение. Основные понятия.
2.Жизненный и творческий путь А.С. Пушкина.
3.Образ Петра I в поэме «Медный всадник».
4.Основные мотивы лирики М.Ю. Лермонтова .
5.Петербургские повести Н.В. Гоголя
6.Повесть Н.В. Гоголя «Шинель». Анализ повести.
7.Творчество И.А.Гончарова.
8.Сравнительная характеристика Обломова и Штольца.
9.Особенности композиции драмы «Гроза» А.Н. Островского.
10.Жанровое своеобразие драмы Гроза. Калинов и его обитатели.
11.Кабаниха и Катерина. Образ Катерины в оценке критиков.
12.Жизненный и творческий путь И.С. Тургенева.
13.Смысл названия романа И.С. Тургенева «Отцы и дети
14.Образ Базарова в романе И.С. Тургенева «Отцы и дети».
15.Жанровое своеобразие и основные темы сказок М.Е. Салтыкова-Щедрина.
16.Жизненный и творческий путь Н.А. Некрасова.
17.Поэма «Кому на Руси жить хорошо». Жанрово-стилистическое своеобразие поэмы.
18.Страницы жизни Ф.И. Тютчева. Любовная лирика поэта.
19.Жизнь и творчество Ф.М.Достоевского.
20.Образ Раскольникова в романе Ф.М. Достоевского «Преступление и наказание». Смысл его теории.
21.Петербург Достоевского.
22.Семья Мармеладовых в романе «Преступление и наказание».
23.Путь исканий Андрея Болконского и Пьера Безухова в романе –эпопеи Л.Н. Толстого «Война и мир».
24.Наташа Ростова – любимая героиня автора
25.Народный характер Отечественной войны 1812 года. Образ Кутузова в романе.
26.А.П.Чехов. Пьеса «Вишневый сад».
27.Общая характеристика культурно- истор. Процесса рубежа 19- 20 вв.
28.Символизм в рассказе И. Бунина «Господин из Сан- Франциско».
29.И.А. Куприн. Сведения из биографии. История любви в рассказе «Гранатовый браслет».
30.Поэзия 20-го века. Понятие о старшем символизме. В.Я. Брюсов.
31.Поэзия 20-го века. Понятие о младшем символизме. А.А. Блок. Сведения из биографии.
32.Н.С. Гумилев. Истоки акмеизма. Сведения из биографии. Стихотворения.
33.Футуризм. И. Северянин, В. Маяковский, В. Хлебников.
34.С.А. Есенин. Сведения из биографии. «Гой ты Русь…»
35.Поэма «Анна Снегина». Поэма о судьбе человека и Родины.
36.М.И. Цветаева. Сведения из биографии. Циклы.
37.М.А. Булгаков. Сведения из биографии. Этапы творческого пути.
38.М.А. Шолохов. «Донские рассказы».
39.Б.Л. Пастернак. Сведения из биографии. Циклы.
40.А.А. Ахматова. Сведения из биографии. «Смятение», «Сероглазый король».
41.Литература о ВОВ и первых послевоенных лет.
42.А.Т. Твардовский. Поэмы «Василий Теркин», «Теркин на том свете» и др.
43.В. Шукшин. Рассказы.
44.А.И. Солженицын. «Матренин двор», «Один день Ивана Денисовича».
45.А.В. Вампилов. Сведения из биографии. «Старший сын».

Методические указания к написанию сочинения

Данный вид работы относится к заданиям повышенной сложности. Первым делом необходимо определиться с темой сочинения. В большинстве случаев тему обозначает преподаватель. Тема сочинения называется “тезисом”, который будет раскрываться в работе обучающегося. Если обучающийся не обладает достаточными знаниями по теме, то он может воспользоваться справочниками или дополнительной литературой, чтобы писать сочинение со знанием дела. После этого желательно провести «мозговой штурм» и составить перечень идей по теме. Необходимо определиться с главным тезисом и подумать об его аргументации.

Написание плана

В центре листа бумаги записывается тезис вашего сочинения. Рядом нужно выписать аргументы, с помощью которых будет раскрываться этот тезис. В том случае, если необходимо рассмотреть как негативные, так и положительные стороны какого-либо явления, можно разделить аргументы на два столбика для наглядности. Для сочинений на некоторые темы идеально подходит сравнительная плановая структура, которая будет опираться на фразы:

- *С одной стороны….С другой стороны… Несмотря на…*

После подготовки плана можно начинать писать. Сочинение по литературе имеет четкую структуру, которой необходимо следовать. Во введении рассказывается о чем сочинение, дается основная мысль, возможно использование цитаты или эпиграфа, статистического факта, пословицы и так далее.

Первый параграф обычно начинается с вводного предложения. Это может быть вопрос к читателю, который заинтересует его в дальнейшем прочтении. Затем формулируется тезис. После тезиса необходимо краткое обозначение аргументов, с помощью которых он будет раскрыт. Во вступлении необходимо использовать от трех до пяти предложений одним абзацем. Можно начать со слов:

- *В наши дни…*
- *Люди всегда говорят…*
- *Проблема/основная идея в том, что…*
- *Сейчас, я бы хотел высказать свое мнение по поводу*

Основной части рекомендуется уделить наибольшее количество времени, так как она является самой объемной в работе и может нести от одного до нескольких абзацев. Здесь раскрывается тема, аргументируется выбранная позиция, представляются факты и приводятся примеры.

- *Начнем с того, что …;*
- *Вы можете (Можно) …;*
- *Во-первых, … / Во-вторых, ..;*
- *Прежде всего, следует сказать, что …*
- *Это правда, что … / Ясно, что … / Примечательно, что ..;*
- *Прежде всего, давайте попытаемся понять …;*
- *Еще один положительный момент … заключается в том, что …;*
- *Нельзя отрицать, что …;*
- *Несомненно, … ;*
- *Мы не можем игнорировать тот факт, что …;*
- *Существует большое количество преимуществ…;*
- *Вторая причина …;*
- *Тем не менее, на каждый плюс имеется минус;*
- *По-моему мнению,… ;*
- *Например,…;*
- *Затем … ;*
- *На самом деле…;*

- *Более того…;*
- *Я бы не сказал…;*
- *С одной стороны…;*
- *С другой стороны…- Тем не менее, следует признать, что …;*
- *В целом…;*
- *Наконец…;*
- *Как следствие… …;*
- *В заключение… …;*
- *Больше всего … …;*
- *Важно отметить, что…;*
- *Для того, чтобы …;*
- *В данный момент…;*
- *В результате … …;*
- *Должен признать, …;*
- *Имеет смысл …;*
- *Кажется, (что) …;*
- *Кроме того, …;*
- *Может показаться, что …;*
- *Также … …;*
- *Поправде говоря, … …;*
- *Однако, … / Тем не менее, …;*
- *Я бы хотел …;*
- *К счастью …;*
- *К сожалению, …*
- *Я думаю, … / Яполагаю…*

Один параграф должен включать в себя один аргумент с подробным описанием и примерами, по возможности. Двух-трех параграфов обычно бывает достаточно для того, чтобы раскрыть тему.

В заключение подводится итог. Последний параграф сочинения должен включать в себя логичный вывод, полученный из тех аргументов, которые были приведены в основной части работы. Это могут быть несколько предложений, которые окончательно утверждают точку зрения автора и основную идею сочинения. Можно употребить фразы:

- *В заключение я бы хотел сделать акцент на…*
- *Основываясь на этом, мы можем видеть…*

После написания сочинения его перечитать и проверить на орфографию, пунктуацию и грамматические ошибки. Обратить внимание на лаконичность и плавность переходов между предложениями (*по этой причине …, вот почему* …). Связность текста – весомая составляющая при оценивании работы.

Необходимо избегать повторений и тавтологий.

Стилистические советы

Необходимо помнить о разнице между письменной и устной речью. Использование большого количества прилагательных и наречий сделает сочинение красочным и выразительным.

1. Используйте академический стиль написания. Избегайте очень категоричных суждений и обобщений. Если возможно, избегайте личных местоимений.

2. Не используйте элементы разговорной речи. Вместо сокращений и т.д. используйте полную форму. Исключите сленг и разговорные выражения. Не отклоняйтесь от темы. Не злоупотребляйте восклицательными знаками, скобками, избегайте прямых вопросов.

3. Чтобы ваше сочинение приятно читалось, кроме того, что мысли в нем должны быть выражены последовательно, переход от одной мысли к другой должен быть плавным,

одно должно как бы вытекать из другого. Вы должны сохранять связность текста и направлять читателя. В этом вам помогут вводные и связующие фразы, рассмотренные выше.

Примерные темы сочинений

Раздел 2. Русская литература второй половины XIX века
Тема : Творчество А.Н.Островского. Сочинение по драме А. Н. Островского «Гроза".
1. Протест Катерины против «темного царства».
2. Изображение "жестоких нравов" "тёмного царства".
3. Семейный и общечеловеческий конфликт в драме А.Н. Островского «Гроза».
Тема : Творчество И.С.Тургенева. Сочинение по роману И.С.Тургенева «Отцы и дети».
1. Единство общественного и семейного конфликтов в романе И.С. Тургенева «Отцы и дети».
2. Базаров — герой своего времени. Трагическое одиночество героя.
3. «Отцы» и «дети» в романе. Духовный конфликт между поколениями.
4. Испытание любовью. (Базаров и Одинцова).
Тема: Творчество Ф.М.Достоевского. Сочинение по роману Ф.М.Достоевского «Преступление и наказание».
1. Картины жизни обездоленных, униженных и оскорблённых.
2. Суровая правда изображения безвыходности и одиночества «маленького человека» в мире угнетения.
3. Образ Раскольникова.
4. Особенности психологической характеристики в романе.
Тема : Творчество Л.Н.Толстого. Сочинение по роману Л.Н.Толстого «Война и мир».
1. Реализм Л.Н. Толстого в изображении войны в романе «Война и мир».
2. Какие события и впечатления жизни помогают человеку взрослеть (нравственные искания героев романа).
3. Истинная и ложная красота в понимании Толстого (Марья, Наташа, Элен).
4. «Кто не страдал и кто не ошибался, тот цену истине и счастью не узнал» (А. Добролюбов).

7. Методические указания к промежуточной аттестации

7.1. Задания для подготовки к экзамену

Экзамен проводится во 2 семестре и предусматривает контроль качества знаний путем выполнения заданий для экзамена и контроля за освоением умений путем выполнения заданий.

При подготовке к экзамену необходимо повторить пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой. Использовать литературу, рекомендованную преподавателем. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных обучающимся по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Обучающийся допускается к экзамену по учебному предмету в случае выполнения им учебного плана по учебному предмету (всех заданий). В случае наличия учебной задолженности обучающийся отрабатывает пропущенные занятия в форме, предложенной преподавателем и представленной в рабочей настоящей программе учебного предмета.

Задание на экзамен состоит из двух теоретических вопросов, на которые обучающемуся необходимо дать устный ответ.

Вопросы для подготовки к экзамену

1.Литература и её роль в духовной жизни человека.

2.Историко-культурный процесс и периодизация русской литературы.

3.Обзор культуры. Литературные общества и кружки начала XIX века.

4. Романтизм – ведущее направление русской литературы первой половины XIX века.

5. А.С. Пушкин. Жизненный и творческий путь гения.

6. Основные темы и мотивы лирики А.С.Пушкина.

7. Конфликт личности и государства в поэме А.С.Пушкина «Медный всадник»

8. М.Ю.Лермонтов. Жизненный и творческий путь.

9. Основные мотивы лирики М.Ю.Лермонтова.

10. Н.В.Гоголь. Жизненный и творческий путь.

11. Пути развития творческой личности в повести Н.В.Гоголя «Портрет».

12. Культурно-историческое развитие России середины XIX века, его отражение в литературном процессе.

13. А.Н.Островский. Жизненный и творческий путь.

14. Анализ драмы А.Н.Островского «Гроза».

15. И.А.Гончаров. Сведения из биографии. Творческая история романа «Обломов».

16. Обломов и Штольц. Прошлое и будущее России.

17. И.С.Тургенев. Сведения из биографии. Смысл названия и основной конфликт романа «Отцы и дети».

18. Нравственная проблематика романа «Отцы и дети» и его общечеловеческое значение

19. Ф.И.Тютчев. Сведения из биографии. Основные темы и мотивы лирики.

20. А.А.Фет. Сведения из биографии. Гармоничность и мелодичность лирики Фета.

21. Н.А.Некрасов. Сведения из биографии. Гражданский пафос, жанровое своеобразие лирики

22. Поэма Н.А.Некрасова «Кому на Руси жить хорошо»: нравственная проблематика, авторская позиция

23. Н.С.Лесков. Сведения из биографии. Повесть «Очарованный странник».

24. М.Е.Салтыков-Щедрин. Сведения из биографии. Сказки. Роман «История одного города»

25. Ф.М.Достоевский. Сведения из биографии. Творческая история романа «Преступление и наказание».

26. Теория «сильной личности» и её опровержение в романе Ф.М.Достоевского «Преступление и наказание».

27. Символические образы в романе Ф.М.Достоевского «Преступление и наказание»

28. Л.Н.Толстой. Жизненный и творческий путь. Духовные искания писателя-философа

29. «Мысль народная» в романе-эпопее Л.Н.Толстого «Война и мир».

30. Развенчание идеи наполеонизма. Патриотизм в понимании писателя.

31. А.П.Чехов. Сведения из биографии. Художественное совершенство рассказов Чехова

32. Комедия «Вишнёвый сад» - вершина драматургии А.П.Чехова

33. Общая характеристика культурно-исторического процесса рубежа XIX-XX веков и его отражение в литературе.

34. И.А.Бунин. Сведения из биографии. Анализ рассказов

35. Основные мотивы лирики И.А.Бунина.

36. А.И.Куприн. Сведения из биографии. Нравственные и социальные проблемы в рассказах Куприна.

37. Обзор русской поэзии и поэзии народов России конца XIX – начала XX вв. Серебряный век - «русский ренессанс».

38. Символизм. Основные темы и мотивы поэзии В.Я.Брюсова.

39. Акмеизм. Характеристика поэзии Н.С.Гумилёва

40. Основные темы и мотивы лирики А.А.Блока. Поэма «Двенадцать».

41. М.Горький. Сведения из биографии. Основные направления творчества.

42. Типы персонажей в романтических рассказах М. Горького.

43. Поэтическая новизна ранней лирики В.В. Маяковского.

44. Художественное своеобразие творчества С.А. Есенина.

45. М.И.Цветаева. Сведения из биографии. Основные темы творчества.

46. Социально-философское содержание творчества А.П. Платонова.

47. М.А. Булгаков. Сведения из биографии. Роман «Белая гвардия» (обзор)

48. Фантастическое и реалистическое в романе М.А. Булгакова «Мастер и Маргарита».

49. М.А.Шолохов. Сведения из биографии. «Донские рассказы».

50. «Тихий Дон» - роман-эпопея о судьбах русского народа и казачества в годы Гражданской войны.

51. Русское литературное Зарубежье 40-90-х гг. (обзор)

52. Утверждение непреходящих нравственных ценностей в поэзии Н.А.Заболоцкого.

53. Основные особенности, направления и темы литературы о Великой Отечественной войне.

54. Реалистическое и романтическое изображение войны в прозе (рассказы Л.Соболева, В.Кожевникова, К.Паустовского, М.Шолохова).

55. А.А.Ахматова. Жизненный и творческий путь. Художественное своеобразие лирики.

56. Исторический масштаб и трагизм поэмы А.А.Ахматовой «Реквием».

57. Новое осмысление проблемы человека на войне (Ю.Бондарев «Горячий снег», В.Кондратьев «Сашка», В.Быков «Сотников»)

58. Тема войны и памяти в лирике А.Т.Твардовского.

59. Поиски нового поэтического языка, формы, жанра в поэзии 60-х годов.

60. А.И.Солженицын. Сведения из биографии. Повесть «Один день Ивана Денисовича».

61. А.И.Солженицын. Анализ рассказа «Матрёнин двор»

62. Изображение жизни русской деревни в рассказах В.М.Шукшина

63. Утверждение добра, любви и милосердия в творчестве А.В.Вампилова

64. «Тихая» лирика русской литературы. Тема родины, гармония человека и природы в лирике Н.М.Рубцова

65. Особенности развития литературы в 1990-е годы

66. Русская литература последних лет (обзор).

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного предмета

Основная учебная литература

1. Литература: 10 класс: углублённый уровень. В 2 частях. Ч.1 : учебник / В. И. Коровин, Н. Л. Вершинина, Л. А. Капитанова [и др.] ; под редакцией В. И. Коровина. — 6-е изд. — Москва : Просвещение, 2024. — 320 с. — ISBN 978-5-09-112121-6, 978-5-09-112122-3 (ч.1). — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/132444 . — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Литература: 10 класс: углублённый уровень. В 2 частях. Ч.2 : учебник / В. И. Коровин, Н. Л. Вершинина, Л. А. Капитанова [и др.] ; под редакцией В. И. Коровина. — 6-е

изд. — Москва : Просвещение, 2024. — 303 с. — ISBN 978-5-09-112121-6, 978-5-09-112123-0 (ч.2). — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/132445 . — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Дополнительная учебная литература

1. Красовский, В. Е. Литература : учебник для среднего профессионального образования / В. Е. Красовский, А. В. Леденев ; под общей редакцией В. Е. Красовского. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 709 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15557-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/542133

2. Черняк, М. А. Отечественная литература XX—XXI вв : учебник для среднего профессионального образования / М. А. Черняк. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 294 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12335-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/541116.

3. Литература. Хрестоматия. Русская классическая драма (10-11 классы) : учебное пособие для среднего общего образования / А. А. Сафонов [и др.] ; составитель А. А. Сафонов ; под редакцией М. А. Сафоновой. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 438 с. — (Общеобразовательный цикл). — ISBN 978-5-534-16221-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/540958

4. Сафонов, А. А. Литература. Хрестоматия. 10 класс : учебное пособие для среднего общего образования / А. А. Сафонов ; под редакцией М. А. Сафоновой. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 213 с. — (Общеобразовательный цикл). — ISBN 978-5-534-16219-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/539110

5. Сафонов, А. А. Литература. Хрестоматия. 11 класс : учебное пособие для среднего общего образования / А. А. Сафонов ; под редакцией М. А. Сафоновой. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 267 с. — (Общеобразовательный цикл). — ISBN 978-5-534-16220-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/539227

Справочно-библиографические издания

1. Библиография произведений А.С. Пушкина и литературы о нем : 1952-1953 / составители Я. Л. Левкович; А. С. Морщихина .— Москва ; Ленинград : Академия наук СССР, 1955 .— 231 с. – Текст : непосредственный.

2. Пушкарева, Н.Л. Русская женщина: история и современность : История изучения "женской темы" русской и зарубежной наукой. 1800-2000: Материалы к библиографии / Н.Л. Пушкарева .— Москва : Ладомир, 2002 .— 526 с. — ISBN 5-86218-397-3. – Текст : непосредственный.

3. Русские советские писатели. Поэты : биоблиографический указатель .— Москва : «Книга».Том 1 : Авраменко - Архангельский / составители: И. В. Алексахина [и др.]; редакторы : Н.Г. Захаренко [и др.].— 1977 .— 438 с. – Текст : непосредственный.

4. Русские советские писатели. Поэты : биоблиографический указатель.— Москва : «Книга». Том 2 : Асеев - Бедный / составители : И. В. Алексахина [и др.]; редакторы : Б. М. Толочинская; И. В. Алексахина .— 1978.— 536 с. – Текст : непосредственный.

5. Русские советские писатели. Поэты : биоблиографический указатель .— Москва : «Книга». Том 3. Часть 1. : Безыменский - Благов / И. В. Алексахина [и др.]; редакторы : Н. Г. Захаренко; В. В. Серебрякова .— 1979 .— 336 с. – Текст : непосредственный.

6. Русские советские писатели. Поэты : биоблиографический указатель .— Москва : «Книга». Том 3. Часть 2. : А. А. Блок / И. В. Алексахина [и др.]; редакторы : Н.Г. Захаренко; В.В. Серебрякова .— 1980 .— 340 с. – Текст : непосредственный.

Периодические издания

1. Литература. Первое сентября : учебно-методический журнал для учителей словесности / учредитель : ООО ИД "Первое сентября"; главный редактор С. Волков .— Москва : ООО ИД "Первое сентября", 1992 .— издается с 1992 года, не издается с 2020 года .— 6 выпусков в год .— Текст : непосредственный.

2. Литература в школе : рецензируемый научно-методический журнал / учредитель : ФГБОУ ВО "Московский педагогический государственный университет"; главный редактор Н. Л. Крупина .— Москва : ФГБОУ ВО "Московский педагогический государственный университет", 1914 .— Включен в перечень РИНЦ; ВАК .— издается с 1914 года .— ISSN 0130-3414. - Текст : электронный. — // Базы данных East View : [сайт]. — URL: https://dlib.eastview.com/browse/publication/41546/udb/12 — Режим доступа: для авторизир. пользователей пользователей

3. Русская словесность : научно-методический журнал / учредитель : ООО "Школьная пресса"; главный редактор А. П. Фурсов .— Москва : ООО "Школьная пресса", 1993 .— Включен в перечень РИНЦ; ВАК .— издается с 1993 года .— ISSN 0868-9539. - Текст : электронный. — // Базы данных East View : [сайт]. — URL: https://dlib.eastview.com/browse/publication/622/udb/12 — Режим доступа: для авторизир. пользователей пользователей

4. Школьные технологии : научно-практический журнал / учредители : Издательский дом "Народное образование ; ООО "Научно-исследовательский интститут школьных технологий"; главный редактор А. Кушнир. — Москва : ООО "Научно-исследовательский институт школьных технологий", 2015 — Включен в перечень ВАК ; РИНЦ .— Издается с 1995 года .— 6 выпусков в год .— ISSN 2220-2641. — Текст : электронный // Базы данных East View [сайт]. — URL : https://dlib.eastview.com/browse/publication/18866/. — Режим доступа : для авторизир. Пользователей

5. Учительская газета: научно-методический журнал. – Москва: Редакция "Учительской газеты" – издается с 2005 года – 52 выпуска в год - 24 с. – ESSN 0233-4488 – Текст : электронный // Базы данных East View [сайт]. — URL: http://dlib.eastview.com/browse/publication/6205/— Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Информационные образовательные ресурсы сети Интернет

1. База данных портала Polpred.com Обзор СМИ - Режим доступа: https://polpred.com/news

2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. - Режим доступа: https://elibrary.ru

3. Ресурсы East View (ИВИС). – Режим доступа: https://dlib.eastview.com/login

4. Информационная правовая система Гарант. - Режим доступа: http://www.garant.ru/

5. Электронная библиотечная система «Юрайт». - Режим доступа: https://urait.ru/

6. Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. - Режим доступа: www.iprbookshop.ru

7. Электронный каталог библиотеки НГПУ. - Режим доступа: http://bibl.ngpi.net:81/cgi-bin/zgate.exe?init+test.xml,simple.xsl+rus

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Набережночелнинский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «НГПУ»)

Кафедра общих гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЛАБОРАТОРНЫМ ЗАНЯТИЯМ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

по учебному предмету ОУП.03 ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности
49.02.01 Физическая культура

Квалификация углубленной подготовки
Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения
очная

Набережные Челны, 2025

Составитель: Студенкова И.А., преподаватель

Методические указания составлены в соответствии с учебным планом и рабочей программой по предмету Иностранный язык программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура

Методические указания рассмотрены на заседании кафедры общих гуманитарных и естественнонаучных дисциплин
«21» апреля 2025 г. протокол № 8
И.о. заведующего кафедрой Л.А.Сабирова

© Студенкова И.А., 2025
© ФГБОУ ВО НГПУ, 2025

Содержание

1. Общие положения…….... 4
2. Структура и содержание учебного предмета … ……..…...5
3. Методические указания к лабораторным занятиям……...14
4. Методические указания к самостоятельной работе ……..…16
5. Методические указания к текущему контролю успеваемости …….……16
6. Методические указания к промежуточной аттестации ……..…28
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного предмета ……..... 32

1. Общие положения

Методические указания по учебному предмету Иностранный язык предназначены для подготовки и самоконтроля обучающихся при изучении курса.

Освоение содержания учебного предмета Иностранный язык обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

Личностных

Формулировка из ФГОС СОО	**Адаптированные личностные результаты к предмету**
ЛР.4 сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире	- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания в процессе изучения иностранного языка и иноязычной культуры; - осознание своего места в поликультурном мире; - сформированность ценностного отношения к языку как культурному феномену и средству отображения развития общества, его истории и духовной культуры; - сформированность широкого представления о достижениях национальных культур, о роли английского языка и культуры в развитии мировой культуры
ЛР.5 сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности	- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества в процессе изучения иностранного языка; - готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности в процессе изучения иностранного языка и иноязычной культуры
ЛР.6 толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям	- формирование толерантного сознания и поведения в поликультурном мире в процессе изучения иностранного языка и иноязычной культуры; - готовность и способность вести диалог на английском языке с представителями других культур, достигать взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать в различных областях для их достижения; - умение проявлять толерантность к другому образу мыслей, к иной позиции партнера по общению
ЛР.7 навыки сотрудничества со	- формирование навыков сотрудничества

сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности	со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе изучения иностранного языка и иноязычной культуры
ЛР.9 готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности	- готовность и способность к непрерывному образованию, включая самообразование, как в профессиональной области с использованием английского языка, так и в сфере английского языка

Метапредметных

Формулировка из ФГОС СОО	Адаптированные метапредметные результаты к предмету	Универсальные учебные действия (УУД)
МР.1 умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях	умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность в процессе изучения иностранного языка; умение использовать все возможные ресурсы и выбирать успешные стратегии для изучения иностранного языка; умение самостоятельно выбирать успешные коммуникативные стратегии в различных ситуациях общения	Регулятивные: составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте; объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту; вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей
		Коммуникативные: принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы
МР.2 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты	готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками при изучении иностранного языка; умение организовать коммуникативную деятельность, продуктивно общаться и взаимодействовать с ее участниками, учитывать их позиции, эффективно разрешать конфликты	Коммуникативные: понимать и использовать преимущества групповой и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи; принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), участвовать в групповых формах работы

МР.4 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию в процессе изучения иностранного языка, получаемую из различных источников	Познавательные: применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев; выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления
МР.8 владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства	умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства	Познавательные: делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях; быстро реагировать и анализировать информацию; построить логическую цепь рассуждений
		Регулятивные: осознанно строить речевое высказывание
		Коммуникативные: сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности; доказывать свою позицию, сотрудничать, выражать уважение к другой точке зрения

Предметных

Формулировка из ФГОС СОО	Адаптированные предметные результаты
ПР.1 сформированность коммуникативной иноязычной компетенции, необходимой для успешной социализации и самореализации, как инструмента межкультурного общения в современном поликультурном мире	сформированность коммуникативной иноязычной компетенции, способность к успешной социализации и самореализации, как инструмента межкультурного общения в современном поликультурном мире
ПР.2 владение знаниями о социокультурной специфике страны/стран изучаемого языка и умение строить свое речевое и неречевое поведение адекватно этой специфике; умение выделять общее и различное в культуре родной страны и страны/стран изучаемого языка	умение применять знания о социокультурной специфике страны/стран изучаемого языка и умение строить свое речевое и неречевое поведение адекватно этой специфике; умение выделять общее и различное в культуре родной страны и страны/стран изучаемого языка
ПР.3 достижение порогового уровня владения иностранным языком, позволяющего выпускникам общаться в устной и письменной формах как с носителями изучаемого иностранного языка, так и с представителями других стран, использующими данный язык как средство общения	умение общаться на иностранном языке в устной и письменной формах как с носителями изучаемого иностранного языка, так и с представителями других стран, использующими данный язык как средство общения
ПР.4 сформированность умения использовать иностранный язык как средство для получения информации из иноязычных источников в образовательных и самообразовательных целях	умение использовать иностранный язык как средство для получения информации из иноязычных источников в образовательных и самообразовательных целях

Личностные результаты реализации программы воспитания

ЛРВ 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛРВ 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

2. Структура и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные занятия, самостоятельная работа обучающихся
Раздел 1.	Основное содержание
Тема 1.1. Введение	**Лабораторные занятия**
	Содержание учебного материала: Цели и задачи изучения учебного предмета «Английский язык». Английский язык как язык международного общения и средство познания национальных культур. Основные варианты английского языка, их сходство и различие. Роль английского языка при освоении профессий СПО и специальностей СПО. *Коммуникативная грамматика:* Входное тестирование. *Фонетика:* Вводно-коррективный курс.

	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение лексико-грамматических упражнений.
Тема 1.2. Приветствие, прощание, представление себя и других людей в официальной и неофициальной обстановке	**Лабораторные занятия**
	Содержание учебного материала: Разрешите представиться! Как Вас зовут? Как Ваши дела? Что говорят при встрече и прощании. *Коммуникативная грамматика:* Имя существительное. Единственное и множественное число имен существительных. *Фонетика:* Вводно-корректив ный курс.
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к социально-бытовым диалогам. Формы обращения в английском языке в официальной и неофициальной обстановке. Выполнение лексико-грамматических упражнений.
Тема 1.3. Описание человека (внешность, национальность, образование, личные качества, род занятий, должность, место работы и др.)	**Лабораторные занятия**
	Содержание учебного материала: 1. Внешность и характер человека. *Коммуникативная грамматика:* Имя существительное. Образование множественного числа с помощью внешней и внутренней флексии.
	Содержание учебного материала: 2. Образование. Профессия. *Коммуникативная грамматика:* Имя существительное. Множественное число существительных, заимствованных из греческого и латинского языков.
	Содержание учебного материала: 3. Должность. Место работы. *Коммуникативная грамматика:* Имя существительное. Существительные, имеющие одну форму для единственного и множественного числа; чтение и правописание окончаний.
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление устных монологических и диалогических высказываний по изученным темам. Примерная тематика: «Внешность и личные качества студента»; «Мой колледж»; «Моя будущая профессия». Выполнение лексико-грамматических упражнений. Написание сочинений / писем другу. Примерная тематика: «Я люблю ИнПеКо»; «Качества, которыми должен обладать хороший учитель».
Тема 1.4. Семья и семейные отношения, домашние обязанности	**Лабораторные занятия**
	Содержание учебного материала: 1.Моя семья. *Коммуникативная грамматика:* Имя существительное. Употребление слов many, much, a lot of, little, a little, few, a few с существительными.
	Содержание учебного материала: 2. Отношения в семье. Конфликт поколений. *Коммуникативная грамматика:* Артикль. Чтение артиклей.
	3. Мои домашние обязанности.

	Коммуникативная грамматика: Артикль. Чтение артиклей.
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление устных монологических и диалогических высказываний по изученным темам. Примерная тематика: «Моя биография»; «О моей семье»; «Распределение домашних обязанностей в моей семье». Выполнение лексико-грамматических упражнений. Написание сочинений / писем другу. Примерная тематика: «Семейные традиции»; «Семейные праздники».
Тема 1.5. Описание жилища и учебного заведения (здание, обстановка, условия жизни, техника, оборудование)	**Лабораторные занятия**
	Содержание учебного материала: 1. Моя квартира / Мой дом. *Коммуникативная грамматика:* Артикль. Определенный артикль.
	Содержание учебного материала: 2. Мой колледж (здание, обстановка, техника, оборудование). *Коммуникативная грамматика:* Артикль. Неопределенный артикль.
	3. Мой колледж и его территория (спортивный зал / площадка, библиотека, столовая, актовый зал, общежитие). *Коммуникативная грамматика:* Артикль. Нулевой артикль.
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление устных монологических и диалогических высказываний по изученным темам. Примерная тематика: «Моя комната»; «Моё любимое место в колледже». Выполнение лексико-грамматических упражнений. Написание сочинений / писем другу. Примерная тематика: «Социально-культурная жизнь в колледже»; «Мой дом - моя крепость».
Тема 1.6. Распорядок дня студента колледжа	**Лабораторные занятия**
	Содержание учебного материала: 1. Учеба в колледже. *Коммуникативная грамматика:* Артикль. Употребление артикля в устойчивых выражениях, с географическими названиями, в предложениях с оборотом there + to be.
	Содержание учебного материала: 2. Распорядок дня студента. *Коммуникативная грамматика:* Имя прилагательное. Образование степеней сравнения и их правописание. Имя прилагательное. Сравнительные слова и обороты than, as . . . as, not so . . . as.
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление устных монологических и диалогических высказываний по изученным темам. Примерная тематика: «Мой любимый предмет»; «Мой любимый преподаватель»; «Мое расписание». Выполнение лексико-грамматических упражнений. Написание сочинений / писем другу. Примерная тематика: «Подготовка к занятиям»; «Как я провожу выходные».
Тема 1.7. Хобби, досуг	**Лабораторные занятия**
	Содержание учебного материала:

	1. Искусство. *Коммуникативная грамматика:* Наречие. Образование степеней сравнения.
	Содержание учебного материала: 2. Рукоделие. *Коммуникативная грамматика:* Наречия, обозначающие количество, место, направление.
	3. Коллекционирование. *Коммуникативная грамматика:* Наречия, обозначающие количество, место, направление.
	Содержание учебного материала: 4. Игры и спорт. *Коммуникативная грамматика:* Местоимение. Местоимения личные, притяжательные, указательные, неопределенные, отрицательные, возвратные, взаимные, относительные, вопросительные.
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление устных монологических и диалогических высказываний по изученным темам. Примерная тематика: «Моё хобби»; «Виды хобби»; «Как я провожу свое свободное время». Выполнение лексико-грамматических упражнений. Написание сочинений / писем другу. Примерная тематика: «Хобби моего друга / членов семьи»; «Хобби как вид досуга».
Тема 1.8. Описание местоположения объекта (адрес, как найти)	**Лабораторные занятия**
	Содержание учебного материала: 1. Мой родной город. Мой адрес. *Коммуникативная грамматика:* Имя числительное. Числительные количественные и порядковые. Обозначение годов, дат, времени, периодов.
	Содержание учебного материала: 2. Как пройти к...? *Коммуникативная грамматика:* Имя числительное. Дроби. Арифметические действия и вычисления.
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление устных монологических и диалогических высказываний по изученным темам. Примерная тематика: «Мой город - Набережные Челны»; «Достопримечательности Набережных Челнов и их месторасположение». Выполнение лексико-грамматических упражнений. Написание сочинений / писем другу. Примерная тематика: «Моя любимая достопримечательность в родном городе».
Тема 1.9. Магазины, товары, совершение покупок	**Лабораторные занятия**
	Содержание учебного материала: 1. Виды магазинов. *Коммуникативная грамматика:* Глагол. Глаголы to be, to have, to do, их значения как смысловых глаголов и функции как вспомогательных.
	Содержание учебного материала: 2. В супермаркете. *Коммуникативная грамматика:* Глагол. Глаголы правильные и неправильные.

	Содержание учебного материала: 3. Продовольственная корзина. *Коммуникативная грамматика:* Глагол. Видовременные формы глагола, их образование и функции в действительном и страдательном залоге. Чтение и правописание окончаний в настоящем и прошедшем времени. Слова — маркеры времени.
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление устных монологических и диалогических высказываний по изученным темам. Примерная тематика: «Шопинг в моей жизни»; «Кухня моей мамы». Выполнение лексико-грамматических упражнений. Написание сочинений / писем другу. Примерная тематика: «Мой поход в магазин»; «Шопинг в Великобритании».
Тема 1.10. Языки и литература	**Лабораторные занятия**
	1. Роль знания иностранных языков в современном мире. *Коммуникативная грамматика:* Глагол. Обороты to be going to и there + to be в настоящем, прошедшем и будущем времени.
	2. Английский язык как язык международного общения и средство познания национальных культур. *Коммуникативная грамматика:* Глагол. Система простых времен.
	3. Роль чтения в жизни человека. *Коммуникативная грамматика:* Глагол. Система продолженных времен. Система перфектных и перфектно-продолженных времен.
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление устных монологических и диалогических высказываний по изученным темам. Примерная тематика: «Языки мира», «Жанры книг». Выполнение лексико-грамматических упражнений. Написание сочинений / писем другу. Примерная тематика: «Я изучаю английский язык, потому что…», «Книга – источник знаний».
Тема 1.11. Экскурсии и путешествия	**Лабораторные занятия**
	Содержание учебного материала: 1. Путешествие по воздуху. *Коммуникативная грамматика:* Глагол. Модальные глаголы и глаголы, выполняющие роль модальных.
	Содержание учебного материала: 2. Путешествие по земле. *Коммуникативная грамматика:* Глагол. Модальные глаголы в этикетных формулах и официальной речи (Can/ may I help you?, Should you have any questions . . . , Should you need any further information . . . и др.).
	Содержание учебного материала: 3. Путешествие по воде. *Коммуникативная грамматика:* Глагол. Инфинитив, его формы.
	Содержание учебного материала: 4. Посещение музеев / картинных галерей / достопримечательностей. *Коммуникативная грамматика:*

	Глагол. Герундий. Сочетания некоторых глаголов с инфинитивом и герундием (like, love, hate, enjoy и др.).
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление устных монологических и диалогических высказываний по изученным темам. Примерная тематика: «Покупка билета на самолёт»; «Выбор круиза»; «Покупка билета на поезд»; «Аренда автомобиля»; «Поход в музей Мадам Тюссо»; «Посещение Третьяковской галереи». Выполнение лексико-грамматических упражнений. Написание сочинений / писем другу. Примерная тематика: «Лучшие места для посещения в Великобритании / России / США»; «Памятная поездка»; «Путешествие с туристической группой / в одиночку / с семьей и друзьями: плюсы и минусы».
	2 семестр
Тема 1.12. Россия, ее национальные символы, государственное и политическое устройство	**Лабораторные занятия**
	Содержание учебного материала: 1. Географическое положение Российской Федерации. *Коммуникативная грамматика:* Глагол. Причастие I.
	Содержание учебного материала: 2. Государственное и политическое устройство Российской Федерации. *Коммуникативная грамматика:* Глагол. Причастие II.
	Содержание учебного материала: 3. Москва – столица Российской Федерации. *Коммуникативная грамматика:* Глагол. Сослагательное наклонение.
	Содержание учебного материала: 4. Санкт-Петербург. *Коммуникативная грамматика:* Вопросительные предложения. Общий вопрос.
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление устных монологических и диалогических высказываний по изученным темам. Примерная тематика: «Моя Родина»; «Крупнейшие города Российской Федерации»; «Флаг России»; «Герб России»; «Гимн России». Выполнение лексико-грамматических упражнений. Написание сочинений / писем другу. Примерная тематика: «Золотое кольцо Российской Федерации»; «Чем известна (знаменита) Россия во всем мире»; «Достопримечательности Москвы»; «Достопримечательности Санкт-Петербурга»; «Достопримечательности Казани».
Тема 1.13. Англоговорящие страны, географическое положение, климат, флора и фауна, национальные	**Лабораторные занятия**
	1. Географическое положение Соединенного Королевства Великобритании и Северной Ирландии. *Коммуникативная грамматика:* Глагол. Причастие I.
	2. Государственное и политическое устройство Соединенного Королевства Великобритании и Северной Ирландии. *Коммуникативная грамматика:* Глагол. Причастие II.

символы, государственное и политическое устройство, наиболее развитые отрасли экономики, достопримечательности	3. Лондон – столица Соединенного Королевства Великобритании и Северной Ирландии. *Коммуникативная грамматика:* Глагол. Сослагательное наклонение.
	4. Географическое положение Соединенных Штатов Америки. *Коммуникативная грамматика:* Вопросительные предложения. Общий вопрос.
	5. Государственное и политическое устройство Соединенных Штатов Америки. *Коммуникативная грамматика:* Вопросительные предложения. Специальный вопрос.
	6. Вашингтон – столица Соединенных Штатов Америки. *Коммуникативная грамматика:* Вопросительные предложения. Альтернативный вопрос.
	7. Канада: географическое положение, политическое устройство, столица. Коммуникативная грамматика: Вопросительные предложения. Разделительный вопрос.
	8. Австралия: географическое положение, политическое устройство, столица. *Коммуникативная грамматика:* Вопросительные предложения. Вопросительные предложения – формулы вежливости (*Could you, please . . . ?*, *Would you like . . . ?*, *Shall I . . . ?* и др.).
	9. Новая Зеландия: географическое положение, политическое устройство, столица. *Коммуникативная грамматика:* Условные предложения. Условные предложения I типа.
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление устных монологических и диалогических высказываний по изученным темам. Примерная тематика: «Соединенное Королевство Великобритании и Северной Ирландии»; «Соединенные Штаты Америки»; «Канада»; «Австралия»; «Новая Зеландия». Выполнение лексико-грамматических упражнений. Написание сочинений / писем другу. Примерная тематика: «Климат Великобритании / США / Канады / Австралии / Новой Зеландии»; «Флора и фауна / США / Канады / Австралии / Новой Зеландии»; «Национальные символы Соединенного Королевства Великобритании и Северной Ирландии / США / Канады / Австралии / Новой Зеландии»; «Экономика Соединенного Королевства Великобритании и Северной Ирландии / США / Канады / Австралии / Новой Зеландии»; «Достопримечательности Соединенного Королевства Великобритании и Северной Ирландии / США / Канады / Австралии / Новой Зеландии».
Тема 1.14. Обычаи, традиции, поверья народов России и англоговорящих стран	**Лабораторные занятия**
	Содержание учебного материала: 1. Обычаи и традиции в России. *Коммуникативная грамматика:* Условные предложения. Условные предложения II типа.
	Содержание учебного материала: 2. Обычаи и традиции в англоговорящих странах. *Коммуникативная грамматика:* Условные предложения. Условные предложения III типа.

	Самостоятельная работа обучающихся: Составление устных монологических и диалогических высказываний по изученным темам. Примерная тематика: «Мой любимый праздник», «Государственные праздники России», «Государственные праздники в англоговорящих странах», «Традиции в англоговорящих странах». Выполнение лексико-грамматических упражнений. Написание сочинений / писем другу. Примерная тематика: «Поверья народов России»; «Поверья англоговорящих стран».
Тема 1.15. Искусство и культура	**Лабораторные занятия**
	1. Живопись. *Коммуникативная грамматика:* Условные предложения. Условные предложения смешанного типа.
	2. Литература. *Коммуникативная грамматика:* Условные предложения. Условные смешанного типа.
	3. Театр и кинематограф. *Коммуникативная грамматика:* Условные предложения. Модальные глаголы в условных предложениях.
	4. Музыка. *Коммуникативная грамматика:* Условные предложения. Условные предложения в официальной речи (It would be highly appreciated if you could/can . . . и др.)
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление устных монологических и диалогических высказываний по изученным темам. Примерная тематика: «Мой любимый жанр живописи», «Мой любимый художник», «Мой любимый литературный жанр», «Мой любимый писатель», Мой любимый фильм», «Мой поход в театр», «Мой любимый жанр музыки». Выполнение лексико-грамматических упражнений. Написание сочинений / писем другу. Примерная тематика: «Моя любимая картина»; «Моя любимая книга»; «Мой любимый спектакль», «Мой любимый исполнитель».
Раздел 2.	**Профессионально ориентированное содержание**
Тема 2.1. Физкультура и спорт, здоровый образ жизни	**Лабораторные занятия**
	1. Физическая культура и спорт в нашей жизни. *Коммуникативная грамматика:* Согласование времен.
	2. Виды спорта и игры. *Коммуникативная грамматика:* Согласование времен.
	3. Здоровый образ жизни. *Коммуникативная грамматика:* Прямая и косвенная речь.
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление устных монологических и диалогических высказываний по изученным темам. Примерная тематика: «Мой любимый вид спорта», «Мой любимый спортсмен», «Мои правила здорового образа жизни». Выполнение лексико-грамматических упражнений. Написание сочинений / писем другу. Примерная тематика: «Олимпийские игры»; «Что такое ЗОЖ?»; «Спорт в России»; «Правильное питание».
Тема 2.2 Новости	**Лабораторные занятия**

и средства массовой информации	1. Пресса в России и англоговорящих странах. *Коммуникативная грамматика:* Прямая и косвенная речь. Повествовательные предложения.
	2. Радио и телевидение в России и англоговорящих странах. *Коммуникативная грамматика:* Прямая и косвенная речь. Общий вопрос.
	3. Интернет. *Коммуникативная грамматика:* Прямая и косвенная речь. Специальный вопрос.
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление устных монологических и диалогических высказываний по изученным темам. Примерная тематика: «Моя любимая газета / журнал», «Моя любимая социальная сеть», «Моя любимая радио- / телепрограмма». Выполнение лексико-грамматических упражнений. Написание сочинений / писем другу. Примерная тематика: «Роль СМИ в нашей жизни»; «Мой любимый блогер»; «В каких целях я использую интернет».
Тема 2.3. Человек и природа, экологические проблемы	**Лабораторные занятия**
	1. Экологические проблемы. *Коммуникативная грамматика:* Прямая и косвенная речь. Побудительные предложения.
	2. Изменение климата и глобальное потепление. *Коммуникативная грамматика:* Сложное дополнение.
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление устных монологических и диалогических высказываний по изученным темам. Примерная тематика: «Животные в опасности». Выполнение лексико-грамматических упражнений. Написание сочинений / писем другу. Примерная тематика: «Всемирные экологические организации», «Национальные парки – спасение для диких животных».
Тема 2.4. Научно-технический прогресс	**Лабораторные занятия**
	1. Как технологии меняют нашу жизнь. *Коммуникативная грамматика:* Сложное подлежащее.
	2. Полезные изобретения. *Коммуникативная грамматика:* Конструкция for-to-Infinitive.
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление устных монологических и диалогических высказываний по изученным темам. Примерная тематика: «Что такое компьютер», «Устройство компьютера». Выполнение лексико-грамматических упражнений. Написание сочинений / писем другу. Примерная тематика: «Новые технологии в нашей жизни», «Интернет – всемирная паутина».
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета

3. Методические указания к лабораторным занятиям

По предмету предусмотрено проведение лабораторных занятий, в ходе которых у обучающихся формируются иноязычные знания, умения и навыки для применения их в

процессе межличностного и межкультурного взаимодействия в устной и письменной формах с учетом знания основ профессиональной этики и речевой культуры.

Главной задачей лабораторных занятий по предмету Иностранный язык является углубление и закрепление конкретных знаний, умений, навыков во владении и использовании средств системы изучаемого иностранного языка (грамматических, лексических, фонетических) в основных видах иноязычной речевой деятельности.

Сценирование и проведение лабораторных занятий сопровождается организацией различных видов деятельности обучающихся по разделам / темам изучаемого предмета с рекомендациями по их выполнению, которые предусматривают: цель и задачи занятий, формулировку задания, алгоритм выполнения, глоссарий (если этого требует тема работы), список литературы, которая поможет при выполнении заданий.

На лабораторных занятиях разбираются теоретические вопросы учебного предмета, выполняются упражнения по темам курса, а также обучающиеся получают индивидуальные и групповые задания. Характер и количество задач определяются преподавателем.

Успешному решению задач лабораторных занятий по предмету Иностранный язык способствует создание условий, образовательной среды, приближенных к реальным условиям общения / взаимодействия на изучаемом иностранном языке, а также к будущей профессиональной деятельности.

Весь языковой материал, предусмотренный программой, распределяется по учебным темам, каждая из которых включает определенное количество новой лексики и грамматических явлений и предусматривает более высокий уровень владения обучающимися навыками и умениями.

Работа над фонетическим материалом проводится на протяжении всего курса обучения и обеспечивает правильную артикуляцию, интонацию, ритм нейтральной речи в изучаемом языке, чтение транскрипции; обращается внимание на основные особенности полного стиля произношения, характерные для сферы профессиональной коммуникации.

При отборе лексики за основу берутся словари-тезаурусы, составленные по каждой изучаемой теме. При обучении лексике целесообразно выделить словообразовательные модели, а также свободные и устойчивые словосочетания, фразеологические единицы, которые способствуют увеличению словарного запаса обучающихся.

Отбор грамматического материала и последовательность работы над отдельными грамматическими явлениями осуществляется на основе функционального подхода: грамматические навыки должны обеспечивать коммуникацию профессионального характера без искажения смысла при письменном и устном общении.

При работе над грамматикой определяется инвентарь грамматических явлений, подлежащих усвоению для чтения и письменной фиксации информации и активизации для устной речи и письменной передачи информации.

Обучение говорению должно строиться на основе ситуативно-обусловленных речевых образцов в сферах официального и неофициального общения.

Обучение говорению осуществляется путем выполнения системы учебных речевых действий от элементарных высказываний (монологическая речь) до участия в беседе (диалогическая речь) с использованием элементов речевого этикета повседневного и профессионального общения. Предусматривается также активное использование ролевых заданий и игр, обучение основам публичной речи.

Обучение аудированию осуществляется с помощью аутентичных аудиоматериалов в контексте обучения другим видам речевой деятельности. Особое внимание уделяется развитию навыков понимания диалогической и монологической речи в сфере профессиональной коммуникации.

Обучение чтению предусматривает овладение умениями читать, понимать и осмысливать содержание текстов с разной глубиной и точностью проникновения в содержащуюся в них информацию:

а) с извлечением основной информации (ознакомительное чтение);

б) с извлечением полной информации (изучающее чтение);

в) с извлечением нужной (интересующей) информации (просмотровое, поисковое чтение).

Основным материалом для перевода является неадаптированные профессионально-ориентированные тексты.

Обучение иностранному языку всегда было и остается составной частью процесса формирования специалиста с высшим образованием.

Владение иностранным языком позволяет реализовать такие аспекты профессиональной деятельности, как своевременное ознакомление с новыми технологиями, открытиями и тенденциями в развитии науки и техники, установление контактов с зарубежными фирмами и предприятиями, т.е. обеспечивает повышение уровня профессиональной компетенции специалиста.

4. Методические указания к самостоятельной работе

Важнейшим этапом освоения предмета является самостоятельная работа обучающихся, в том числе с использованием литературы. Отдельные темы предмета не разбираются на лабораторных работах, но отводятся на самостоятельное изучение по рекомендуемой учебной литературе. Материалы тем, отведенных на самостоятельное изучение, в обязательном порядке входят составной частью в темы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Успешное усвоение иностранного (английского) языка зависит не только от педагогического мастерства преподавателя, но и от мотивированности самих обучающихся, от их умения понять и принять задачи учебного предмета и работать самостоятельно над языком.

Работа над иностранным языком требует серьезных усилий. Главное условие успешности его изучения заключается в регулярности самостоятельных занятий. Систематичность самостоятельной работы над языком является залогом его владения. Важное место в самостоятельной работе при изучении иностранного языка занимают:

а) чтение (с целью повторения и активизации правил чтения, улучшения техники чтения, приобретения навыков беглого чтения, совершенствования навыков устной речи, тренировки произношения) и анализ лексики, грамматики и содержания текстов;

б) составление и разучивание словаря (лексики) по каждой теме;

в) изучение и конспектирование грамматического материала;

г) составление и презентация диалогических и монологических высказываний по пройденным темам;

д) письменное выполнение лексико-грамматических упражнений, письменное оформление монологических высказываний, составление письменных аннотаций текстов, сочинений, эссе, писем другу.

При изучении каждой темы необходимо придерживаться следующего алгоритма:

- освоение основных лексико-грамматических единиц;
- чтение и анализ текстов по изучаемой теме;
- устный или письменный обмен информацией.

5. Методические указания к текущему контролю успеваемости

Текущий контроль успеваемости – это регулярная проверка усвоения учебного материала на протяжении семестра. К его достоинствам относится систематичность, постоянный мониторинг качества обучения, а также возможность оценки успеваемости обучающихся. Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем в процессе проведения лабораторных работ.

К практическим заданиям для осуществления текущего контроля успеваемости относятся письмо другу, сочинение, монологическое высказывание, диалогическое высказывание.

5.1 Методические указания к написанию письма другу

Цель задания – написать личное письмо (письмо другу по переписке) объемом 100-140 слов (ответив на его вопросы и задав свои).

Это задание направлено на проверку знания обучающихся основных правил английского языка, в частности умения составлять тексты в стиле неофициальной, личной переписки.

Выполнение данного задания оценивается по трем критериям:

- решение коммуникативной задачи;
- организация текста;
- языковое оформление текста.

В письме обязательно должны быть следующие компоненты:

- адрес;
- дата;
- обращение;
- благодарность за полученное письмо и ссылка на предыдущие контакты;
- ссылка на последующий контакт;
- завершающая фраза;
- подпись автора.

Пошаговые рекомендации по написанию письма:

Шаг 1. Внимательно прочитайте тему письма.

Шаг 2. При ознакомлении с темой выделите главные вопросы, которые следует раскрыть в письме.

Шаг 3. Составьте три вопроса (специальный / общий / разделительный / альтернативный) по заданной теме.

Шаг 4. Составьте план своего письма. Напишите письмо согласно плану. Не забудьте написать адрес и дату в правом верхнем углу письма, а также выразить благодарность за полученное письмо во вступительной части своего текста, радость за полученное письмо снова и, возможно, извинение за то, что не сразу написан ответ. В основной части письма раскройте тему письма и задайте необходимые вопросы другу по переписке. В заключительной части письма упомяните о будущих контактах, попрощайтесь и поставьте подпись.

Шаг 5. Подсчитайте количество слов в написанном тексте.

Шаг 6. Проверьте свой текст с точки зрения выполнения коммуникативной задачи, организации текста и языкового оформления.

Правила оформления задания

1. Краткий адрес располагают в правом верхнем углу.
2. Дату располагают под адресом.
3. Приветствие должно начинаться с обращения «Dear», после которого ставится запятая.
4. Абзацы текста начинают с «красной строки» либо пропускают строку перед новым абзацем.
5. Необходимо выразить благодарность за полученное письмо.
6. Должна присутствовать фраза, указывающая на то, что общение уже продолжается какое-то время.
7. Может присутствовать извинение, объясняющее, почему автор давно не писал.
8. Необходимо раскрыть тему письма.
9. Обязательно употребление в тексте средств логической связи.
10. В отдельном абзаце необходимо задать три встречных вопроса другу.
11. Необходимо объяснить причину, почему автор заканчивает письмо.

12. Следует выразить надежду на продолжение общения.
13. Должна присутствовать стандартная завершающая фраза, после которой ставится запятая.
14. Необходимо поставить подпись - имя автора письма (без фамилии) - на отдельной строке. После подписи точку не ставят.

Фразы для написания личного письма

1. Naberezhnye Chelny
   Russia
2. 05/10/2020
3. Dear,
4. Thanks a lot for your letter.
5. It was great to hear from you again.

It's always great to hear from you.
I'm happy to hear from you again.

6. I'm sorry for not writing earlier, but I've been busy preparing for my exams.

Sorry I haven't written for so long, but I've just got back from my school trip.
I'm sorry it has taken me so long to reply, but I've been really busy with my exams.

7. I'll happily answer your questions.

I'll gladly answer your questions.
I'll be happy to answer your questions.
I'm happy to answer your questions.
I'm always happy to answer your questions.
I'm always ready to answer your questions.
Of course, it's no problem at all to answer your questions.

8. As for me, Moreover,

Personally, Of course,
Well, Also,
Actually, That's why
However, So,

9. That's great / wonderful / fantastic / good news about !

That's great that!
That's awful / bad / terrible news about.
It's a pity that.

10. Well, that's all for now. I must study for my English exam. I can't wait to hear from you again.

Sorry, I have to go now. My sister is calling me. Please, write back soon!
Sorry, I have to stop now. I've got loads of homework to do. Looking forward to hearing from you soon. Well, I'd better go now as it's time to go to bed. Hope to hear from you soon.

11. Best wishes,

All the best,
Love,
Yours,

12. Имя автора письма (без фамилии), после него не ставится точка.

Схема оформления работы

Naberezhnye Chelny
Russia

05/10/2020

Dear,

Thanks a lot for your letter. It was great to hear from you again. Sorry I haven't written for so long, but I've been busy with my exams.

I'll happily answer your questions. As for me,; .
Personally,.
Well,.
That's great news about!
Well, that's all for now. I must do my homework. I can't wait to hear from you again.
Best wishes,

Требования к организации текста:

- соблюдение логики изложения;
- корректное деление текста на абзацы;
- использование средств логической связи;

Отвечая на три вопроса и начиная задавать три вопроса, проверит, добавлены ли в ваш текст слова-связки: e. g. I think, as.... , also, by the way... etc.

- обращение на отдельной строке;
- завершающая фраза на отдельной строке;
- подпись на отдельной строке;
- адрес автора в правом верхнем углу;
- дата под адресом.

Требования к языковому оформлению текста:

- используемый словарный запас и грамматические структуры соответствуют поставленной задаче;
- орфографические и пунктуационные ошибки практически отсутствуют.

Примерная тематика писем другу:

1 семестр

Раздел 1. Основное содержание

1. Traits of character a good teacher should possess.
2. My school.
3. Pupils' working day.
4. The system of British school education.
5. Schooling in the USA.
6. What a teacher says.
7. Family traditions.
8. Socio-cultural life in the college.
9. How I spend my weekend.
10. My friend's / family members' hobbies.
11. My last shopping.
12. Languages and their impact on the world..
13. The most memorable trip in my life.
14. I choose healthy lifestyle.
15. Sport is life.

2 семестр

14. The Golden Ring of Russia.
15. The sights of Kazan.
16. National symbols of the UK / the USA / Canada / Australia / New Zealand.
17. The sights of the UK / the USA / Canada / Australia / New Zealand.
18. Beliefs in Russia.
19. Painting as a means of understanding the world.
20. Literature as a means of understanding the world.
21. Theatre and cinematography as a means of understanding the world.
22. Music as a means of understanding the world.

Раздел 2. Профессионально-ориентированное содержание

23. My favorite social network.

24. My attitude to the advertisement.
25. My favorite kind of art.
26. The reason why I learn Englishe.

5.2 Методические указания к написанию сочинения

Данный вид работы относится к заданиям повышенной сложности. Первым делом необходимо определиться с темой сочинения. В большинстве случаев тему обозначает преподаватель. Тема сочинения называется “тезисом”, который будет раскрываться в работе обучающегося. Если обучающийся не обладает достаточными знаниями по теме, то он может воспользоваться справочниками или дополнительной литературой, чтобы писать сочинение со знанием дела. После этого желательно провести «мозговой штурм» и составить перечень идей по теме. Необходимо выбрать интересную идею, определиться с главным тезисом и подумайте о его аргументации.

Написание плана

В центре листа бумаги записывается тезис вашего сочинения. Рядом нужно выписать аргументы, с помощью которых будет раскрываться этот тезис. В том случае, если необходимо рассмотреть как негативные, так и положительные стороны какого-либо явления, можно разделить аргументы на два столбика для наглядности. Для сочинений на некоторые темы идеально подходит сравнительная плановая структура, которая будет опираться на фразы:

- С одной стороны…- On the plus side…; For one thing…, but…;
- С другой стороны…- However for every plus there is a minus;
- Несмотря на…- In spite of…; Despite the fact that… .

После подготовки плана можно начинать писать. Сочинение по английскому языку имеет четкую структуру, которой необходимо следовать. Во введении рассказывается о чем сочинение, дается основная мысль, возможно использование цитаты или эпиграфа, статистического факта, пословицы и так далее.

Первый параграф обычно начинается с вводного предложения. Это может быть вопрос к читателю, который заинтересует его в дальнейшем прочтении. Затем формулируется тезис. После тезиса необходимо краткое обозначение аргументов, с помощью которых он будет раскрыт. Во вступлении необходимо использовать от трех до пяти предложений одним абзацем. Можно начать со слов:

- В наши дни… - *In today’s world*…;
- Люди всегда говорят… - *Peopl ealways say that…*;
- Проблема/основная идея в том, что… - *The problem/ main idea is…*;
- Сейчас, я бы хотел высказать свое мнение по поводу …-Now I would like to express my point of view on the problem of …;
- Часто говорят, что …-It is often said that …;
- Это эссе рассматривает …-This essay deals with …;
- Это эссе исследует …-This essay will examine …;
- Начнем с рассмотрения плюсов и минусов … -Let us start by considering pros and cons of it;

Основной части рекомендуется уделить наибольшее количество времени, так как она является самой объемной в работе и может нести от одного до нескольких абзацев. Здесь раскрывается тема, аргументируется выбранная позиция, представляются факты и приводятся примеры.

- Начнем с того, что …-To begin with …;
- Вы можете (Можно) …- You can …;
- Во-первых, … / Во-вторых, …/ Наконец, …-Firstly, … / Secondly, … / Finally, …;
- Прежде всего, следует сказать, что … - The first thing that needs to be said is …;
- Это правда, что … / Ясно, что … / Примечательно, что …-It is true that … / clear that … / noticeable that …;

- Прежде всего, давайте попытаемся понять …-First of all, let us try to understand …;
- Еще один положительный момент … заключается в том, что …-Another good thing about … is that …;
- Нельзяотрицать, что …-It is undeniable that …;
- Несомненно, … -Doubtless, …;
- Мы не можем игнорировать тот факт, что …-We cannot ignore the fact that …;
- Существует большое количество преимуществ – There are a number of advantages…;
- Вторая причина …- The second reason for …;
- Тем не менее, на каждый плюс имеется минус. – However for every plus there is a minus;
- Помоему мнению… -To my opinion…;In my view …;To my mind …;
- Как я вижу…- As I see it…;
- Например…-For example…;
- Затем … -Then…;
- На самом деле…- Actually…;
- Более того…-What is more…;
- Я бы не сказал…-I wouldn't say…;
- С одной стороны…-On the one hand…;
- С другой стороны…-On the other hand…;
- Несмотря на то, что – Despite the fact that…;
- Хотя … - Although …;
- Кроме того, …- Besides, …;
- Более того, …-Moreover, …;
- Кроме того, что …- In addition to …;
- Тем не менее, следует признать, что …-Nevertheless, one should accept that …;
- В целом…-All in all…;
- Наконец…-Last of all…;
- Как следствие… - As a consequence…;
- В заключение…-In conclusion…;
- Больше всего …- Most of all …;
- Важно отметить, что …- It is important to note that …;
- Для того, чтобы … - In order to …;
- В данный момент, …-At the moment, …;
- Вообще-то, …-Actually, …;
- В результате …- As a result of …;
- Должен признать, …-I must admit, …;
- Имеет смысл …-It makes sense (to) …;
- Кажется, (что) …-It seems that …;
- Кроме того, …-Besides, …;
- Может показаться, что …-It may seem that …;
- Также …-Also, …;
- Поправде говоря, …-To tell the truth, …;
- Однако, … / Тем не менее, …-However, …;
- Я бы хотел …-I would like to …;
- К счастью …-Fortunately, …;
- К сожалению, …-Unfortunately, …;
- Между прочим, … / Кстати, …-By the way, …;
- Я думаю, … / Яполагаю…-I think, … / I believe, … / I guess, …;
- Насколько я знаю …-As far as I know, …;
- Неважно, что …-It doesn't matter that …;
- Советую вам …- I advise you (to) …;

Один параграф должен включать в себя один аргумент с подробным описанием и примерами, по возможности. Двух-трех параграфов обычно бывает достаточно для того, чтобы раскрыть тему.

В заключение подводится итог. Последний параграф сочинения должен включать в себя логичный вывод, полученный из тех аргументов, которые были приведены в основной части работы. Это могут быть несколько предложений, которые окончательно утверждают точку зрения автора и основную идею сочинения. Можно употребить фразы:

- В заключение я бы хотел сделать акцент на… - In conclusion, I would like to stress, that…;
- Основываясь на этом, мы можем видеть… -On this basis we can see... .

После написания сочинения на английском языке следует его перечитать и проверить на орфографию, пунктуацию и грамматические ошибки. Обратить внимание на лаконичность и плавность переходов между предложениями (по этой причине – for this reason; вот почему – that is why). Связность текста – весомая составляющая при оценивании работы.

Необходимо избегать повторений и тавтологий. Желательно употреблять вместо good – *marvelous, excellent, suited, proper*, вместо bad – *harmful, unfavorable, defective, noxious,* вместо interesting – *fascinating, intriguing, animated, entertaining.*

Стилистические советы

Необходимо помнить о разнице между письменной и устной речью. Использование большого количества прилагательных и наречий сделает сочинение красочным и выразительным.

1. Используйте академический стиль написания. Избегайте очень категоричных суждений и обобщений. Если возможно, избегайте личных местоимений. Соблюдайте гендерное равенство: когда речь идет об абстрактной личности, используйте person вместо man. Также лучше употреблять местоимение they вместо he или she.

2. Не используйте элементы разговорной речи. Вместо сокращений don’t, they’re, it’s и т.д. всегда используйте полную форму. Исключите сленг и разговорные выражения. Например: kid, a lot of/lots of, cool. Не отклоняйтесь от темы. Не злоупотребляйте восклицательными знаками, скобками, избегайте прямых вопросов.

3. Чтобы ваше сочинение приятно читалось, кроме того, что мысли в нем должны быть выражены последовательно, переход от одной мысли к другой должен быть плавным, одно должно как бы вытекать из другого. Вы должны сохранять связность текста и направлять читателя. В этом вам помогут вводные и связующие фразы, рассмотренные выше. Они могут выполнять различные функции. Например:

противопоставление: but, however, on the contrary, on the other hand, yet
пример: for example, that is
причина: therefore, so, as a result, consequently, this results in, this leads to
дополнение: similarly, as well as, furthermore, moreover, in addition
перечисление: then, next, after that, finally, ultimately
заключение: therefore, thus, consequently, as a result.

Примерная тематика сочинений:

1 семестр

Раздел 1. Основное содержание

1. I love InPeCo.
2. Family holidays.
3. A man's home is his castle.
4. Preparation for the classes.
5. Hobby as a type of pastime.
6. My favourite sight(s) in my native city / town.
7. Shopping in Great Britain / the USA.

8. The book is a source of knowledge.

9. Best places to visit in the UK / Russia / the USA.

10. Travelling with a tourist group / alone / with my family and friends: advantages and disadvantages.

11. Sport is important part of our lives.

2 семестр

11. What is Russia famous for around the world.

12. The sights of Moscow / St. Petersburg.

13. The climate of Great Britain / the USA / Canada / Australia / New Zealand.

14. Flora and fauna of Great Britain / the USA / Canada / Australia / New Zealand.

15. The economy of the UK / the USA / Canada / Australia / New Zealand.

16. Beliefs in English-speaking countries.

17. My favorite book/ film.

18. My favorite painting/ play.

Раздел 2. Профессионально-ориентированное содержание

1. What for do I use the Internet?

2. The impact of advertisement on people's life.

3. Why is it important to develop the art..

4. Why is it important to study languages.

5.3 Методические указания к подготовке монологического высказывания

Формирование монологического высказывания – трудный и сложный процесс, т.к. говорящий не всегда может выделить объект высказывания и последовательность изложения. Монологи могут принимать различный характер: описания, рассказа, рассуждения, убеждения, повествования. Монолог характеризуется как развернутый, активный и произвольный вид речи. Он подразумевает конечной целью общение в условиях непосредственного контакта в рамках сфер, тематики и ситуаций, предусмотренных образовательной программой; а также умение высказаться о каком-либо предмете, полученной информации, о себе и окружающем мире. Поэтому важная роль в изучении иностранного языка принадлежит устной монологической речи, т.е. говорению.

Устная монологическая речь характеризуется коммуникативной направленностью и способствует практическому овладению изучаемым иностранным языком в ходе изучения повседневно-бытовой, социокультурной, профессиональной тематики. Данный уровень владения коммуникативной компетенцией формирует у обучающегося:

- знания о системе иностранного языка;
- навыки оперирования языковыми средствами общения;
- коммуникативные умения, т. е. умения осмысленного высказывания на иностранном языке в определенной сфере, ситуации, по определенной тематике с учетом национально-культурных особенностей страны изучаемого языка.

Для развития соответствующих умений и навыков необходимо в процессе изучения иностранного языка:

- придерживаться познавательных целей и мотиваций в овладении языком; - принимать участие в проектно-исследовательских работах;
- использовать иноязычные источники в получении необходимой информации по теме;
- отделять основную информацию от второстепенной;
- целенаправленно передавать информацию;
- уметь обосновать свои суждения;
- работать с текстами различных стилей;
- уметь подготовить презентацию с использованием мультимедийных технологий.

Ведущая роль при организации самостоятельной работы обучающихся отводится современным информационным технологиям, которые открывают доступ к

нетрадиционным источникам информации, позволяют усовершенствовать профессиональные навыки и творческие возможности. При использовании современных информационных технологий рекомендуется:

- совершенствовать устную речь в общении с партнером;
- находить и запрашивать различную информацию;
- адекватно высказываться и реагировать по теме общения;
- стараться высказывать свое мнение.

Для тренировки речевых умений и навыков обучающихся в ходе аудиторных занятий и самостоятельной работы выполняются упражнения, которые делятся на предтекстовые и послетекстовые. Предтекстовые упражнения предназначены для устной тренировки. Послетекстовые упражнения предназначены для закрепления активной лексики и различных грамматических явлений. Речевые упражнения развивают навыки устной монологической и диалогической речи и вырабатывают быструю языковую реакцию.

Для подготовки устного монологического высказывания рекомендуется следующий алгоритм самостоятельной работы:

- составить план;
- подобрать ключевые слова к пунктам плана;
- написать сочинение на заданную тему, соблюдая орфографию и грамматические правила;
- проверить и отредактировать;
- выучить и рассказать сначала с опорой на план, затем без плана.

Требования к устным монологическим высказываниям Объем устного высказывания должен составлять не менее 20 предложений. Устное сочинение должно быть зафиксировано письменно. Следует обратить внимание на грамотность изложения. Так, в каждом предложении необходимо подчеркнуть подлежащее и сказуемое и изучить их соответствие правилам порядка слов в предложении и т. д. Устное сочинение необходимо рассказать во внеаудиторных условиях неоднократно вслух, придерживаясь необходимых условий:

- непрерывности высказывания;
- логичности и связности высказывания;
- смысловой законченности высказывания.

Примерная тематика монологических высказываний:

1 семестр

Раздел 1. Основное содержание

1. Personal traits of students.
2. My college.
3. My future profession.
4. About myself and my family.
5. My room.
6. My favourite subject.
7. My favourite teacher.
8. My hobby. My leisure time.
9. My native city / town.
10. My mother's kitchen.
11. My favourite type of sport.
12. Fee-paying health care in Russia.
13. My visit to Madame Tussauds.
14. My visit to the State Tretyakov Gallery.

2 семестр

15. The Russian Federation.

16. The United Kingdom of Great Britain and Northern Ireland.
17. The United States of America.
18. Canada.
19. Australia.
20. New Zealand.
21. My favourite holiday.
22. Customs and traditions in English-speaking countries.
23. My favourite city.
24. Pros and cons of life in the city.
25. Pros and cons of life in the countryside.

Раздел 2. Профессионально-ориентированное содержание

1. My favorite TV show.
2. Should children watch advertisement.
3. My favorite type of art.
4. World languages.

5.4 Методические указания к подготовке диалогического высказывания

Под диалогом понимается форма речи, при которой происходит непосредственный обмен высказываниями между двумя или несколькими лицами. В основе любого диалога лежат различные высказывания, комбинирование которыми составляет его сущность. По цели общепринято выделять повествовательные, вопросительные и побудительные высказывания, каждое из них может быть утвердительным и отрицательным. Повествование состоит в сообщении (положительном или отрицательном) о каком-либо факте действительности, явлении, событии. Вопросы имеют целью побудить собеседника высказать мысль, интересующую говорящего. В побудительных высказываниях выражается волеизъявление говорящего: приказ, просьба, мольба, угроза, совет, предложение, предостережение; согласие, разрешение, отказ; призыв, приглашение к совместному действию; желание. Диалогическая речь имеет свои особенности в отношении подбора, оформления и функциональной направленности использования языкового материала. Так, для нее, характерно употребление вводных слов, междометий, штампов, выражений оценочного характера, отражающих реакцию, говорящего на полученную информацию, отрицающих или подтверждающих высказанную мысль, выражающих сомнение, удивление, пожелание и т. п**.**

Основными этапами диалогической речи являются:

1. презентация диалога в звуковой или графической форме;
2. презентация ситуации с помощью словесного объяснения или технических средств обучения;
3. усвоение языкового материала;
4. усвоение способов связи реплик в диалоге;
5. воспроизведение диалога;
6. расширение возможностей диалога-образца за счет изменения компонентов ситуации.

Возможно использование таких видов диалогов как диалог-беседа, диалог-инсценировка, беседа обучающихся между собой и с преподавателем (парная и групповая). В процессе выполнения упражнений формируются следующие умения:

- запрашивать информацию,
- адекватно реагировать на реплику и собеседника,
- употреблять *штампы* диалогической речи, комбинировать реплики.

Существуют такие виды диалогической речи как:

- диалог этикетного характера;
- диалог-расспрос;
- диалог-побуждение к действию;

- диалог-обмен информацией, мнениями.

Рассмотрим каждый из видов и приведем примеры.

Диалог этикетного характера представляет из себя диалогическое единство, которое обычно состоит из реплики-стимула («пароля») и реплики-реакции («отзыва»). Например:

- Good morning! (пароль)
- Morning! (отзыв) – реплика-реакция

По значению этикетные диалоги можно разделить на несколько групп:
диалоги социального контактирования (извинение, благодарность, поздравление); побудительные речевые акты (просьба, совет, предложения, команды, приказ, требования); ответные (реактивные) речевые акты (согласие, несогласие, отказ, решение).

Диалог-расспрос отличается невысокой структурой сложностью и относительно небольшим коммуникативным разнообразием. Репликами диалога-расспроса являются преимущественно вопросы, которые подаются в логической последовательности и объединены рассмотрением одной конкретной проблемы.
Например, предлагается ситуация знакомства двух обучающихся по теме ‘About myself’:

- Hello!
- Hi!
- What is your name?
- My name is Nick. And what is your name?
- My name is Jack.
- How old are you?
- I am nine years old. And you?
- I am eight… etc.

Диалог-побуждение к действию состоит из побудительных предложений, в основе которых находится глагол в повелительном наклонении и выражает побуждение к действию – приказание, просьбу, совет и т.д. Например:

- Let’s go to the cinema in the afternoon.
- Ok. Shall we take some ice-cream?
- Take some money for ice-cream…etc.

Диалог-обмен информацией, мнениями содержит разговорные фразы и выражения-связки типа *How do you think?, What about you?, And you?, I’d like to add, (that)…, As far as I remember…, As for me…, To my mind…, I think that… etc.* Например:

- How do you think, what is the most interesting place for sightseeing in London, Tom?
- As for me, it’s … London glass. And what about you, Jane?
- To my mind, it’s … Speaker’s Corner…etc.

В диалогической речи необходимо употребление как разговорных выражений, так монологического высказывания для раскрытия темы диалога с использованием различных слов-связок, предложений-связок, вводных выражений и т.п. Например, при изучении темы ‘Travelling’, наиболее простая форма диалога примерно будет выглядеть следующим образом:

- Hello, Jack! I’m very glad to see you!
- Hi, Peter! I’m very glad to see you, too.
- As far as I know, you travelled abroad last summer. Is it right?
- You’re quite right. I visited Spain, German and England. It was unforgettable!
- Tell me, please, about it. I’m interested in it very much!
- With great pleasure. Firstly, we visited …. . After that we went… Besides that …
- Sorry for interrupting you, but… etc.

Таким образом, можно проследить, как наполняется диалог одной и той же темы вводными выражениями, эмоциональными фразами, сокращенными грамматическими формами, словами-связками при передаче монологических блоков информации в диалоге и т.д.

Для эффективной организации диалога необходимо:

- уметь формулировать цель и задачи диалога;
- владеть разными жанрами делового общения: беседа, спор, полемика, дискуссия и пр.;
- иметь навык доказывать и обосновывать, четко аргументировать и ненавязчиво убеждать;
- критиковать и опровергать, достигать соглашений, корректировать поведение оппонента и его оценки;
- владеть этикетом.

Примерная тематика диалогических высказываний:

1 семестр

Раздел 1. Основное содержание

1. Greeting. Introduction. Saying goodbye.
2. Types of teachers. Types of students.
3. Household chores in my family.
4. My favourite place in the college.
5. My timetable.
6. Types of hobbies.
7. The sights of Naberezhnye Chelny.
8. Shopping in my life.
9. Proper nutrition.
10. Free paying museums in English-speaking countries.
11. Buying tickets.
12. Choosing a cruise.
13. Buying train tickets.
14. Renting a car.
15. Healthy lifestyle.

2 семестр

15. The largest cities of the Russian Federation.
16. The flag of the Russian Federation. The coat of arms of the Russian Federation. The anthem of the Russian Federation.
17. Russia vs. the UK.
18. The sights of London.
19. Moscow vs. Washington, D.C.
20. Maslenitsa in Russia.
21. Thanksgiving day in English-speaking countries.
22. Discussing preferences in art.

Раздел 2. Профессионально-ориентированное содержание

1. The role of the press n the world.
2. My favorite advertisement.
3. The national Russian art.
4. The books in nowadays life.

5.5 Методические указания к выполнению тестовых заданий

Тестовые задания предусматривают закрепление знаний, полученных обучающимся во время занятий по данному предмету. Выполнение тестовых заданий способствует повышению теоретической и профессиональной подготовки обучающихся, систематизации полученных знаний, углубленному рассмотрению содержания тем предмета, выявление умений применять свои знания в работе с конкретным материалом.

В тестовых заданиях предусмотрены задачи различных типов: закрытые тесты, в которых нужно выбрать один верный вариант ответа из представленных, выбрать

несколько вариантов, задания на сопоставление; а также открытые тестовые задания. В открытых тестовых заданиях необходимо заполнить пропуск в фразе, высказывании, либо продолжить высказывание, рассчитать результат самостоятельно. В закрытых вопросах в формулировке задания может быть указано «выберите несколько вариантов ответа», в противном случае в задании один верный вариант ответа.

При работе с тестовыми заданиями следует соблюдать определенные правила:

- прежде чем приступить к заданиям, необходимо разобраться в теории вопроса;
- придерживаться принципа последовательности при выполнении заданий, так как их очередность имеет внутреннюю логику, а сложность возрастает постепенно;
- не пытаться угадывать ответы или подгонять свое решение под готовый ответ.

Прежде чем начать выполнение тестового задания, необходимо помнить:

1). При наличии нескольких вариантов ответа только один является правильным.

2). Среди заданий могут быть простые и сложные, поэтому не следует задерживаться долго на тех заданиях, которые кажутся слишком трудными, иначе не останется времени для ответа на более легкие вопросы. Можно использовать следующие план работы и схему:

а). Отвечайте на легкие вопросы сразу;

б). Ставьте карандашом знак «+» рядом с вопросом, который вам кажется разрешимым, но требует обдумывания;

в). Ставьте знак «-» рядом с вопросом, который вам кажется неразрешимым;

г). Работайте быстро и уверенно; не тратьте время на определение того, какой знак вам лучше поставить: «+» или «-»;

д). Ответив на все легкие вопросы, вернитесь к вопросам с пометкой «+»;

е). Закончив работу, попытайтесь выполнить задания с пометкой «-»: иногда, при возвращении к вопросу, который вначале казался неразрешимым, вы обнаруживаете, что ответ очевиден;

ж). Не забудьте стереть пометки «+» и «-» перед тем, как сдать свою работу;

з). Будьте внимательны не только при выполнении заданий, но и при записи ответов. При наличии времени проверьте свои ответы.

6. Методические указания к промежуточной аттестации

При подготовке к дифференцированному зачету необходимо повторить пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой. Использовать литературу, рекомендованную преподавателем. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных обучающимся по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Дифференцированный зачет проводится во 2 семестре и предусматривает выполнение задания для зачета, которое состоит из двух частей: первая часть – работа с текстом, вторая часть – устный ответ на предложенную тему.

Обучающийся допускается к дифференцированному зачету по предмету в случае выполнения им учебного плана по предмету. В случае наличия учебной задолженности обучающийся отрабатывает пропущенные занятия в форме, предложенной преподавателем и представленной в рабочей программе предмета.

Задания для подготовки к дифференцированному зачету

ЗАДАНИЕ практическое № 1

Текст задания: Прочитайте, переведите и передайте содержание предложенного текста.

ЗАДАНИЕ теоретическое № 2

Текст задания: Подготовьте устное высказывание на предложенную тему.

1. Personal traits of students.

2. My college.

3. My future profession.
4. About myself and my family.
5. My room.
6. My favourite subject.
7. My favourite teacher.
8. My hobby. My leisure time.
9. My native city / town.
10. My mother's kitchen.
11. My favourite type of sport.
12. Fee-paying health care in Russia.
13. My visit to Madame Tussauds.
14. My visit to the State Tretyakov Gallery.
15. My best friend (appearance, nationality, education, personal qualities, occupation, place of work, position, etc.).
16. Family holidays and traditions.
17. Virtual Museums.
18. My best friend (appearance, nationality, education, personal qualities, occupation, place of work, position, etc.).
19. My household chores.
20. Family holidays and traditions.
21. My house / flat.
22. Socio-cultural life in InPeCo.
23. My weekdays.
24. My studies.
25. The college I study at.
26. The sights of my native town / city.
27. Shopping in our life.
28. Sport in our life.
29. Healthy lifestyle.
30. Healthcare system in Russia and English-speaking countries.
31. The most unforgettable journey in my life.
32. The country of my dream.
33. My visit to the museum / the art gallery.
34. Seeing the sights.
35. My favourite type of transport.
36. Classrooms in our college.
37. Shopping vs Online-shopping.
38. National writers.
39. The genres of books.
40. Air Travel.

Задания для подготовки к зачету

ЗАДАНИЕ практическое № 1

Текст задания: Прочитайте, переведите и передайте содержание предложенного текста.

ЗАДАНИЕ теоретическое № 2

Текст задания: Подготовьте устное высказывание на предложенную тему.

1. My best friend (appearance, nationality, education, personal qualities, occupation, place of work, position, etc.).
2. My college.
3. My future profession.
4. About myself and my family.

5. My household chores.
6. Family holidays and traditions.
7. My house / flat.
8. Socio-cultural life in InPeCo.
9. My weekdays.
10. My studies.
11. The college I study at.
12. My favourite subject.
13. My favourite teacher.
14. My hobby.
15. My native town / city.
16. The sights of my native town / city.
17. Shopping in our life.
18. Sport in our life.
19. Healthy lifestyle.
20. Healthcare system in Russia and English-speaking countries.
21. The most unforgettable journey in my life.
22. The country of my dream.
23. My visit to the museum / the art gallery.
25. Seeing the sights.
26. My favourite type of transport.
27. The Russian Federation.
28. Moscow – the capital of Russia. St. Petersburg.
29. The United Kingdom of Great Britain and Northern Ireland. London.
30. The United States of America. Washington, D.C.
31. Canada. Ottawa.
32. Australia. Canberra.
33. New Zealand. Wellington.
34. Customs and traditions in Russia.
35. Customs and traditions in English-speaking countries.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного предмета

Основная учебная литература

1. Английский язык: 10 класс: базовый уровень : учебник / О. В. Афанасьева, Д. Дули, И. В. Михеева [и др.]. — 12-е изд. — Москва : Просвещение, 2023. — 243 с. — ISBN 978-5-09-103568-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/132482 . — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Английский язык: 11 класс: базовый уровень : учебник / О. В. Афанасьева, Д. Дули, И. В. Михеева [и др.]. — 12-е изд. — Москва : Просвещение, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-09-103569-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/132484 . — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Дополнительная учебная литература

1. Архипович, Т. П. Английский язык для гуманитариев (B1) : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Т. П. Архипович, В. А. Короткова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 746 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17591-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/545068

2. Полубиченко, Л. В. Английский язык для колледжей (A2-B2) : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. С. Изволенская, Е. Э. Кожарская ; под

редакцией Л. В. Полубиченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 185 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16355-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/540937

Справочно-библиографические издания

1. Шитова, Л. Ф. English Idioms and Phrasal Verbs = Англо-русский словарь идиом и фразовых глаголов / Л. Ф. Шитова, Т. Л. Брускина. — 3-е изд. — Санкт-Петербург : Антология, 2018. — 256 c. — ISBN 978-5-9500282-9-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/86217.html.

Периодические издания

1. Английский язык в школе=English at school : учебно-методический журнал / учредитель : ЗАО "Издательство "Титул"; главный редактор О. А. Денисенко. – Обнинск : ЗАО "Издательство "Титул", 2011. – издается с 2002 года. – Текст : непосредственный.

2. Вестник Московского университета. Серия 19 : Лингвистика и межкультурная коммуникация : научный журнал / учредитель : ФГБОУ ВО МГУ им. Ломоносова; главный редактор С. Г. Тер-Минасова. – Москва : ФГБОУ ВО МГУ им. М. В. Ломоносова. – Включен в перечень РИНЦ ; ВАК. – издается с 1946 года. – ISSN 2074-1588. – открытый доступ на платформе eLIBRARY с 2010-2017. – Текст : электронный // Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [сайт]. – URL: https://www.elibrary.ru/title_about.asp?id=8377. – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Вопросы языкознания : теоретический журнал по общему и сравнительному языкознанию / учредители : Институт русского языка им. В. В. Виноградова; Российская академия наук; главный редактор В. А. Плунгян. – Москва : Наука, 2015. – Включен в перечень РИНЦ; ВАК. – издается с 1952 года. – ISSN 0373-658X. – Текст : электронный // Базы данных East View [сайт]. – URL: https://dlib.eastview.com/browse/publication/699/udb/12. – Режим доступа: для авторизир. пользователей пользователей.

4. Иностранные языки в школе : научно-методический журнал / учредитель : ЗАО "РЕЛОД"; главный редактор Н. П. Каменецкая. – Москва : ЗАО "РЕЛОД", 2015. – Включен в перечень РИНЦ ; ВАК. – издается с 1934 года. – ISSN 0130-6073. – Текст : непосредственный.

5. English = Английский язык. Первое сентября : учебно-методический журнал / учредитель : ООО ИД "Первое сентября"; главный редактор Е. Паремузова. – Москва : ООО ИД "Первое сентября", 2017. – издается с 1992 года. – 12 выпусков в год. – Текст : непосредственный.

Информационные образовательные ресурсы сети Интернет

1. База данных портала Polpred.com Обзор СМИ. – Режим доступа: https://polpred.com/news.

2. Информационная правовая система Гарант. – Режим доступа: http://www.garant.ru/.

3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. – Режим доступа: https://elibrary.ru.

4. Ресурсы East View (ИВИС). – Режим доступа: https://dlib.eastview.com/login.

5. Электронная библиотечная система «Юрайт». – Режим доступа: https://urait.ru/.

6. Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. – Режим доступа: www.iprbookshop.ru.

7. Электронный каталог библиотеки НГПУ. – Режим доступа: http://bibl.ngpi.net:81/cgi-bin/zgate.exe?init+test.xml,simple.xsl+rus.

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Набережночелнинский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «НГПУ»)

Кафедра общих гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЛЕКЦИЯМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

по учебному предмету ОУП.04 МАТЕМАТИКА

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности
49.02.01 Физическая культура

Квалификация углубленной подготовки
Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения
очная

Набережные Челны, 2025

Составитель: Пимукова Л.А., преподаватель

Методические указания составлены в соответствии с учебным планом и рабочей программой по учебному предмету Математика программ подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура

Методические указания рассмотрены на заседании кафедры общих гуманитарных и естественнонаучных дисциплин
«21» апреля 2025 г. № 8
И.о. заведующего кафедрой Сабирова Л.А.

© Пимукова Л.А., 2025
© ФГБОУ ВО НГПУ, 2025

Содержание

1. Общие положения 4
2. Структура и содержание учебного предмета 11
3. Методические указания к лекциям 11
4. Методические указания к самостоятельной работе 21
5. Методические указания к текущему контролю успеваемости 22
6. Методические указания к промежуточной аттестации 20
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного предмета 32

1. Общие положения

Методические указания по учебному предмету «Математика» предназначены для подготовки и самоконтроля обучающихся при изучении курса.

Цель освоения учебного предмета Математика обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

Личностных

Формулировка из ФГОС СОО	**Адаптированные личностные результаты к предмету**
ЛР.4 сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире	сформированность понимания математической модели мира, толерантного отношения к различным формам общественного сознания, мировоззрения с учетом математической логики.
ЛР.5 сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности	сформированность основ целеполагания и целедостижения через преодоление трудностей познания математического аппарата, стремление к самостоятельной деятельности
ЛР.6. толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям	сформированность отношения к математике как к части общечеловеческой культуры через знакомство с историей развития математики, эволюцией математических идей, к математическому языку как общенациональному
ЛР.8 нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей	овладение математическими знаниями и умениями, необходимыми в повседневной жизни
ЛР.9 готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности	готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни в процессе освоения истории математики и накопленных знаний в данной научной области

ЛР.14 сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности	приобретение опыта эколого-направленной деятельности через понимание технологических процессов, описанных математическим языком

Метапредметных

Формулировка из ФГОС СОО	**Адаптированные метапредметные результаты к предмету**	**Универсальные учебные действия (УУД)**
МР.1 умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях	умение самостоятельно определять цель и составлять планы по ее достижению; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать решение математических задач	Регулятивные: составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте; объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту; вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей
		Коммуникативные: принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы
		Познавательные: самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);
МР.3 владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов	владение навыками учебно-исследовательской и творческой деятельности, навыками рефлексии различных трудностей, возникающих в ходе изучения математики; сформированность стремления к самостоятельному поиску методов	Регулятивные вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали

познания	решения математических задач	Коммуникативные: принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы;
		Познавательные: делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях
МР.4 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников	Сформированность стремления к самостоятельной информационно-познавательной деятельности и критическому оцениванию источников информации по математике.	Регулятивные: организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели
		Познавательные: применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев; выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления
МР.8 владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства	Владение математическим аппаратом, включающее в себя корректное использование символики и терминов в устной и письменной форме.	Познавательные: – находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития.

		Коммуникативные: развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств

Предметных

Формулировка из ФГОС СОО	Адаптированные предметные результаты
ПР.1 сформированность представлений о математике как части мировой культуры и о месте математики в современной цивилизации, о способах описания на математическом языке явлений реального мира	уметь применять знания в области математики для решения задач в повседневной жизни и профессиональной деятельности, а также формы математического языка для лаконичного изложение своих мыслей
ПР.2 сформированность представлений о математических понятиях как о важнейших математических моделях, позволяющих описывать и изучать разные процессы и явления; понимание возможности аксиоматического построения математических теорий	понимание и корректное использование математических понятий для описания процессов в повседневной жизни и профессиональной деятельности
ПР.3 владение методами доказательств и алгоритмов решения; умение их применять, проводить доказательные рассуждения в ходе решения задач	владение методами доказательств и умение применять алгоритмы решения различных прикладных задач в смежных областях науки
ПР.4 владение стандартными приемами решения рациональных и иррациональных, показательных, степенных, тригонометрических уравнений и неравенств, их систем; использование готовых компьютерных программ, в том числе для поиска пути решения и иллюстрации решения уравнений и неравенств	умение использовать перечень приемов решения рациональных и иррациональных, показательных, степенных, тригонометрических уравнений и неравенств, а также корректное использование различных компьютерных программ для решения поставленных задач
ПР.6 владение основными понятиями о плоских и пространственных геометрических фигурах, их основных свойствах; сформированность умения распознавать на чертежах, моделях и в реальном мире геометрические фигуры; применение изученных свойств геометрических фигур и формул для решения геометрических задач и задач с практическим содержанием	владение основными понятиями, теоремами и аксиомами стереометрии. применение изученных свойств геометрических фигур и формул для решения прикладных задач.
ПР.7 сформированность представлений о процессах и явлениях, имеющих вероятностный характер, о статистических закономерностях в реальном мире, об основных понятиях элементарной теории вероятностей; умений находить и оценивать вероятности наступления событий в	умение находить вероятность наступления определённых события, оценивать статистические данные и формулировать выводы на основе полученных данных.

простейших практических ситуациях и основные характеристики случайных величин	
ПР.8 владение навыками использования готовых компьютерных программ при решении задач	освоение минимального перечня компьютерных программ, направленных на демонстрацию геометрических задач и решения вычислительных задач
ПР.9 для слепых и слабовидящих обучающихся: - овладение правилами записи математических формул и специальных знаков рельефно-точечной системы обозначений Л. Брайля; - овладение тактильно-осязательным способом обследования и восприятия рельефных изображений предметов, контурных изображений геометрических фигур и другое; - наличие умения выполнять геометрические построения с помощью циркуля и линейки, читать рельефные графики элементарных функций на координатной плоскости, применять специальные приспособления для рельефного черчения ("Драфтсмен", "Школьник"); - овладение основным функционалом программы невизуального доступа к информации на экране персонального компьютера, умение использовать персональные тифлотехнические средства информационно-коммуникационного доступа слепыми обучающимися; ПР.10 для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: - овладение специальными компьютерными средствами представления и анализа данных и умение использовать персональные средства доступа с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; - наличие умения использовать персональные средства доступа	в связи с тем, что на специальности не обучаются слепые и слабовидящие, обучающиеся с нарушениями опорно-двигательного аппарата данные предметные результаты не формируются

Личностные результаты реализации программы воспитания

ЛРВ 14	Демонстрация обучающимся навыка анализа и интерпретации информации, полученной из различных источников, способность строить логические умозаключения на основании поступившей информации и данных

2. Структура и содержание предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся
1	**2**
1 семестр	
Раздел 1. Действительные числа	
Тема 1.1. Действительные и комплексные числа. Приближенные вычисления	**Содержание учебного материала**
	Введение: математика в науке, технике, экономике, информационных технологиях и практической деятельности. Роль математики в подготовке специалистов среднего звена (применительно к данной специальности).
	Множества, числовые множества. Действия над множествами. Целые и рациональные числа. Действительные числа. Приближенные вычисления. Комплексные числа. Вычисление значений выражений.
	Практические занятия Вычисление значений выражений. Определение абсолютной и относительной погрешностей. Действия над множествами. Диаграммы Эйлера-Венна.
	Самостоятельная работа обучающихся Решение задач по теме «Приближённые вычисления». Индивидуальное домашнее задание «Действия над множествами».
Тема 1.2. Степени и корни	**Содержание учебного материала**
	Арифметический корень натуральной степени. Степень с рациональным и действительным показателями. Свойства степеней.
	Практические занятия Степени и корни. Выполнение тождественных преобразований над степенными выражениями.
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение тестовых заданий по теме «Корень n-ой степени и его свойства»
Тема 1.3. Уравнения и неравенства первой и второй степени Системы уравнений и неравенств	**Содержание учебного материала**
	Линейные уравнения, неравенства, системы. Способы решения линейных уравнений и неравенств с одной переменной, квадратных уравнений и неравенств (метод интервалов, графический метод). Способы решения иррациональных уравнений и неравенств. Равносильные уравнения и неравенства.
	Практические занятия Решение уравнений и неравенств первой степени. Решение квадратных уравнений и неравенств.

	Решение иррациональных уравнений. Решение иррациональных неравенств. Решение систем уравнений и неравенств.
	Самостоятельная работа обучающихся Индивидуальное расчетное задание «Решение иррациональных уравнений». Индивидуальное расчетное задание «Решение иррациональных неравенств».
Раздел 2. Функции одной переменной	
Тема 2.1. Числовые функции. Их свойства и графики	**Содержание учебного материала**
	Числовая функция. Область определения и множество значений. Способы задания функции. Классификация функций.
	Свойства и графики числовых функций. Взаимно-обратные функции.
	Практические занятия Нахождение области определения, области значений, обратной функции
	Построение графиков функций и исследование свойств.
	Самостоятельная работа обучающихся Решение тестовых заданий по теме: «Свойства функций»
Тема 2.2. Преобразование графиков функций	**Содержание учебного материала**
	Простейшие преобразования графиков функций: параллельный перенос (сдвиг) вдоль оси абсцисс и вдоль оси ординат, растяжение и сжатие по оси абсцисс и ординат. Преобразование симметрии.
	Практические занятия Построение графиков функций с помощью преобразований.
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение простейших преобразований графиков функций и выполнение расчётно-графической работы. Доклад по теме «Графическое решение уравнений и неравенств»
Раздел 3. Показательная, логарифмическая и степенная функции	
Тема 3.1. Степенная функция, её свойства и график	**Содержание учебного материала**
	Степенная функция, её свойства и график.
	Практические занятия Степенная функция, её свойства и график. Сравнение значений степенных выражений.
	Самостоятельная работа обучающихся Справочник «Степенные функции»
Тема 3.2. Логарифмы и их свойства. Преобразование логарифмических выражений	**Содержание учебного материала**
	Определение логарифма числа, свойства логарифмов.
	Натуральные логарифмы. Десятичные логарифмы. Переход к новому основанию.
	Практические занятия Логарифмы и их свойства. Основное логарифмическое тождество.
	Преобразование и вычисление значений логарифмических выражений. Переход к новому основанию.
	Самостоятельная работа обучающихся

	Решение тестовых заданий по теме «Логарифмы».
Тема 3.3. Показательная, логарифмическая функции, их свойства и графики	**Содержание учебного материала**
	Понятие показательной функции. Область определения, множество значений функции. Свойства функции, график показательной функции.
	Понятие логарифмической функции. Свойства функции, график.
	Практические занятия Показательная функция, её свойства и график. Логарифмическая функция, её свойства и график.
	Самостоятельная работа обучающихся Решение заданий по теме: «Показательная и логарифмическая функция».
Тема 3.4. Показательные уравнения и неравенства. Логарифмические уравнения и неравенства	**Содержание учебного материала**
	Показательные уравнения и неравенства. Способы решения показательных уравнений и неравенств.
	Использование свойств и графиков функций при решении уравнений и неравенств. Системы показательных уравнений и неравенств.
	Логарифмические уравнения. Способы решения логарифмических уравнений и неравенств. Системы логарифмических уравнений и неравенств.
	Практические занятия Решение показательных уравнений и неравенств. Системы показательных уравнений и неравенств.
	Решение логарифмических уравнений и неравенств. Системы логарифмических уравнений и неравенств.
	Самостоятельная работа обучающихся Контрольные работы по темам 1. Показательные уравнения и неравенства. 2. Логарифмические уравнения и неравенства. 3.Решение тестовых задач и задач из экзаменационного сборника
Раздел 4. Тригонометрические функции	
Тема 4.1. Основные тригонометрические тождества. Тождественные преобразования тригонометрических выражений	**Содержание учебного материала**
	Углы и вращательное движение. Радианное измерение углов и дуг. Соотношения между градусной и радианной мерами угла. Определение синуса, косинуса, тангенса, котангенса.
	Соотношения между тригонометрическими функциями одного аргумента. Тригонометрические тождества. Синус, косинус и тангенс α и -α.
	Формулы сложения. Синус, косинус, тангенс двойного угла. Формулы половинного аргумента. Выражение тригонометрических функций через тангенс половинного аргумента. Преобразования простейших тригонометрических выражений.
	Формулы приведения.
	Преобразование суммы тригонометрических функций в произведение. Преобразование произведения тригонометрических функций в

	сумму.
	Практические занятия Преобразование тригонометрических выражений, используя основные тригонометрические тождества.
	Преобразование тригонометрических выражений, используя формулы сложения, двойного угла, приведения.
	Выполнение тестовых заданий по теме: «Преобразование тригонометрических выражений»
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка доклада с презентацией по теме «История тригонометрии и её роль в изучении естественно-математических наук»
Тема 4.2. Свойства и графики тригонометрических и обратных тригонометрических функций	**Содержание учебного материала**
	Тригонометрические функции. Область определения, множество значений. Чётность и нечётность тригонометрических функций, периодичность.
	Свойства функций $y = \sin x$, $y = \cos x$, $y = tgx$, $y = ctgx$. Построение графиков тригонометрических функций.
	Обратные тригонометрические функции. Нахождение значений обратных тригонометрических функций.
	Практические занятия Графики тригонометрических функций. Построение графиков тригонометрических функций с помощью преобразований.
	Самостоятельная работа обучающихся Контрольная работа по теме «Преобразование тригонометрических выражений» Выполнение тождественных преобразований в тригонометрических выражениях. Построение графиков тригонометрических функций с помощью преобразований (индивидуальные задания).
Тема 4.3. Тригонометрические уравнения и неравенства	**Содержание учебного материала**
	Простейшие тригонометрические уравнения: $\cos x = a$.
	Простейшие тригонометрические уравнения: $\sin x = a$.
	Простейшие тригонометрические уравнения: $\operatorname{tg} x = a, ctgx = a$.
	Основные методы решения тригонометрических уравнений.
	Практические занятия Решение простейших тригонометрических уравнений.
	Решение простейших тригонометрических неравенств.
	Решение тригонометрических уравнений различного вида.
	Самостоятельная работа обучающихся Контрольная работа по теме «Тригонометрические уравнения и неравенства» Решение экзаменационных задач по теме: «Тригонометрические уравнения»
Раздел 5. Прямые и плоскости в пространстве	

Тема 5.1. Начальные понятия стереометрии. Взаимное расположение прямых и плоскостей в пространстве	**Содержание учебного материала**
	Предмет и задачи стереометрии. Основные понятия стереометрии: точка, прямая, плоскость. Аксиомы стереометрии и следствия из них. Взаимное расположение двух прямых в пространстве. скрещивающиеся прямые, угол между прямыми.
	Параллельность прямой и плоскости. Признак параллельности прямой и плоскости. Параллельные плоскости. Признак параллельности двух плоскостей.
	Перпендикулярные прямые в пространстве. Признак перпендикулярности прямой и плоскости. Расстояние от точки до плоскости.
	Практические занятия Решение задач по теме: «Параллельность прямой и плоскости. Параллельность плоскостей» Решение задач по теме: «Перпендикулярность прямой и плоскости».
	Самостоятельная работа обучающихся Решение задач по теме: «Перпендикулярность прямой и плоскости»
Тема 5.2. Двугранные углы	**Содержание учебного материала**
	Определение двугранного угла и его свойства. Угол между прямой и плоскостью.
	Понятие перпендикулярных плоскостей. Признак перпендикулярности плоскостей. Угол между плоскостями.
	Практические занятия Угол между прямой и плоскостью. Угол между плоскостями. Перпендикуляр и наклонная.
	Самостоятельная работа обучающихся Контрольные работы по темам 1. Параллельность в пространстве. 2. Перпендикуляр и наклонная. Свойства перпендикулярности прямой и плоскости.
Раздел 6. Векторы и координаты	
Тема 6.1. Векторы на плоскости и в пространстве	**Содержание учебного материала**
	Прямоугольная декартова система координат на плоскости и в пространстве. Расстояние между точками, координаты середины отрезка.
	Векторы на плоскости и в пространстве. Длина ненулевого вектора. Коллинеарные векторы. Сложение и вычитание векторов. Умножение вектора на число.
	Применение векторов к решению задач. Угол между двумя векторами. Скалярное произведение векторов. Длина вектора.
	Практические занятия Выполнение действий над векторами. Скалярное произведение векторов.
	Координатный метод решения задач.

	Самостоятельная работа обучающихся Координатный метод решения задач Применение векторов к решению практических задач
Раздел 7. Начала математического анализа	
Тема 7.1. Предел числовой последовательности. Предел функции	**Содержание учебного материала**
	Теория пределов. Предел последовательности. Предел функции.
	Основные теоремы о пределах. Односторонние пределы. Первый и второй замечательные пределы.
	Непрерывность функции. Точки разрыва функции и их классификация.
	Практические занятия Нахождение предела последовательности
	Нахождение предела функции. Исследование функции на непрерывность
	Самостоятельная работа обучающихся Вычисление пределов различными методами.
Тема 7.2. Производная функции	**Содержание учебного материала**
	Производная функции, её геометрический и физический смысл. Уравнение касательной и нормали к графику функции. Дифференциал функции.
	Правила дифференцирования. Производные элементарных функций.
	Дифференцирование сложной функции. Логарифмическое дифференцирование.
	Вторая производная и её физический смысл.
	Практические занятия Вычисление производных элементарных функций. Производная сложной функции.
	Геометрический и физический смысл производной.
	Логарифмическое дифференцирование. Нахождение дифференциала.
	Самостоятельная работа обучающихся Контрольная работа по теме «Производная функции. Правила вычисления производных»
Тема 7.3. Исследование функции с помощью производной и построение графика	**Содержание учебного материала**
	Признаки возрастания и убывания функции. Экстремум функции. Исследование функции на экстремум.
	Выпуклость и вогнутость графика функции. Точки перегиба.
	Применение производной к построению графиков функций.
	Наибольшее и наименьшее значения функции на отрезке.
	Практические занятия Исследование функции с помощью производной и построение графика.
	Нахождение наибольшего и наименьшего значения функции на отрезке.

	Самостоятельная работа обучающихся Расчетная работа «Применение производной к исследованию функций»
Раздел 8. Интегральное исчисление	
Тема 8.1. Неопределённый интеграл	**Содержание учебного материала**
	Первообразная. Правила нахождения первообразных.
	Неопределенный интеграл и его свойства.
	Формулы интегрирования.
	Основные методы интегрирования.
	Практические занятия Вычисление неопределенных интегралов.
	Самостоятельная работа обучающихся Решение задач по теме «Первообразная».
Тема 8.2. Определённый интеграл	**Содержание учебного материала**
	Определённый интеграл и его геометрический смысл. Основные свойства определённого интеграла.
	Методы вычисления определённого интеграла. Формула Ньютона –Лейбница.
	Вычисление площадей плоских фигур с помощью определенного интеграла.
	Приложение определенного интеграла.
	Практические занятия Вычисление определенных интегралов.
	Нахождение площадей плоских фигур.
	Вычисление объемов тел вращения.
	Вычисление длины дуги плоской кривой.
	Самостоятельная работа обучающихся Контрольная работа «Первообразная. Неопределенный интеграл. Приложения определенного интеграла» Расчетно-графическая работа по теме «Вычисление площадей фигур, ограниченных замечательными кривыми»
Раздел 9. Геометрические тела и поверхности	
Тема 9.1. Многогранники	**Содержание учебного материала**
	Понятие о геометрическом теле и его поверхности. Многогранники.
	Призма. Параллелепипед и его свойства. Пирамида.
	Свойства параллельных сечений в пирамиде. Понятие о правильных многогранниках.
	Практические занятия Изображение многогранников. Построение сечений многогранников.
	Нахождение основных элементов призм и пирамид.

	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка доклада: «Прикладное значение геометрии».
Тема 9.2. Тела вращения	**Содержание учебного материала**
	Поверхность вращения. Тело вращения.
	Цилиндр и конус. Сечения цилиндра и конуса плоскостью.
	Шар и сфера.
	Практические занятия Изображение тел вращения.
	Нахождение основных элементов цилиндра, конуса, шара.
	Самостоятельная работа обучающихся Решение задач по готовым чертежам.
Раздел 10. Объёмы и площади поверхностей геометрических тел	
Тема 10.1. Объёмы геометрических тел	**Содержание учебного материала**
	Объём геометрического тела. Объём призмы, пирамиды.
	Объем цилиндра, конуса, шара.
	Практические занятия Вычисление объёмов геометрических тел.
	Самостоятельная работа обучающихся Решение задач на вычисление объёмов многогранников. Составить справочную таблицу «Прикладная направленность темы «Тела вращения».
Тема 10.2. Площади поверхностей.	**Содержание учебного материала**
	Площадь поверхности геометрического тела. Площадь поверхности призмы, пирамиды.
	Площадь поверхности цилиндра, конуса и шара.
	Практические занятия Вычисление площадей поверхностей геометрических тел.
	Выполнение расчётных работ по моделям и чертежам.
	Самостоятельная работа обучающихся Контрольная работа по теме «Объёмы и площади поверхностей геометрических тел» Решение экзаменационных заданий по теме «Объём цилиндра, конуса и шара»
Раздел 11. Элементы теории вероятностей и математической статистики	
Тема 11.1. Элементы теории вероятностей.	**Содержание учебного материала**
	События, вероятность события, сложение и умножение вероятностей. Независимые события. Статистическая вероятность.
	Дискретная случайная величина, закон её распределения. Числовые характеристики дискретной случайной величины.

	Понятие о законе больших чисел.
	Практические занятия Случайные события и их вероятности. Решение задач по теме: «Элементы теории вероятностей»
	Самостоятельная работа обучающихся Решение комбинаторных задачи с использованием известных формул. Вычисление вероятностей различных событий.
Тема 11.2. Элементы математической статистики.	**Содержание учебного материала**
	Задачи математической статистики. Генеральная совокупность и выборка.
	Статистическое распределение. Гистограмма. Полигон.
	Характеристики статистического распределения. Оценка параметров генеральной совокупности по ее выборке.
	Интервальная оценка. Доверительный интервал и доверительная вероятность.
	Практические занятия Вычисление числовых характеристик.
	Самостоятельная работа обучающихся Анализ реальных числовых данных, представленных в виде диаграмм, графиков Анализ информации статистического характера. Доклад по теме «Математическая статистика и ее роль в различных сферах деятельности»

3. Методические указания к лекциям

Лекция – одна из основных системообразующих форм организации учебного процесса. Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем-лектором учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом учебного предмета. Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. Задачи лекции заключаются в обеспечении формирования системы знаний по учебному предмету, в умении аргументировано излагать научный материал, в формировании профессионального кругозора и общей культуры, в отражении еще не получивших освещения в учебной литературе новых достижений науки, в оптимизации других форм организации учебного процесса.

Приступая к освоению учебного предмета, необходимо ознакомиться с рабочей программой предмета, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Слушание и запись лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность обучающегося. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Написание конспекта лекций необходимо проводить кратко, схематично; последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Лучше если они будут собственными, чтобы не приходилось просить их у однокурсников и тем самым не отвлекать их во время лекции.

Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов. Не лишним будет и изучение основ стенографии. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть формируемыми компетенциями.

Незнакомые термины, понятия после лекции проверять с помощью энциклопедий, словарей, справочников. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации или на лабораторном занятии. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

В случае возникновения у обучающегося по ходу лекции вопросов, их следует записать и задать в конце лекции в специально отведенное для этого время.

По окончании лекции (в тот же или на следующий день, пока еще в памяти сохранилась информация) обучающимся рекомендуется доработать свои конспекты, привести их в порядок, дополнить сведениями с учетом дополнительно изученного материала.

Конспект – это краткая письменная систематическая, логически связная запись содержания статьи, книги, лекции, предназначенная для последующего восстановления информации с различной степенью полноты.

Дословная запись как письменной, так и устной речи не относится к конспектированию. Успешность конспекта зависит от умения структурирования материала. Важно не только научиться выделять основные понятия, но и намечать связи между ними.

Необходимо помнить, что:

1. Основа конспекта – тезис.

2. Способ записи должен обеспечивать высокую скорость конспектирования.

3. Нужны формы записи (разборчивость написания), ориентированные на быстрое чтение.

4. Приёмы записи должны способствовать быстрому запоминанию (подчеркивание главной мысли, выделение другим цветом, схематичная запись в форме графика или таблицы).

5. Конспект – это запись смысла, а не запись текста. Важной составляющей семантического свертывания при конспектировании является перефразирование, но он требует полного понимания речи. Перефразирование – это прием записи смысла, а не текста.

6. Необходимо указывать библиографическое описание конспектируемого источника.

7. Возможно в конспекте использование цитат, которые заключаются в кавычки, при этом рекомендуется на полях указать страницу, на которой находится изречение автора.

4. Методические указания к самостоятельной работе

Важнейшим этапом освоения учебного предмета является самостоятельная работа обучающихся, в том числе с использованием научной литературы. Отдельные разделы или темы предмета не разбираются на лекционных занятиях, но отводятся на самостоятельное изучение по рекомендуемой учебной литературе и учебным пособиям. Материалы тем, отведенных на самостоятельное изучение, в обязательном порядке входят составной частью в темы текущего и промежуточного контроля.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по учебному предмету «Математика» предполагает подготовку доклада и презентации по теме доклада, подготовку к контрольной работе, решение задач.

Общие рекомендации обучающимся при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы

Перед выполнением внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж за счет времени, отведенного на изучение учебного предмета, где раскрывает цель задания, содержание, сроки выполнения, объем работы, требования к результатам, критерии оценки, предупреждает о возможных типичных ошибках.

Обучающийся должен: строго выполнять весь объем домашней подготовки, указанный в описаниях соответствующих видов самостоятельных работ*;* знать, что выполнению каждой работы предшествует проверка готовности обучающегося, которая производится преподавателем; знать, что после выполнения работы обучающийся (группа обучающихся) должна представить отчет о проделанной работе с обсуждением полученных результатов и выводов.

Внеаудиторная самостоятельная работа проводится с целью:

систематизации и закрепления практического опыта, умений и знаний, общих, определенных в качестве основополагающих требованиями ФГОС СПО; формирования готовности к поиску, обработке и применению информации для решения профессиональных задач; развития познавательных способностей и активности

обучающихся, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности; формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации; выработки навыков эффективной самостоятельной профессиональной деятельности.

Самостоятельная работа включает те разделы курса Математики, которые не получили достаточного освещения на занятиях по причине ограниченности времени и большого объема изучаемого материала.

Методическое обеспечение самостоятельной работы состоит из:

Определения учебных вопросов, которые обучающиеся должны изучить самостоятельно;

Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;

Поиска дополнительной научной литературы, к которой обучающиеся могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес к данной теме;

Определения контрольных вопросов, позволяющих обучающим самостоятельно проверить качество полученных знаний;

Организации консультаций преподавателя со обучающимися для разъяснения вопросов, вызвавших у обучающихся затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Текущий контроль проводится в форме повседневного наблюдения.

5. Методические указания к текущему контролю успеваемости

Текущий контроль успеваемости предусматривает контроль качества знаний обучающихся, осуществляемого в течение семестра с целью оценивания хода освоения предмета. Текущий контроль осуществляется по усмотрению преподавателя в рабочем порядке на практических занятиях. Формой текущего контроля могут быть выполнение практических заданий, контрольные работы и написание доклада.

5.1 Методические рекомендации по выполнению практических заданий

Для того чтобы практические занятия приносили максимальную пользу, необходимо помнить, что упражнение и решение задач проводятся по вычитанному на лекциях материалу и связаны, как правило, с детальным разбором отдельных вопросов лекционного курса. Следует подчеркнуть, что только после усвоения лекционного материала с определенной точки зрения (а именно с той, с которой он излагается на лекциях) он будет закрепляться на занятиях как в результате обсуждения и анализа лекционного материала, так и с помощью решения ситуативных задач. При этих условиях обучающийся не только хорошо усвоит материал, но и научится применять его на практике, а также получит дополнительный стимул (и это очень важно) для активной проработки лекции.

Ознакомьтесь с темой практического задания, его целями и задачами.

Ознакомьтесь со списком рекомендуемой основной и дополнительной литературы и источников и подготовьте их для работы.

Прочитайте лекционный материал по теме занятия в своем конспекте, стараясь акцентировать внимание на основных понятиях, важных определениях.

Почитайте материал, касающийся темы практического занятия в рекомендованных источниках.

Ответьте на контрольные вопросы в учебнике или на вопросы для самопроверки в методических указаниях к практической работе.

Если по ходу выполнения практическое задание потребуется выполнять расчеты, выпишите формулы, найдите недостающие коэффициенты и постоянные в справочных таблицах или другой литературе.

Ознакомьтесь с формой отчета по практической работе и сделайте черновик-заготовку отчета.

Сформулируйте свои вопросы и проблемы, желательные для обсуждения на занятии.

Практические работы направлены на овладение учащимися умений решения стандартных задач и приобретение навыков практических действий.

Основные требования к содержанию практических работ:

соответствие содержания практических заданий изученному теоретическому материалу учебного предмета;

максимальное приближение содержания практических заданий к реальной действительности;

поэтапное формирование умения, т.е. движение от знания к умению, от простого умения к сложному и т.д.;

Методические рекомендации по решению задач

При самостоятельном решении поставленных задач нужно обосновывать каждый этап действий, исходя из теоретических положений курса. Если обучающийся видит несколько путей решения проблемы (задачи), то нужно сравнить их и выбрать самый рациональный. Полезно до начала решения поставленных задач составить краткий план решения проблемы (задачи). Решение проблемных задач или примеров следует излагать подробно, нужно сопровождать комментариями, схемами, чертежами и рисунками, инструкциями по выполнению.

1. Прочитай внимательно задачу и подумай, что означает каждое число в задаче. Постарайся представить то, о чем говорится в задаче.

2. Если задача сложная, запиши кратко ее условие, начерти к ней схему или сделай рисунок.

3. Прочитай вторично задачу и перескажи про себя.

4. Подумай, что надо знать, чтобы ответить на вопрос задачи.

5. Подумай, что можно узнать из данных и условия задачи и нужно ли это знать для ответа на вопрос задачи.

6. Обдумай план решения задачи.

7. Реши задачу.

8. Проверь ответ.

Следует помнить, что решение каждой учебной задачи должно доводиться до окончательного логического ответа, которого требует условие, и по возможности с выводом. Полученный результат следует проверить способами, вытекающими из существа данной задачи.

5.2 Методические рекомендации по выполнению контрольных работ

Контрольная работа — промежуточный метод проверки знаний обучающегося с целью определения конечного результата в обучении по данной теме или разделу.

Контрольная работа призвана систематизировать знания, позволяет повторить и закрепить материал. При ее выполнении обучающиеся ограничены во времени, могут использовать любые учебные пособия, консультации с преподавателем. Обучающимся получают задания по вариантам.

Цели выполнения контрольной работы: выявление качества усвоения знаний, умений и навыков, которые должны быть сформированы в результате обучения и их коррекция по полноте, глубине, обобщенности, осознанности.

Контрольная работа должна быть написана грамотно, тщательно выверена, грамматические и синтаксические ошибки не допустимы.

5.3 Методические рекомендации по выполнению докладов

Доклад – краткое изложение содержания документа или его части, научной работы, включающее основные фактические сведения и выводы, необходимые для первоначального ознакомления с источниками и определения целесообразности обращения к ним.

Современные требования к докладу – точность и объективность в передаче сведений, полнота отображения основных элементов как по содержанию, так и по форме.

Цель доклада - не только сообщить о содержании работы, но и дать представление о вновь возникших проблемах соответствующей отрасли науки. В учебном процессе доклад представляет собой краткое изложение в письменном виде или форме публичного доклада содержания книги, учения, научного исследования и т.п. Иначе говоря, это доклад на определенную тему, освещающий ее вопросы на основе обзора литературы и других источников. Доклады в рамках учебного процесса оцениваются по следующим основным критериями:

- актуальность содержания, высокий теоретический уровень, глубина и полнота анализа фактов, явлений, проблем, относящихся к теме;
- информационная насыщенность, новизна, оригинальность изложения вопросов;
- простота и доходчивость изложения;
- структурная организованность, логичность, грамматическая правильность и стилистическая выразительность;
- убедительность, аргументированность, практическая значимость и теоретическая обоснованность предложений и выводов.

Составление списка использованной литературы.

В соответствии с требованиями, предъявляемыми к докладу, необходимо составить список литературы, использованной в работе над ним.

Основные этапы работы над докладом

В организационном плане написание доклада - процесс, распределенный во времени по этапам. Все этапы работы могут быть сгруппированы в три основные: подготовительный, исполнительский и заключительный.

Подготовительный этап включает в себя поиски литературы по определенной теме с использованием различных библиографических источников; выбор литературы в конкретной библиотеке; определение круга справочных пособий для последующей работы по теме.

Исполнительский этап включает в себя чтение книг (других источников), ведение записей прочитанного.

Заключительный этап включает в себя обработку имеющихся материалов и написание доклада, составление списка использованной литературы.

Написание доклада.

Определен список литературы по теме доклада. Изучена история вопроса по различным источникам, составлены выписки, справки, планы, тезисы, конспекты.

Первоначальная задача данного этапа - систематизация и переработка знаний. Систематизировать полученный материал - значит привести его в определенный порядок, который соответствовал бы намеченному плану работы.

2. Структура доклада

Введение

Введение - это вступительная часть доклада, предваряющая текст.

Оно должно содержать следующие элементы:

а) очень краткий анализ научных, экспериментальных или практических достижений в той области, которой посвящен доклад;

б) общий обзор опубликованных работ, рассматриваемых в докладе;

в) цель данной работы;

г) задачи, требующие решения.

Объем доклада (10-15 страниц), - 1,2 страницы.

Основная часть.

В основной части доклада обучающийся дает письменное изложение материала по предложенному плану, используя материал из источников. В этом разделе работы формулируются основные понятия, их содержание, подходы к анализу, существующие в литературе, точки зрения на суть проблемы, ее характеристики.

В соответствии с поставленной задачей делаются выводы и обобщения. Очень важно не повторять, не копировать стиль источников, а выработать свой собственный, который соответствует характеру изучаемого материала.

Заключение.

Заключение подводит итог работы. Оно может включать повтор основных тезисов работы, чтобы акцентировать на них внимание читателей (слушателей), содержать общий вывод, к которому пришел автор доклада, предложения по дальнейшей научной разработке вопроса и т.п. Здесь уже никакие конкретные случаи, факты, цифры не анализируются.

Заключение по объему, как правило, должно быть меньше введения.

Список использованных источников.

В строго алфавитном порядке размещаются все источники, независимо от формы и содержания: официальные материалы, монографии и энциклопедии, книги и документы, журналы, брошюры и газетные статьи.

Список использованных источников оформляется в той же последовательности, которая указана в требованиях к оформлению докладов.

Темы докладов

1. Основные этапы развития представлений о действительном положительном числе
2. История формирования представления об отрицательном числе
3. История формирования представления о комплексных числах
4. Создание алгебры как символического исчисления
5. Исторический обзор методов решения уравнений первых четырёх степеней
6. Проблема решения в радикалах алгебраических уравнений степени выше четвертой
7. Становление элементарной геометрии
8. Конические сечения в древнегреческой и арабской математике
9. Создание аналитической геометрии
10. Создание проективной геометрии
11. Создание дифференциальной геометрии
12. Метод «исчерпывания» Евдокса
13. Интегральные и дифференциальные методы Архимеда
14. Интегральные и дифференциальные методы в Европе
15. Создание основ дифференциального и интегрального исчисления в работах И. Ньютона и Г. Лейбница
16. Проблемы обоснования дифференциального исчисления.
17. Развитие понятия функции
18. Создание теории пределов
19. Развитие понятия интеграла
20. Создание и развитие теории вероятностей и математической статистики
21. Роль аксиоматического метода в математике
22. Математическая строгость и ее роль в истории развития
23. История отечественной математики до XVIII века
24. Математика в России XVIII века

25. Математика в России XIX века

5.4. Методические рекомендации по подготовке презентации

Компьютерную презентацию, сопровождающую выступление докладчика, удобнее всего подготовить в программе MS PowerPoint. Презентация как документ представляет собой последовательность сменяющих друг друга слайдов - то есть электронных страничек, занимающих весь экран монитора (без присутствия панелей программы). Чаще всего демонстрация презентации проецируется на большом экране, реже – раздается собравшимся как печатный материал. Количество слайдов адекватно содержанию и продолжительности выступления (например, для 5-минутного выступления рекомендуется использовать не более 10 слайдов).

На первом слайде обязательно представляется тема выступления и сведения об авторах. Следующие слайды можно подготовить, используя две различные стратегии их подготовки:

1 стратегия: на слайды выносится опорный конспект выступления и ключевые слова с тем, чтобы пользоваться ими как планом для выступления. В этом случае к слайдам предъявляются следующие требования:

объем текста на слайде – не больше 7 строк;

маркированный/нумерованный список содержит не более 7 элементов;

отсутствуют знаки пунктуации в конце строк в маркированных и нумерованных списках;

значимая информация выделяется с помощью цвета, кегля, эффектов анимации.

Особо внимательно необходимо проверить текст на отсутствие ошибок и опечаток. Основная ошибка при выборе данной стратегии состоит в том, что выступающие заменяют свою речь чтением текста со слайдов.

2 стратегия: на слайды помещается фактический материал (таблицы, графики, фотографии и пр.), который является уместным и достаточным средством наглядности, помогает в раскрытии стержневой идеи выступления. В этом случае к слайдам предъявляются следующие требования:

выбранные средства визуализации информации (таблицы, схемы, графики и т. д.) соответствуют содержанию;

использованы иллюстрации хорошего качества (высокого разрешения), с четким изображением (как правило, никто из присутствующих не заинтересован вчитываться в текст на ваших слайдах и всматриваться в мелкие иллюстрации);

Максимальное количество графической информации на одном слайде – 2 рисунка (фотографии, схемы и т.д.) с текстовыми комментариями (не более 2 строк к каждому). Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана.

Основная ошибка при выборе данной стратегии – «соревнование» со своим иллюстративным материалов (аудитории не предоставляется достаточно времени, чтобы воспринять материал на слайдах). Обычный слайд, без эффектов анимации должен демонстрироваться на экране не менее 10 - 15 секунд. За меньшее время присутствующие не успеет осознать содержание слайда. Если какая-то картинка появилась на 5 секунд, а потом тут же сменилась другой, то аудитория будет считать, что докладчик ее подгоняет. Обратного (позитивного) эффекта можно достигнуть, если докладчик пролистывает множество слайдов со сложными таблицами и диаграммами, говоря при этом «Вот тут приведен разного рода *вспомогательный* материал, но я его хочу пропустить, чтобы не перегружать выступление подробностями». Правда, такой прием делать в *начале* и в *конце* презентации – рискованно, оптимальный вариант – в середине выступления.

Если на слайде приводится сложная диаграмма, ее необходимо предварить вводными словами (например, «На этой диаграмме приводится то-то и то-то, зеленым отмечены показатели А, синим – показатели Б»), с тем, чтобы дать время аудитории на ее рассмотрение, а только затем приступать к ее обсуждению. Каждый слайд, в среднем

должен находиться на экране не меньше 40 – 60 секунд (без учета времени на случайно возникшее обсуждение). В связи с этим лучше настроить презентацию не на автоматический показ, а на смену слайдов самим докладчиком.

Особо тщательно необходимо отнестись к оформлению презентации. Для всех слайдов презентации по возможности необходимо использовать один и тот же шаблон оформления, кегль – для заголовков - не меньше 24 пунктов, для информации - для информации не менее 18. В презентациях не принято ставить переносы в словах.

Подумайте, не отвлекайте ли вы слушателей своей же презентацией? Яркие краски, сложные цветные построения, излишняя анимация, выпрыгивающий текст или иллюстрация — не самое лучшее дополнение к научному докладу. Также нежелательны звуковые эффекты в ходе демонстрации презентации. Наилучшими являются контрастные цвета фона и текста (белый фон – черный текст; темно-синий фон – светло-желтый текст и т. д.). Лучше не смешивать разные типы шрифтов в одной презентации. Рекомендуется не злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже).

Неконтрастные слайды будут смотреться тусклыми и невыразительными, особенно в светлых аудиториях. Для лучшей ориентации в презентации по ходу выступления лучше пронумеровать слайды. Желательно, чтобы на слайдах оставались поля, не менее 1 см с каждой стороны. Вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должны преобладать над основной информацией (текстом, иллюстрациями). Использовать встроенные эффекты анимации можно только, когда без этого не обойтись (например, последовательное появление элементов диаграммы). Для акцентирования внимания на какой-то конкретной информации слайда можно воспользоваться лазерной указкой.

Диаграммы готовятся с использованием мастера диаграмм табличного процессора MSExcel. Для ввода числовых данных используется числовой формат с разделителем групп разрядов. Если данные (подписи данных) являются дробными числами, то число отображаемых десятичных знаков должно быть одинаково для всей группы этих данных (всего ряда подписей данных). Данные и подписи не должны накладываться друг на друга и сливаться с графическими элементами диаграммы. Структурные диаграммы готовятся при помощи стандартных средств рисования пакета MSOffice. Если при форматировании слайда есть необходимость пропорционально уменьшить размер диаграммы, то размер шрифтов реквизитов должен быть увеличен с таким расчетом, чтобы реальное отображение объектов диаграммы соответствовало значениям, указанным в таблице. В таблицах не должно быть более 4 строк и 4 столбцов — в противном случае данные в таблице будет просто невозможно увидеть. Ячейки с названиями строк и столбцов и наиболее значимые данные рекомендуется выделять цветом.

Табличная информация вставляется в материалы как таблица текстового процессора MSWord или табличного процессора MSExcel. При вставке таблицы как объекта и пропорциональном изменении ее размера реальный отображаемый размер шрифта должен быть не менее 18 pt. Таблицы и диаграммы размещаются на светлом или белом фоне.

Заключительный слайд презентации, содержащий текст «Спасибо за внимание» или «Конец», вряд ли приемлем для презентации, сопровождающей публичное выступление, поскольку завершение показа слайдов еще не является завершением выступления. Кроме того, такие слайды, так же как и слайд «Вопросы?», дублируют доклад. Оптимальным вариантом представляется повторение первого слайда в конце презентации, поскольку это дает возможность еще раз напомнить слушателям тему выступления и имя докладчика и либо перейти к вопросам, либо завершить выступление.

5.5. Методические указания по выполнению тестовых заданий

Выполнение заданий с выбором ответа способствует повышению теоретической и профессиональной подготовки обучающихся, лучшему освоению учебного материала, углубленному рассмотрению содержания тем учебного предмета. При выполнении

заданий с выбором ответа обучающиеся должны показать умение работать с научной литературой, делать обоснованные выводы.

При работе с заданиями с выбором ответа следует соблюдать определенные правила:

- прежде чем приступить к заданиям, необходимо разобраться в теории вопроса;
- придерживаться принципа последовательности при выполнении заданий, так как их очередность имеет внутреннюю логику, а сложность возрастает постепенно;
- не пытаться угадывать ответы или подгонять свое решение под готовый ответ.

6. Методические указания к промежуточной аттестации

Формами проведения промежуточной аттестации по учебному предмету являются дифференцированный зачет (1 семестр) и экзамен (2 семестр) (в соответствии с учебным планом).

При подготовке к дифференцированному зачету/экзамену необходимо повторить пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой. Использовать литературу, рекомендованную преподавателем. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных обучающимся по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Обучающийся допускается к дифференцированному зачету/экзамену по учебному предмету в случае выполнения им учебного плана по предмету. В случае наличия учебной задолженности обучающийся отрабатывает пропущенные занятия в форме, предложенной преподавателем и представленной в рабочей настоящей программе предмета.

Задания для подготовки к дифференцированному зачету

Зачетное задание состоит из 1 теоретического вопроса, на который обучающемуся необходимо дать устный ответ.

1. Понятие натурального числа и конструктивное определение множества натуральных чисел.
2. Принцип математической индукции.
3. Сложение натуральных чисел. Доказательство существования и единственности сложения натуральных чисел.
4. Основные свойства сложения натуральных чисел.
5. Умножение натуральных чисел. Существование и единственность умножения натуральных чисел.
6. Основные свойства умножения натуральных чисел.
7. Построение целых чисел**.**
8. Основные свойства целых чисел.
9. Отношение порядка на множестве целых чисел.
10. Решение линейных уравнений $ax+ by = c$ в целых числах**.**
11. Основная теорема арифметики.
12. Простые числа. Доказательство бесконечности множества простых чисел.
13. Вывод признаков делимости на 2, 3, 4, 5, 9, 11.
14. Аксиоматическое определение рациональных чисел.
15. Построение рациональных чисел на множестве упорядоченных пар целых чисел.
16. Линейный порядок на множестве рациональных чисел.
17. Представление рациональных чисел в различных позиционных системах счисления..
18. Представление действительного числа бесконечной десятичной дробью.
19. Абсолютная и относительная погрешности

20. Классификация погрешностей
21. Погрешность округленного числа?
22. Как определить количество верных цифр по абсолютной погрешности.
23. Линейные уравнения, неравенства, системы.
24. Числовая функция.
25. Область определения и множество значений.
26. Способы задания функции.
27. Свойства и графики числовых функций.
28. Взаимно-обратные функции.
29. Арифметический корень натуральной степени.
30. Степень с рациональным показателем, свойства.
31. Степень с действительным показателем, свойства.
32. Определение логарифма числа, свойства логарифмов.
33. Натуральные логарифмы.
34. Десятичные логарифмы. Переход к новому основанию.
35. Понятие показательной функции.
36. Область определения, множество значений функции.
37. Свойства функции, график показательной функции
38. Показательные уравнения.
39. Использование свойств и графиков функций при решении уравнений и неравенств.
40. Системы показательных уравнений и неравенств.
41. Радианное измерение углов и дуг.
42. Соотношения между градусной и радианной мерами угла.
43. Определение синуса, косинуса, тангенса, котангенса.
44. Соотношения между тригонометрическими функциями одного аргумента.
45. Синус, косинус и тангенс суммы и разности двух углов.
46. Синус и косинус двойного угла.
47. Формулы половинного аргумента.
48. Выражение тригонометрических функций через тангенс половинного аргумента.
49. Преобразования простейших тригонометрических выражений.
50. Формулы приведения.
51. Понятие тригонометрической функции.
52. Область определения, множество значений.
53. Чётность и нечётность тригонометрических функций, периодичность.
54. Свойства функций $y = \sin x$, $y = \cos x$, $y = tgx$, $y = ctgx$.
55. Построение графиков тригонометрических функций.
56. Обратные тригонометрические функции.
57. Понятие тригонометрического уравнения и неравенства.
58. Формулы для решения простейших тригонометрических уравнений.
59. Решение тригонометрических неравенств с помощью тригонометрического круга.
60. Арксинус, арккосинус, арктангенс числа.

Обучающийся допускается к экзамену по учебному предмету в случае выполнения им учебного плана по предмету. При наличии учебной задолженности обучающийся отрабатывает пропущенные занятия или долги по заданиям в форме, предложенной преподавателем и представленной в настоящей программе. Экзаменационное задание состоит из 2 теоретических вопросов и одного практического задания

Вопросы для подготовки к экзамену

1. Предмет и задачи стереометрии.
2. Основные понятия стереометрии: точка, прямая, плоскость.
3. Аксиомы стереометрии и следствия из них.
4. Взаимное расположение двух прямых в пространстве.
5. Понятие скрещивающихся прямых, угол между прямыми.
6. Параллельность прямой и плоскости.
7. Признак параллельности прямой и плоскости.
8. Понятие параллельных плоскостей.
9. Признак параллельности двух плоскостей.
10. Понятие перпендикулярных прямых в пространстве.
11. Признак перпендикулярности прямой и плоскости.
12. Понятие расстояния от точки до плоскости.
13. Определение двугранного угла и его свойства.
14. Угол между прямой и плоскостью.
15. Понятие перпендикулярных плоскостей.
16. Признак перпендикулярности плоскостей.
17. Угол между плоскостями.
18. Понятие прямоугольной декартовой системы координат на плоскости и в пространстве.
19. Расстояние между точками, координаты середины отрезка.
20. Понятие вектора на плоскости и в пространстве.
21. Длина ненулевого вектора.
22. Коллинеарные векторы.
23. Сложение и вычитание векторов.
24. Умножение вектора на число.
25. Применение векторов к решению задач.
26. Угол между двумя векторами.
27. Последовательности.
28. Способы задания и свойства числовых последовательностей.
29. Понятие о пределе последовательности.
30. Производная функции, её геометрический и физический смысл.
31. Уравнение касательной и нормали к графику функции.
32. Производные элементарных функций.
33. Дифференцирование сложной и обратной функции.
34. Вторая производная и её физический смысл.
35. Признаки возрастания и убывания функции.
36. Экстремум функции. Исследование функции на экстремум.
37. Выпуклость и вогнутость графика функции.
38. Точки перегиба. Наибольшее и наименьшее значения функции на отрезке.
39. Первообразная.
40. Неопределенный интеграл, свойства.
41. Определённый интеграл и его геометрический смысл.
42. Основные свойства определённого интеграла.
43. Понятие о геометрическом теле и его поверхности.
44. Многогранники. Призма.
45. Параллелепипед и его свойства.
46. Пирамида.
47. Свойства параллельных сечений в пирамиде.
48. Понятие о правильных многогранниках
49. Поверхность вращения.

50. Сечения цилиндра и конуса плоскостью.
51. Шар и сфера.
52. Объём геометрического тела.
53. Площадь поверхности геометрического тела
54. Событие, вероятность, сложение и умножение вероятностей.
55. Независимые события.
56. Статистическая вероятность.
57. Дискретная случайная величина, закон её распределения.
58. Числовые характеристики дискретной случайной величины.
59. Понятие о законе больших чисел.
60. Понятие о задачах математической статистики.

Практические задания для подготовки к экзамену

1. Прямая с пересекает прямую а и не пересекает прямую в, параллельную прямой а. Докажите, что прямые в и с скрещиваются.

2. На сторонах АВ и АС треугольника АВС взяты соответственно точки D и E так, что DE=5см. BD: DA = 2:3. Плоскость α проходит через точки В и С и параллельна отрезку DE. Найти длину ВС.

3. Докажите, что если прямая а параллельна прямой по которой пересекаются две плоскости, и не лежат в этих плоскостях, то она параллельна этим плоскостям.

4. Средняя линия трапеции АВСЕ лежит в плоскости α. Докажите, что основания трапеции параллельны плоскости.

5. Точка М не лежит в плоскости прямоугольника АВСЕ. Докажите, что прямая СЕ параллельна плоскости АВМ.

6. На скрещивающихся прямых а и в отмечены точки М и Р. Через прямую а и точку Р проходит плоскость α, а через прямую в и точку М проходит плоскость β. Лежит ли прямая в в плоскости α? По какой прямой пересекаются плоскости α и β?

7. Может ли каждая из двух скрещивающихся прямых быть параллельна третьей прямой?

8. Прямая р параллельна диагонали ВЕ ромба АВСЕ и не лежит в его плоскости, $<ABC=128^{\circ}$. Докажите, что прямые р и АЕ скрещиваются. Найдите угол между прямыми р и АЕ.

9. Точка Е не лежит в плоскости треугольника АВС. Точки М, Р, Н, К – середины отрезков ВЕ, СЕ, АС, АВ. Найдите периметр четырехугольника МРНК, если АЕ=12см, ВС=16см.

10. Плоскости α и β пересекаются по прямой АВ. Прямая а параллельна прямой АВ. Докажите, что прямые а и α параллельны.

11. Устройство, состоящее из пяти независимо работающих элементов. Вероятность отказа каждого из них за сутки равна 0,2. Найти вероятность того, что откажут: а) три элементы; б) не менее 4 элементов; в) менее 4 элементов.

12. По результатам ежегодной проверки Портнадзором судов, было установлено: вероятность того что суда имеют нарушения правил Морского Регистра равна 0,4. Найти вероятность того, что из 2400 судов, заходивших в порт в течение этого периода, имеют нарушения правил 960 судов.

13. Пусть вероятность изготовления нестандартной детали равна 0,004. Найти вероятность того, что среди 1000 деталей окажется 5 нестандартных.

14. В денежной лотерее выпущено 100 билетов. Разыгрывается один выигрыш в 500 и десять выигрышей по 10 рублей. Найти закон распределения случайной величины X – стоимости возможного выигрыша для владельца одного лотерейного билета.

15. Два орудия стреляют по цели; вероятности попадания в цель при одном выстреле для них равны соответственно 0,7 и 0,8. Для случайной величины X (числа попаданий в мишень при одном залпе) составить ряд распределения.

16. Найдите математическое ожидание M(X), дисперсию D(X) и среднее квадратичное отклонение δ (X).

	-1	-2	-3	-10	-12	-20	-30	-40
	0,1	0,1	0,1	0,09	0,3	0,009	0,3	0,001

17. Случайная величина X задана плотностью распределения.

$$f(x) = \begin{cases} 0, x < 0 \\ 0{,}5 \sin x, x \in (0; \pi), \\ 0, x \geq \pi \end{cases}$$

Найти математическое ожидание и моду.

18. Перед вами выборка, полученная по результатам изучения обменного курса доллара в 20-ти обменных пунктах города: 26,45; 26,4; 26,41; 26,45; 26,66; 26,53; 26,55; 26,44; 26,8; 26,67; 26,77; 26,43; 26,7; 26,6; 26,68; 26,58; 26,55; 26,54; 26,57; 26,59

а) Разбейте весь интервал от 26,4 до 26,9 на пять интервалов, сгруппируйте данные и постройте по ним интервальную таблицу частот.

б) постройте гистограмму частот и относительных частот.

19. Найти область определения функции, заданной формулой:

а) $y= 0{,}5x^3+7x^2+x-1$; б) $y= \frac{5x-14}{x^2-9}$; в) $y= \sqrt{7-2x}$.

20. Составьте план построения графика функции $y= (x+5)^3 - 2$. Постройте график.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного предмета

Основная учебная литература

1. Математика: алгебра и начала математического анализа, геометрия. Алгебра и начала математического анализа. 10-11 классы: базовый и углублённый уровни : учебник / Ш. А. Алимов, Ю. М. Колягин, М. В. Ткачёва [и др.]. — 11-е изд. — Москва : Просвещение, 2023. — 464 с. — ISBN 978-5-09-107210-5. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/132452 . — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Математика: алгебра и начала математического анализа, геометрия. Геометрия: 10-11 классы: базовый и углублённый уровни : учебник / Л. С. Атанасян, В. Ф. Бутузов, С. Б. Кадомцев [и др.]. — 11-е изд. — Москва : Просвещение, 2023. — 288 с. — ISBN 978-5-09-103606-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/132455 . — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Дополнительная учебная литература

1. Богомолов, Н. В. Алгебра и начала анализа : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Богомолов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 240 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-09525-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/536960

2. Богомолов, Н. В. Геометрия : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Богомолов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 108 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-09528-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/536961

3. Богомолов, Н. В. Математика. Задачи с решениями : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Богомолов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 755 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16211-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/544899

4. Богомолов, Н. В. Математика. Задачи с решениями : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Богомолов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 755 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16211-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/544899

5. Баврин, И. И. Математика : учебник и практикум для среднего профессионального образования / И. И. Баврин. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 568 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17016-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/537152

Справочно-библиографические издания

1. Математика: энциклопедия: математический энциклопедический словарь / под ред. Ю.В. Прохоров. — М.: Большая Российская энциклопедия, 2003.— 845с.: ил .— (Серия «Золотой фонд»).

2. Александрова, Н.В. История математических терминов, понятий, обозначений: словарь-справочник / Н.В. Александрова. — изд. 3-е, испр. — Москва: Изд-во ЛКИ, 2008.— 248 с. — Текст: непосредственный.

3. Гусак, А. А. Справочник по высшей математике / А. А. Гусак, Г. М. Гусак, Е. А. Бричикова .— 7 -е изд .— Минск : ТетраСистемс, 2006 .— 640 с .— ISBN 985-470-408-4. — Текст : непосредственный.

4. Микиша, А. М. Математика: основные термины: толковый словарь: более 3000 терминов / А. М. Микиша .— Москва : Астрель : АСТ, 2003 .— 448 с. : ил .— ISBN 5-17-016834-9. — Текст : непосредственный.

Периодические издания

1. Математика. Первое сентября : учебно-методический журнал для учителей математики / учредители : ООО ИД "Первое сентября"; НОУ МЦНМО (НОУ «Московский центр непрерывного математического образования»).; главный редактор Л. Рослова .— Москва : ООО ИД"Первое сентября", 1992 .— издается с 1992 года .— 10 выпусков в год .— Текст : непосредственный.

2. Математика в школе : научно-теоретический и методический журнал / учредители : Министерство образования и науки РФ; ООО Школьная пресса; главный редактор Е. А. Бунимович .— Москва : ООО Школьная пресса. — Включен в перечень ВАК ; РИНЦ .— Издается с 1934 года .— 10 выпусков в год .— ISSN 0130-9358. — Текст :

3. Математика и математическое моделирование /учредители: Некоммерческое партнерство «Национальный Электронно-Информационный Консорциум» (НП «НЭИКОН») (Москва); главный редактор: А.П. Крищенко. – Москва : Некоммерческое партнерство «Национальный Электронно-Информационный Консорциум» (НП «НЭИКОН»), Включен в перечень ВАК ; РИНЦ .Издается с 2013 года. - 6 выпусков в год. - https://elibrary.ru/title_about_new.asp?id=54179 Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. Наука и жизнь : ежемесячный научно-популярный журнал / учредитель : редакция журнала "Наука и жизнь"; главный редактор Е. Л. Лозовская .— Москва : Редакция журнала "наука и жизнь", 2015 — издается с 1890 года .— 12 выпусков в год .— ISSN 0028-1263. — Текст : электронный // Базы данных East View [сайт]. — URL:

https://dlib.eastview.com/browse/publication/8287/udb/12. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

5. Школьные технологии : научно-практический журнал / учредители : Издательский дом "Народное образование ; ООО "Научно-исследовательский интститут школьных технологий"; главный редактор А. Кушнир. — Москва : ООО "Научно-исследовательский интститут школьных технологий", 2015 — Включен в перечень ВАК ; РИНЦ .— Издается с 1995 года .— 6 выпусков в год .— ISSN 2220-2641. — Текст : электронный // Базы данных East View [сайт]. — URL : https://dlib.eastview.com/browse/publication/18866/udb/12 — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Информационные образовательные ресурсы сети Интернет

1. База данных портала Polpred.com Обзор СМИ - Режим доступа: https://polpred.com/news
2. Информационная правовая система Гарант. - Режим доступа: http://www.garant.ru/
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. - Режим доступа: https://elibrary.ru
4. Ресурсы East View (ИВИС) - Режим доступа: https://dlib.eastview.com/login
5. Электронная библиотечная система «Юрайт». - Режим доступа: https://biblio-online.ru/
6. Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. - Режим доступа: www.iprbookshop.ru

Электронный каталог библиотеки НГПУ. - Режим доступа: http://bibl.ngpi.net:81/cgi-bin/zgate.exe?init+test.xml,simple.xsl+rus

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Набережночелнинский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «НГПУ»)

Кафедра общих гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЛЕКЦИЯМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

по учебному предмету ОУП.05 ИСТОРИЯ

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

49.02.01 Физическая культура

Квалификация углубленной подготовки
Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения
очная

Набережные Челны, 2025

Составитель: Юсупова В.Ш., преподаватель

Методические указания составлены в соответствии с учебным планом и рабочей программой по учебному предмету История программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура

Методические указания рассмотрены на заседании кафедры общих гуманитарных и естественнонаучных дисциплин
«21» апреля 2025 г. протокол № 8
И.о. заведующего кафедрой Л.А. Сабирова

© Юсупова В.Ш., 2025
© ФГБОУ ВО НГПУ, 2025

Содержание

1. Общие положения……...4
2. Структура и содержание учебного предмета……12
3. Методические указания к лекциям…….…….23
4. Методические указания к практическим занятиям……....25
5. Методические указания к самостоятельной работе……...26
6. Методические указания к текущему контролю успеваемости…….27
7. Методические указания к промежуточной аттестации…….38
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного предмета……..49

1. Общие положения

Методические указания по учебному предмету История предназначены для подготовки и самоконтроля обучающихся при изучении курса.

Освоение содержания учебного предмета История обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

Личностных

Формулировка из ФГОС СОО	**Адаптированные личностные результаты к предмету**
ЛР.1 российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)	• формирование российской гражданской идентичности в поликультурном социуме, чувства патриотизма и причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России; • воспитания уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн); • формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения
ЛР.2 гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности	• формирование ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни; • признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц; • готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, • готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе

	самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР.3 готовность к служению Отечеству, его защите	• воспитание готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите Родины; • формирование готовности к служению Отечеству, его защите, чувства верности своему Отечеству
ЛР.4 сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире	• готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны; • принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению
ЛР.5 сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности	• реализация обучающимися практик саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; • ориентация обучающихся на реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы
ЛР.6 толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям	• формирование нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; • приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; • воспитание уважения к культуре,

	языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; • готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР.7 навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности	• развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР.8 нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей	• формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия)

Метапредметных

Формулировка из ФГОС СОО	Адаптированные метапредметные результаты к предмету	Универсальные учебные действия (УУД)
МР.1 умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях	умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность в процессе понимания взаимовлияния исторических событий и процессов	Регулятивные: • составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте; • объяснять причины достижения (не достижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту; • вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей; • организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели
		Коммуникативные: • принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи
МР.2 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты	готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов исторического анализа и синтеза	Коммуникативные: • понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи; • принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

		• планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы; • развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств
МР.3 владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания	владеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем в процессе соотнесения исторических фактов и явлений; владеть способами самостоятельного поиска методов решения практических задач при осуществлении исторического анализа	Познавательные: • применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев; • выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления; • выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; • делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях
МР.4 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию об исторических событиях, явлениях, процессов, получаемую из различных источников	Познавательные: • применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев; • выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления; • выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов

МР.7 умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей	демонстрация способности самостоятельно давать оценку историческим событиям, явлениям, проблемам и находить выход из неё	Познавательные: • выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; • делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях; • самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев)
		Коммуникативные: • развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств

Предметных

Формулировка из ФГОС СОО	Адаптированные предметные результаты
ПР.1 сформированность представлений о современной исторической науке, ее специфике, методах исторического познания и роли в решении задач прогрессивного развития России в глобальном мире	• рассматривать историю России как неотъемлемую часть мирового исторического процесса; • характеризовать этапы становления исторической науки, определять последовательность и длительность исторических процессов, явлений, событий; • характеризовать место, обстоятельства, участников, результаты важнейших исторических событий; • формулировать принципы периодизации истории развития человечества • характеризовать особенности исторического пути России и оценивать её роль в мировом сообществе; • определять роль исторической науки и исторического познания в решении задач прогрессивного развития России в глобальном мире
ПР.2 владение комплексом знаний об истории России и человечества в целом, представлениями об общем и особенном в мировом историческом процессе	• знание фактов, процессов и явлений отечественной и всемирной истории; • соотносить общие исторические процессы и отдельные факты, выявлять существенные черты исторических процессов, явлений и событий; • выявлять взаимосвязь российских, региональных, мировых социально-экономических, культурных проблем
ПР.3 сформированность умений применять исторические знания в профессиональной и общественной деятельности, поликультурном общении	• проводить систематизирование исторического материала; • умение обобщать полученные знания и применять их на практике, в конкретной жизненной ситуации; • умение извлекать уроки из исторических событий и на их основе принимать осознанные решения
ПР.4 владение навыками проектной деятельности и исторической реконструкции с привлечением различных источников	• выполнять анализ содержания исторического источника; • умение формулировать проблемы творческого и поискового характера; • проводить поиск исторической информации в источниках разного типа
ПР.5 сформированность умений вести диалог, обосновывать свою точку зрения в дискуссии по исторической тематике	• приводить аргументы, опираясь на знания исторических событий; • умение вести диалог, обосновывать свою точку зрения в исторической дискуссии
ПР.6 сформированность знаний о месте и роли исторической науки в системе научных дисциплин, представлений об	• определять место и роль исторической науки в системе научных дисциплин

историографии	
ПР.7 владение системными историческими знаниями, понимание места и роли России в мировой истории	• усвоение знаний об истории России и человечества в целом, представлениями об общем и особенном в мировом историческом процессе; • формировать систематизированные знания об историческом прошлом, способствовать пониманию исторической логики общественных процессов, специфики возникновения и развития различных мировоззренческих, ценностно-мотивационных, социальных систем
ПР.8 владение приемами работы с историческими источниками, умениями самостоятельно анализировать документальную базу по исторической тематике	• формирование умений работы с историческими источниками и самостоятельно их анализировать
ПР.9 сформированность умений оценивать различные исторические версии	• анализировать современные версии и трактовки важнейших проблем отечественной и всемирной истории; • умение сравнительного анализа исторических событий

Личностные результаты реализации программы воспитания

ЛРВ 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛРВ 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛРВ 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛРВ 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

2. Структура и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся
1	2
1 семестр	
Раздел 1. Древнейшая история. Традиционные общества	
Тема 1.1. Основы исторического знания. Первобытный мир и зарождение цивилизаций	**Содержание учебного материала**
	Историческое знание, его достоверность и источники. Концепции исторического развития. Цивилизации, варианты их типологии. Выделение человека из животного мира. Проблема антропогенеза. Расселение людей по земному шару. Факторы исторического развития: природно-климатический, этнический, экономический, культурно-политический и др. Периодизация всемирной истории, истории России
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить доклад на тему: «Теории происхождения человека (эволюционная, божественная, космическая)»
Тема 1.2. Начало социальной жизни. Социальные последствия перехода от присваивающего хозяйства к производящему. Ранние цивилизации	**Содержание учебного материала** Родовая община. Распределение социальных функций между полами. Мировоззрение первобытного человека. Возникновение религиозных верований. Искусство. Последствия для человека глобальных климатических изменений. Появление частной собственности. Разложение родового строя. Роль племенной верхушки. Рабы и рабство. Разделение труда. Предпосылки возникновения цивилизации, протоцивилизации
	Хронологические и географические рамки истории Древнего мира. Основные сословия и социальные группы в древних обществах. Политический строй. Египет, Передняя Азия, Индия, Китай, Доколумбова Америка
	Практические занятия Дебаты: «За» и «против» божественной/ эволюционной/ космической теорий
Тема 1.3. Античная цивилизация	**Содержание учебного материала** Становление полисной цивилизации в Греции: географические и социальные предпосылки. Роль Афин и Спарты в жизни греческого мира. Александр Македонский и эллинизм. Древний мир: этапы становления общество и государства. Экономика. Общественный строй
	Рим в период правления царей. Рождение Римской республики. Римские завоевания. Гражданские войны. Войны Римской империи. Кризис Римской империи. Разделение Римской империи на Восточную и Западную
	Практические занятия Религии Древнего мира и культурное наследие древних цивилизаций
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка докладов на тему: «Зороастризм», «Иудаизм», «Буддизм», «Конфуцианство»
Раздел 2. История Средних веков	

Тема 2.1. Особенности развития цивилизаций Востока в Средние века	**Содержание учебного материала** Асинхронность развития средневековых обществ, роль кочевников, хронологические рамки периода для разных стран. Периодизация средневековой истории Китая. Правящие династии, столицы и границы. Роль исторических традиций для китайского Средневековья. Нашествия на Китай в IV – XIII вв.: варварство и цивилизация. Характер монгольского владычества. Периодизация средневековой истории Индии, правящие династии, столицы, границы. Индийское общество в Средние века. Возникновение ислама. Арабские завоевания
	Самостоятельная работа обучающихся Сравните организацию управления в централизованном государстве и во времена феодальной раздробленности
Тема 2.2. Становление западноевропейской средневековой цивилизации	**Содержание учебного материала** Хронологические рамки западного Средневековья. Встреча античной цивилизации и варварского мира. Великое переселение народов и его исторические результаты. Государства Европы VIII – XI вв. Политическая раздробленность и ее причины. Византийская империя
	Практические занятия Подготовить доклады на тему: «Империя Карла Великого и его распад»
	Самостоятельная работа обучающихся Составление сравнительной таблицы «Индия, Китай, Япония в Средние в.»
Тема 2.3. Восточные славяне в VII – VIII вв.	**Содержание учебного материала** Заселение Восточной Европы. Племена и народы Северного Причерноморья в I тысячелетии до н. э. Славяне и Великое переселение народов (IV – VI вв.). Готы. Гунны. Тюрки. Финно-угорские племена. Быт и хозяйство восточных славян. Общественные отношения. Семья. Верования
	Разложение первобытнообщинного строя. Формирование союзов племен. Вече и его роль в древнеславянском обществе. Князья и дружинники: происхождение и социальный статус
	Практические занятия Предпосылки и причины образования государства у восточных славян
	Самостоятельная работа обучающихся Заполнить таблицу: «Теории происхождения государства у восточных славян». Подготовить доклад на тему: «Культурное наследие европейского Средневековья»
Тема 2.4. Киевская Русь	**Содержание учебного материала** Племенные союзы восточных славян. Общественный строй. «Путь из варяг в греки». Первые русские князья и их деятельность: военные походы и реформы. Крещение Руси и его значение. Взаимоотношения Руси и Византии в XI – XII вв. Русь и кочевые народы южнорусских степей: военное противостояние, этническое и культурное взаимовлияние. Право в Древней Руси. Ярослав Мудрый. «Русская правда». Город и горожане. Истоки русской культуры. Значение христианства в становлении национальной культуры

Тема 2.5. Раздробленность на Руси. Монгольское завоевание и его последствие. Древняя Русь в контексте всемирной истории	**Содержание учебного материала** Политическая раздробленность. Причины раздробленности. Крупнейшие самостоятельные центры Руси: Великий Новгород. Владимиро-Суздальское княжество. Галицко-Волынское княжество. Монгольское нашествие. Борьба Руси против экспансии с Запада. Александр Ярославич. Сходное и различное в экономических, социальных, политических и культурных тенденциях в развитии Западной и Восточной Европы
	Самостоятельная работа обучающихся Составить «феодальную лестницу». Выясните, как действовал принцип: «Вассал моего вассала не мой вассал». Определите функции, обязанности всех сословий
Тема 2.6. От Руси к России	**Содержание учебного материала** Характер и особенности объединения Руси. Иван III. Свержение ордынского ига (1480 г.). Завершение образования единого Русского государства. Предпосылки централизации. Политический строй. Судебник 1497 г. Формирование органов центральной и местной власти. Зарождение приказного строя. Вклад православной церкви в укрепление единого государства. Территория и население России в XVI в. Елена Глинская. Боярское правление. Венчание на царство Ивана Грозного, формирование самодержавной идеологии. Избранная Рада и ее реформы. Судебник 1550 г. Военные преобразования. Опричнина и причины ее введения. Социально-экономические и политические последствия опричнины Основные направления внешней политики Ивана Грозного. Присоединение Казанского и Астраханского ханств. Отношения с Крымским ханством. Борьба за выход к Балтийскому морю. Ливонская война (1558 – 1583 гг.). Образование Речи Посполитой (1569 г.). Народы Урала и Приуралья в составе Сибирского ханства. Поход Ермака. Вхождение Западной Сибири в состав Российского государства
	Практические занятия Русская культура в XIII – XVI вв. Культура России XVII века
	Самостоятельная работа обучающихся Составить таблицу «Новые тенденции в русской культуре XV – XVII вв.»
Тема 2.7. Индия и Дальний Восток в Средние века	**Содержание учебного материала** Индийская община и государственная властью личность и общество. Религии Индии. Ислам в индийской истории. Кастовый строй. Китай: конфуцианская идеология и общественная жизнь. Расцвет конфуцианской империи (династии Тан и Сун). Китай и северные варвары. Средневековая Япония. Страны Востока и колониальная экспансия европейцев
Раздел 3. История Нового времени	

Тема 3.1. Карта мира в новое время	**Содержание учебного материала** Понятие «новое время». Хронологические рамки и периодизация нового времени. Великие географические открытия, их последствия. Образование колониальных империй. Переход от аграрного к индустриальному обществу. Начало процессов модернизации в странах Европы и мира
	Самостоятельная работа обучающихся Составить кроссворд по теме: «Основные черты раннего Нового времени»
Тема 3.2. Модернизация. Эпоха возрождения и Реформации	**Содержание учебного материала** Запад и Восток в XVI – XVII вв.: многообразие цивилизаций, их сходства и различия. Россия – «мост» между Западом и Востоком. Предпосылки возникновения феномена «модернизации» и его содержательная сторона. Европа в период Реформации и Контрреформации
	Практические занятия Европа XVII в. Век Просвещения. Общие черты и особенности абсолютизма в странах Европы
	Самостоятельная работа обучающихся Проанализировать «95 тезисов» – основное произведение реформатора Мартина Лютера
Тема 3.3. Великие географические открытия. Государство и власть в эпоху индустриальной цивилизации	**Содержание учебного материала** Начало межцивилизационного диалога и его воздействие на судьбы участников: гибель и трансформация традиционных цивилизаций Нового Света, их влияние на развитие модернизирующейся цивилизации Запада. Формирование нового пространственного восприятия мира. Образование централизованных государств. Империи и национальные государства. Английская революция XVII в. и ее значение для Европы. «Просвещенный абсолютизм» и его особенности в Австрии, Пруссии, России
	Самостоятельная работа обучающихся Составить маршрут великих путешественников
Тема 3.4. Революции XVIII в. и их значение для утверждения индустриального общества	**Содержание учебного материала** Война за независимость североамериканских колоний и попытка реализации просветительских идеалов. Образование США. Влияние североамериканских событий на европейское общество. Французская революция XVIII в. Политические режимы периода Революции
	Практические занятия Конституции революций XVIII века
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить доклад на тему: «Конституции»
Тема 3.5. Россия в XVI- начале XVII в.	**Содержание учебного материала** Сословно-представительская монархия. Становление самодержавия. Внешняя экспансия. Начало формирования многонационального государства
Тема 3.6. Смутное время	**Содержание учебного материала** Причины, сущность, последствия. Освободительная борьба против интервентов. Патриотический подъем народа.

	Окончание Смуты и возрождение российской государственности. Ополчение К. Минина и Д. Пожарского. Начало царствования династии Романовых. Экономическое и социальное развитие России в XVII веке
	Практические занятия Становление абсолютизма в России. Внешняя политика России в XVII в.
	Самостоятельная работа обучающихся Написать эссе на тему: «Справедливо ли мнение, что в годы «великой московской смуты» начала XVII века в конечном итоге сам народ решил свою судьбу?»
Тема 3.7. Россия в период реформ Петра I	**Содержание учебного материала** Предпосылки реформ Петра I. Особенности модернизационного процесса в России. Северная война и ее итоги. Изменение места России в мире, провозглашение ее империей. Социально-экономическая политика Петра I и социальная структура русского общества. Крепостная экономика. «Регулярное государство»
	Практические занятия Культурный переворот петровского времени
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить доклад на тему: «Культурное развитие Российской империи петровской эпохи»
Тема 3.8. Внутренняя и внешняя политика преемников Петра I	**Содержание учебного материала** Причины дворцовых переворотов. Екатерина I. Верховный Тайный совет. Петр II. «Затейка» верховников и воцарение Анны Иоанновны. Бироновщина. Политическая борьба и дворцовый переворот 1741 г. Социально-экономическая политика Елизаветы Петровны. Участие России в Семилетней войне. Правление Петра III. Дворцовый переворот 1762 г. и воцарение Екатерины II
	Самостоятельная работа обучающихся Составить схему «Органы власти и управления в России в первой четверти XVIII в.»
Тема 3.9. Россия во второй половине XVIII в.	**Содержание учебного материала** «Просвещенный абсолютизм» Екатерины II. Восстание под предводительством Емельяна Пугачева. Характер и направленность реформ Екатерины Великой
	Практические занятия Социальные последствия промышленной революции. Индустриальное общество
	Самостоятельная работа обучающихся Какие положения были внесены в положение о дворянстве, проанализируйте «Жалованную грамоту дворянству» (1785)
Тема 3.10. Внешняя политика России во второй половине XVIII в.	**Содержание учебного материала** Выход России к Черному морю. Разделы Речи Посполитой и вхождение украинских и белорусских земель в состав Российской империи
	Практические занятия Культура России в середине и во второй половине XVIII в.
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка доклада на тему: «Борьба за выход к Черному и Азовскому морям»

Тема 3.11. Традиционные общества Востока в условиях европейской колониальной экспансии	**Содержание учебного материала** Варианты реакции цивилизаций Востока на экспансию Запада: отторжение и изоляция, сопротивление и подчинение. Колониальное соперничество и его значение. Создание колониальных империй, формы их организации. «Освоение» Африки. Судьба Индии в «короне» Британской империи
	Самостоятельная работа обучающихся Сравнительная таблица «Османская империя, Япония, Китай»
Тема 3.12. Страны Европы и Северной Америки в XIX в.	**Содержание учебного материала** Промышленный переворот в странах Европы и Северной Америки: его экономические социальные последствия. Завершение колониального раздела мира. Политическое развитие стран западного мира. Становление гражданского общества. Консерваторы и либералы. Распространение социалистических учений. Политический радикализм. Социальные движения. Реформы и революции в Европе XIX в.
	Практические занятия Культура стран Европы в XIX в. Культура стран Северной Америки в XIX в.
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка доклада на тему: «Период гражданской войны в США»
Тема 3.13. Россия в XIX в.	**Содержание учебного материала** Попытки проведения реформ в начале века Предпосылки Отечественной войны 1812 г.
	Самостоятельная работа обучающихся Проанализируйте политические программы декабристов «Русскую правду» Н.И. Пестеля и «Конституцию» Н.М. Муравьева
Тема 3.14. Отечественная война 1812 г. Движение декабристов	**Содержание учебного материала** Воздействие войны на развитие национального и общественного самосознания. Движение декабристов: предпосылки возникновения, идейные основы и цели, первые организации, их участники. Значение движения декабристов
	Практические занятия Власть, общество, личность в России Начало промышленного переворота в России, его экономические и социальные последствия
Тема 3.15. Отмена крепостного права и реформы 60-70-х годов XIX века. Контрреформы. Общественное движение	**Содержание учебного материала** Промышленный переворот. Аграрный вопрос в середине XIX века. Реформы 60 – 70-х гг., их экономические и социальные последствия. Консерваторы, либералы, радикалы в пореформенный период. Начало массового рабочего движения
	Практические занятия Русская культура XIX в.

	Самостоятельная работа обучающихся Проанализируйте манифест «О незыблемости самодержавия», подписанный Александром III. Проанализируйте документы, направленные на ограничения свобод «Положение о найме на сельские работы», Временные правила о печати. Циркуляр о кухаркиных детях
Тема 3.16. Международные отношения в Новое время	**Содержание учебного материала** Европейские войны XVII – XIX вв. Колониальный раздел мира
	Самостоятельная работа обучающихся Написать эссе (сочинение-рассуждение) «Возникновение военно-политических союзов»
Тема 3.17. Внешняя политика России на Западе и Востоке	**Содержание учебного материала** Внешнеполитические союзы и дипломатия в конце XIX в. Роль России в освобождении балканских войн
	Практические занятия Курс на модернизацию промышленности в России во второй половине XIX в.
2 семестр	
Раздел 4. История XX века	
Тема 4.1. Периодизация XX века	**Содержание учебного материала** Карта XX века: от мира империй к сообществу независимых государств. Россия, СССР на карте мира
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка доклада «Нарастания освободительного движения в азиатских странах в начале XX века»
Тема 4.2. Кризис индустриального общества	**Содержание учебного материала** Социальные движения в начале XX века. Реформы и революция начала XX в.
	Практические занятия Мир в 1900-1914 гг.
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка доклада на тему: «Четыре фазы модернизации»
Тема 4.3. Россия в начале XX века	**Содержание учебного материала** Социальный и демографический состав российского общества. Быт и культура. Уровень образования. Миграционные процессы. Кризис сословного деления Российская правовая система
	Практические занятия Особенности российской монархии
	Самостоятельная работа обучающихся Заполнить таблицу «Цели и итоги аграрной реформы Столыпина»
Тема 4.4. Россия в системе международных отношений	**Содержание учебного материала** Проблемы догоняющей модернизации. «Восточный вопрос» во внешней политике Российской империи Русско-японская война. Военно-политические блоки. Портсмутский мир
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка доклада на тему: «Становление конституционной монархии и элементов гражданского общества»

Тема 4.5. Первая мировая война. Борьба за передел мира. Участие России в мировой войне	**Содержание учебного материала** Истоки и причины. Основные фронты. Тотальный характер войны. Гибель традиционных военно-административных империй. Версальская система Влияние войны на общество. Изменения в социальной структуре. Диспропорции в государственной системе, экономике и национальной политике
	Практические занятия Война и общество (Европа, Россия) Первый общий кризис либерализма. Трансформация традиционных идеологий в тоталитарные
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка доклада на тему: «Серебряный век русской культуры»
Тема 4.6. Страны Европы, Америки, Азии, Африки в 20-е годы XX в.	**Содержание учебного материала** Послевоенный кризис Запада. Упадок консерватизма. Малые страны перед необходимостью ускоренной модернизации. Система догоняющего развития Возникновение фашизма. Триумфальное шествие авторитарных режимов. Стабилизация 1925 – 1929 гг.
	Практические занятия Народы Азии, Африки и Латинской Америки в первой половине XX в.
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка доклада на тему: «Парижская и Вашингтонская конференция и их решения»
Тема 4.7. Февральская революция в России	**Содержание учебного материала** Причины и ход революции. Эволюция власти и общества от февраля к октябрю 1917 г. Двоевластие. Кризисы Временного правительства Причины радикализации общества. Учредительное собрание: ожидание, деятельность, результат
	Практические занятия Октябрьская революция в России и ее последствия
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка доклада на тему: «Революция 1917 г. как своеобразная реакция на незавершенную модернизацию»
Тема 4.8. Приход большевиков к власти в России	**Содержание учебного материала** Первые шаги советской власти. Трансформация дореволюционных идей большевиков: государственное управление, армия, экономика Формирование однопартийной системы. Становление новой правовой системы: от первых декретов до Конституции 1918 г. **Практические занятия** «Военный коммунизм»: чрезвычайная мера или форсированная модернизация? Экономические, социальные и политические аспекты политики «военного коммунизма» **Самостоятельная работа обучающихся** Написать эссе (сочинение-рассуждение) «Была ли, на ваш взгляд, неизбежной Октябрьская революция?»
Тема 4.9.	**Содержание учебного материала**

Гражданская война в России	Гражданская война: причины, действующие лица, политические программы сторон. Красный и белый террор. Причины поражения антибольшевистских сил. Российская эмиграция Советская Россия на международной арене. Брестский мир. Военная интервенции стран Антанты. Изоляция Советской России. Коминтерн. «Экспорт революции» **Практические занятия** Пробуждение Азии в начале XX века. Колонии, зависимые страны и метрополии. Начало антиколониальной борьбы. Синьхайская революция в Китае. Сун Ятсен. Гоминьдан Кризис Османской империи и Младотурецкая революция. Революция в Иране. Национально-освободительная борьба в Индии против британского господства. Индийский национальный конгресс. М. Ганди **Самостоятельная работа обучающихся** Составить схему-таблицу «Основные этапы гражданской войны»
Тема 4.10. Создание СССР	**Содержание учебного материала** Концепции объединения, унитарность и федерализм, национальная политика, противоречия
	Практические занятия Советская система: государство, партия, общество, личность Советская культура в 1920 – 1930-е годы
	Самостоятельная работа обучающихся Составить схему государственного устройства Советской России
Тема 4.11. Запад в 30-е годы XX в.	**Содержание учебного материала** Мировой экономический кризис и Великая депрессия: истоки, развитие, последствия. Военная конъюнктура и стихийная реструктуризация экономики ведущих мировых держав Крушение Веймарской республики и германский национал-социализм. Тоталитаризм
	Практические занятия Недемократические режимы Авторитарные режимы в большинстве стран Европы
	Самостоятельная работа обучающихся Составить сравнительную таблицу «Экономический кризис 1929-1933 гг., экономический кризис 2008 г.»
Тема 4.12. Международные отношения в 20 – 30-е годы XX в.	**Содержание учебного материала** Кризис Версальско-Вашингтонской системы. Лига Наций. СССР как новый фактор мировой политики. Последствия мирового экономического кризиса на международной арене Возникновение очагов агрессии в Европе и Азии. Возникновение и консолидация реваншистского блока. Политика «умиротворения» агрессоров. Пакт Молотова-Риббентропа
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка доклада на тему: «Гражданская война в Испании»
Тема 4.13. Ускоренная модернизация страны	**Содержание учебного материала** Идеологическое обоснование и политическая практика, обострения и потери. Дискуссии о построении основ

	индустриального общества в СССР
	Самостоятельная работа обучающихся Написать эссе (сочинение-рассуждение) «НЭП – период противоречий»
Тема 4.14. Революция и реформы в Турции	**Содержание учебного материала** Установление республики в Турции. Деятельность М. Кемаля
	Практические занятия Достижения и противоречия советской культуры
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка докладов на тему: «Западная культура в первой половине XX века: наука, новые художественные направления, искусство, архитектура, литература, музыка, театр, киноискусство»
Тема 4.15. Освободительные движения в Китае, Индии	**Содержание учебного материала** Страны Азии и Африки в системе биполярного мира. Движение неприсоединения. Доктрины третьего пути. Проблемы развивающихся стран. Латинская Америка. Социализм в Западном полушарии
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка докладов на тему: «Мустафа Кемаль Ататюрк», «Махатма Ганди», «Чан Кайши», «Мао Цзэдун»
Тема 4.16. Вторая мировая война: причины, ход, значение	**Содержание учебного материала** Причины и ход. «Странная война». Блицкриг вермахта. Изменения в системе международных отношений со вступлением в войну СССР и США. Антигитлеровская коалиция. Ленд-лиз. Военные действия на Тихом и Атлантическом океанах, в Африке и Азии «Второй фронт» в Европе. Война технологий. Миропорядок Ялты и Потсдама. Возникновение биполярного мира
	Самостоятельная работа обучающихся Напишите эссе (сочинение-рассуждение) «Было ли неизбежным начало Второй мировой войны?»
Тема 4.17. СССР в годы Великой Отечественной войны	**Содержание учебного материала** Великая Отечественная война как самостоятельный и определяющий этап Второй мировой войны Советская культура и идеология в годы войны. Повседневная жизнь на фронте и в тылу. Население на оккупированных территориях. Партизанское движение. Национальная политика
	Практические занятия Общество в годы войны. Пропаганда и контрпропаганда. Роль традиционных ценностей и политических стереотипов Историческое значение Московской битвы
	Самостоятельная работа обучающихся Составить структурно-логическую схему «Этапы Великой Отечественной войны»
Тема 4.18. Решающая роль СССР в разгроме нацизма	**Содержание учебного материала** Значение и цена Победы в Великой Отечественной войне Конференции глав союзных держав и их решения. Партизанское движение в СССР. Советский тыл в годы войны. Открытие второго фронта в Европе. Разгром Германии
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка доклада на тему: «Сталинградская битва и начало

	коренного перелома в ходе Великой Отечественной войны»
Тема 4.19. «Холодная война»	**Содержание учебного материала** Сверхдержавы: США и СССР. Обоюдная заинтересованность в формировании образа врага. Противоречия: геополитика или идеология? Гонка вооружений и локальные конфликты. Военные блоки. Две Европы – два мира Военно-политические кризисы в рамках «холодной войны». Информационные войны. Техногенная цивилизация «на тропе войны». Крах биполярного мира. Последствия «холодной войны»
Тема 4.20. Распад колониальной системы	**Содержание учебного материала** Освобождение от колониальной зависимости стран Азии (Вьетнама, Индии, Индонезии). Деколонизация Африки. «Азиатские тигры». Вторжение войск западной коалиции в Ирак
	Самостоятельная работа обучающихся Составить таблицу «Процесс деколонизации во второй половине XX в.»
Тема 4.21. К «Общему рынку» и «государству всеобщего благоденствия»	**Содержание учебного материала** Европейская интеграция. «Государство благоденствия». Роль политических партий. Христианская демократия. Массовые движения: экологическое, феминистское, молодежное, антивоенное. Мир потребителей. Культура как способ стимуляции потребления. Новый взгляд на права человека
	Практические занятия Научно-технический прогресс. Формирование новой научной картины мира
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка докладов на тему: «План Маршалла», «Шоковая терапия» и социальные последствия перехода к рынку
Тема 4.22. Страны Западной Европы и США. Модели социализма	**Содержание учебного материала** Ответы на вызов времени. Консерваторы и либералы. Социальное общество. Общее и особенное в советской, восточноевропейской и азиатской моделях социализма
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка доклада на тему: «Кубинская революция»
Тема 4.23. СССР в 50 – 80-е гг.	**Содержание учебного материала** Власть и общество. Попытки реформирования советской системы в 50 – 80-е гг. кризис советского общества (истоки и последствия). Новый внешнеполитический курс СССР
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка доклада на тему: «Противоречивость внешней политики СССР в середине 1960-х – начале 1980-х гг.»
Тема 4.24. Россия в 1990-е гг.	**Содержание учебного материала** Распад СССР, его последствия для России и мира. Становление политической системы Российского государства
	Экономические реформы, их последствия. Оформление новой федеративной системы, отношения центра и регионов. Россия в системе международных отношений. Россия и СНГ
	Практические занятия Политика гласности в СССР и ее последствия. Культура в годы перестройки

Тема 4.25. Формирование российской государственности	**Содержание учебного материала** Приоритетные национальные проекты и федеральные программы Основные направления национальной политики: успехи и просчеты. Деятельность Президента России В.В. Путина: курс на продолжение реформ, стабилизацию положения в стране, сохранение целостности России, укрепление государственности, обеспечение гражданского согласия и единства общества
	Развитие экономики и социальной сферы в начале XXI века. Разработка и реализация планов дальнейшего развития России. Решение задач борьбы с терроризмом. Российская Федерация в системе современных международных отношений
	Практические занятия Политический кризис на Украине и воссоединение Крыма с Россией. Культура и духовная жизнь общества в конце XX – начале XXI века
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета

3. Методические указания к лекциям

Лекция – одна из основных системообразующих форм организации учебного процесса. Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем-лектором учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом учебного предмета. Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. Задачи лекции заключаются в обеспечении формирования системы знаний по учебному предмету, в умении аргументировано излагать научный материал, в формировании профессионального кругозора и общей культуры, в отражении еще не получивших освещения в учебной литературе новых достижений науки, в оптимизации других форм организации учебного процесса.

Приступая к освоению учебного предмета, необходимо ознакомиться с рабочей программой учебного предмета, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Слушание и запись лекций – сложный вид аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность обучающегося. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Написание конспекта лекций необходимо проводить

кратко, схематично; последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Лучше если они будут собственными, чтобы не приходилось просить их у однокурсников и тем самым не отвлекать их во время лекции.

Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов. Не лишним будет и изучение основ стенографии. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть формируемыми компетенциями.

Незнакомые термины, понятия после лекции проверять с помощью энциклопедий, словарей, справочников. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации или на лабораторном занятии. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

В случае возникновения у обучающегося по ходу лекции вопросов, их следует записать и задать в конце лекции в специально отведенное для этого время.

По окончании лекции (в тот же или на следующий день, пока еще в памяти сохранилась информация) обучающимся рекомендуется доработать свои конспекты, привести их в порядок, дополнить сведениями с учетом дополнительно изученного материала.

Конспект – это краткая письменная систематическая, логически связная запись содержания статьи, книги, лекции, предназначенная для последующего восстановления информации с различной степенью полноты.

Дословная запись как письменной, так и устной речи не относится к конспектированию. Успешность конспекта зависит от умения структурирования материала. Важно не только научиться выделять основные понятия, но и намечать связи между ними.

Необходимо помнить, что:

1. Основа конспекта – тезис.
2. Способ записи должен обеспечивать высокую скорость конспектирования.
3. Нужны формы записи (разборчивость написания), ориентированные на быстрое чтение.
4. Приёмы записи должны способствовать быстрому запоминанию (подчеркивание главной мысли, выделение другим цветом, схематичная запись в форме графика или таблицы).
5. Конспект – это запись смысла, а не запись текста. Важной составляющей семантического свертывания при конспектировании является перефразирование, но он требует полного понимания речи. Перефразирование – это прием записи смысла, а не текста.
6. Необходимо указывать библиографическое описание конспектируемого источника.
7. Возможно в конспекте использование цитат, которые заключаются в кавычки, при этом рекомендуется на полях указать страницу, на которой находится изречение автора.

Общие рекомендации по составлению конспекта

1. Определите цель составления конспекта.

2. Читая изучаемый материал в первый раз, разделите его на основные смысловые части, выделите главные мысли, сформулируйте выводы.

3. Если составляете план – конспект, сформулируйте названия пунктов и определите информацию, которую следует включить в план-конспект для раскрытия пунктов плана.

4. Наиболее существенные положения изучаемого материала (тезисы) последовательно и кратко излагайте своими словами или приводите в виде цитат.

5. Включайте в конспект не только основные положения, но и обосновывающие их выводы, конкретные факты и примеры (без подробного описания).

6. Составляя конспект, записывайте отдельные слова сокращённо, выписывайте только ключевые слова, делайте ссылки на страницы конспектируемой работы, применяйте условные обозначения.

7. Чтобы форма конспекта отражала его содержание, располагайте абзацы «ступеньками», подобно пунктам и подпунктам плана, применяйте разнообразные способы подчеркивания, используйте карандаши и ручки разного цвета.

8. Отмечайте непонятные места, новые слова, имена, даты.

9. При конспектировании старайтесь выразить авторскую мысль своими словами. Стремитесь к тому, чтобы один абзац авторского текста был передан при конспектировании одним, максимум двумя предложениями.

4. Методические указания к практическим занятиям

По учебному предмету предусмотрено проведение занятий семинарского типа – практические занятия, на которых даются основные понятия учебного предмета. Семинар – форма систематических учебно-теоретических занятий, с помощью которых обучающиеся изучают тот или иной раздел определенного учебного предмета, входящей в состав учебного плана. При подготовке к семинарским занятиям следует использовать основную литературу из представленного списка, а также руководствоваться приведенными указаниями и рекомендациями. Для наиболее глубокого освоения учебного предмета рекомендуется изучать литературу, обозначенную как «дополнительная» в представленном списке. 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.

Обучающемуся рекомендуется следующая схема подготовки к семинарскому занятию:

1. Проработать конспект лекций.

2. Прочитать основную и дополнительную литературу, рекомендованную по изучаемому разделу.

3. Ответить на вопросы плана семинарского занятия.

4. Выполнить домашнее задание.

5. Проработать тестовые задания и задачи.

6. При затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю.

Семинарские занятия могут проводиться в форме беседы со всеми обучающимися группы или с отдельными обучающимися. Этот вид семинара называется коллоквиумом (собеседование). Коллоквиумы проводятся по конкретным вопросам учебного предмета. От семинара коллоквиум отличается, в первую очередь тем, что во время этого занятия могут быть опрошены все обучающиеся или значительная часть обучающихся группы. В ходе коллоквиума выясняется степень усвоения обучающимися понятий и терминов по важнейшим темам, умение обучающихся применять полученные знания для решения конкретных практических задач. Для подготовки к коллоквиуму обучающиеся заранее получают у преподавателя задание. В процессе подготовки изучают рекомендованные преподавателем источники литературы, а также самостоятельно осуществляют поиск релевантной информации, а также могут собрать практический материал. Коллоквиум

может проходить также в форме ответов обучающихся на вопросы билета, обсуждения докладов обучающихся, форму выбирает преподаватель.

5. Методические указания к самостоятельной работе

Важнейшим этапом освоения учебного предмета является самостоятельная работа обучающихся, в том числе с использованием научной литературы. Отдельные разделы или темы учебного предмета не разбираются на лекционных и практических занятиях, но отводятся на самостоятельное изучение по рекомендуемой учебной литературе и учебным пособиям. Материалы тем, отведенных на самостоятельное изучение, в обязательном порядке входят составной частью в темы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по учебному предмету История предполагает: выполнение практических заданий, написание эссе, подготовку докладов, решение тестовых заданий, выполнение контрольной работы. Перед выполнением внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж за счет времени, отведенного на изучение учебного предмета, где раскрывает цель задания, содержание, сроки выполнения, объем работы, требования к результатам, критерии оценки, предупреждает о возможных типичных ошибках.

Обучающийся должен: строго выполнять весь объем домашней подготовки, указанный в описаниях соответствующих видов самостоятельных работ*;* знать, что выполнению каждой работы предшествует проверка готовности обучающегося, которая производится преподавателем; знать, что после выполнения работы обучающийся (группа обучающихся) должен представить отчет о проделанной работе с обсуждением полученных результатов и выводов.

Методические рекомендации нацелены на проведение внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося с учетом специфики учебного предмета в различных формах.

Самостоятельная работа включает те разделы курса учебного предмета История, которые не получили достаточного освещения на занятиях по причине ограниченности времени и большого объема изучаемого материала.

Методическое обеспечение самостоятельной работы состоит из:

1. Определения учебных вопросов, которые обучающиеся должны изучить самостоятельно;
2. Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;
3. Поиска дополнительной научной литературы, к которой обучающиеся могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес к данной теме;
4. Определения контрольных вопросов, позволяющих обучающим самостоятельно проверить качество полученных знаний;
5. Организации консультаций преподавателя с обучающимися для разъяснения вопросов, вызвавших у обучающихся затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Самостоятельная работа с учебной литературой, справочно-библиографическими изданиями, периодическими изданиями, по материалам профессиональных баз данных и информационных ресурсов сети Интернет является наиболее эффективным методом получения знаний по учебному предмету, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала.

При работе с литературой по конкретным темам курса основное внимание следует уделять важнейшим понятиям, терминам, определениям, для скорейшего усвоения которых целесообразно вести краткий конспект.

Самостоятельная работа обучающихся с литературой не должна быть отделена от лекций и практических занятий, вдумчивое чтение источников, составление тезисов,

обобщение прочитанных материалов способствует гораздо более глубокому пониманию изучаемой проблемы.

6. Методические указания к текущему контролю успеваемости

Текущий контроль успеваемости – это регулярная проверка усвоения учебного материала на протяжении семестра. К его достоинствам относится систематичность, постоянный мониторинг качества обучения, а также возможность оценки успеваемости обучающихся. Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных работ, а также выполнения практических заданий, написания эссе, подготовки докладов и решения тестовых заданий.

К практическим заданиям для осуществления текущего контроля успеваемости относятся доклад, тестовые задания, практические задания.

Методические рекомендации по подготовке к контрольной работе

Контрольные работы расширяют знания, полученные обучающимися на лекциях и практических занятиях. Целью выполнения письменных контрольных работ является углубленное изучение одного из вопросов соответствующего раздела, приобретение навыков самостоятельной работы с источниками и специальной литературой; закрепление и расширение полученных теоретических и практических знаний по учебному предмету и применение этих знаний при решении конкретных задач и вопросов.

Контрольная работа отражает способность обучающихся логически мыслить и излагать определенную точку зрения по той или иной проблеме учебного предмета. Она показывает, насколько они умеют использовать полученные знания по учебному предмету при анализе современных проблем развития науки. Контрольная работа должна быть написана правильным литературным языком, не должна содержать орфографических ошибок.

К выполнению контрольной работы следует приступать только после обстоятельного изучения литературы по теме.

Контрольная работа должна носить самостоятельный характер. Самостоятельность выполнения работы способствует углубленному изучению учебного предмета, вырабатывает умение обобщать изучаемый материал, анализировать и аргументировать выводы, позволяет точно и грамотно излагать свои мысли.

Контрольная работа должна быть оформлена определенным образом. Работа выполняется в письменной форме на специальных бланках. Работа должна быть написана аккуратно, разборчиво, без помарок и сокращений (кроме общепринятых). Текст, написанный от руки неразборчивым почерком, оцениваться не будет. На бланке обязательно указываются: ФИО преподавателя, ФИО обучающегося, группа.

Методические рекомендации по подготовке доклада

Доклад – это развернутое устное выступление на заданную тему, с которым выступают на лекции, семинаре, конференции. Основная цель доклада – информирование по определенному вопросу или теме. Доклад может включать в себя рекомендации, предложения, в него могут включаться, таблицы, рисунки, фотографии.

Структура доклада:

Построение устного доклада включает три части:

- вступление (10 – 15% общего времени);
- основную часть (60 – 70%);
- заключение (20 – 25%).

Во вступлении указывается тема доклада, устанавливается логическая связь ее с другими темами или место рассматриваемой проблемы среди других проблем, дается краткий обзор источников, на материале которых раскрывается тема, сообщается основная

идея, кратко перечисляются рассматриваемые вопросы, дается современная оценка предмета изложения.

Результатом вступления должны быть заинтересованность слушателей, внимание и расположенность к презентатору и будущей теме.

Основная часть должна иметь четкое логическое построение, в ней должна быть раскрыта суть темы доклада. План развития основной части должен быть ясным. Должно быть отобрано оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

В заключении обычно подводятся итоги, формулируются выводы по теме доклада, подчеркивается значение рассмотренной проблемы и т.п. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом.

Оформление доклада

1. Оформление материала должно иметь следующую структуру:
- титульный лист;
- текст доклада;
- список использованных источников.

2. Текст доклада должен быть распечатан на компьютере на одной стороне стандартного листа в текстовом процессоре Word для Windows XP. Формат бумаги А4 (210х297).

3. При оформлении текста необходимо соблюдать следующие параметры:
- Поля: верхнее – 2,0 см, нижнее – 2,0 см, левое – 3,0 см, правое – 1,5 см.
- Шрифт – Times New Roman.
- Размер шрифта – 14.
- Выравнивание текста «по ширине».
- Абзацный отступ – 1,25 см. (пять знаков).
- Размер между строками – полуторный.

4. Титульный лист оформляется в формате Times New Roman, 14 кегль (название доклада, ФИО автора, группа)**.**

Алгоритм подготовки доклада

1. Выберите тему из предложенной преподавателем тематики докладов. Вы можете самостоятельно предложить тему с учетом изучаемого материала.

2. Ознакомьтесь со списком рекомендуемой литературы.

3. Повторите лекционный материал по теме доклада.

4. Изучите материал, касающийся темы доклада не менее чем по двум-трем рекомендованным источникам.

5. Выделите незнакомые слова и термины. Обратитесь к словарю, чтобы найти значения незнакомых слов.

6. Составьте план доклада.

7. Запишите основные положения доклада в соответствии с планом, выписывая по каждому пункту несколько предложений.

8. Составьте окончательный текст доклада.

9. Оформите материал.

10. Прочитайте текст медленно вслух, обращая особое внимание на произношение новых терминов и стараясь запомнить информацию.

11. Восстановите последовательность изложения текста доклада, пересказав его устно.

12. Проверьте еще раз свои знания спустя некоторое время, чтобы выяснить прочность усвоения учебного материала.

13. Подготовьте публичное выступление по материалам доклада.

Любое устное выступление должно удовлетворять трем основным критериям:
- критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам;
- критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности;

- критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

14. Регламент устного публичного выступления обычно составляет не более 5 минут.
15. Будьте готовы ответить на вопросы аудитории по теме Вашего доклада.

Темы докладов:

1. Теории происхождения человека (эволюционная, божественная, космическая).
2. «За» и «против» божественной/ эволюционной/ космической теорий.
3. Теории происхождения человека (эволюционная, божественная, космическая).
4. Религии Древнего мира и культурное наследие древних цивилизаций.
5. Зороастризм.
6. Иудаизм.
7. Буддизм.
8. Конфуцианство.
9. Индия, Китай, Япония в средние века.
10. Предпосылки и причины образования государства у восточных славян.
11. Культурное наследие европейского Средневековья.
12. Древняя Русь в контексте всемирной истории.
13. Русская культура в XIII – XVI вв.
14. Культура России XVII века.
15. Европа XVII в. Век Просвещения.
16. Общие черты и особенности абсолютизма в странах Европы.
17. Конституции революций XVIII века.
18. Становление абсолютизма в России. Внешняя политика России в XVII веке.
19. Культурный переворот петровского времени.
20. Социальные последствия промышленной революции. Индустриальное общество.
21. Культура России в середине и во второй половине XVIII в.
22. Борьба за выход к Черному и Азовскому морям.
23. Традиционные общества Востока в условиях европейской колониальной экспансии.
24. Период гражданской войны в США.
25. Культура стран Европы в XIX в.
26. Культура стран Северной Америки в XIX в.
27. Власть, общество, личность в России.
28. Начало промышленного переворота в России, его экономические и социальные последствия.
29. Русская культура XIX в.
30. Курс на модернизацию промышленности в России во второй половине XIX в.
31. Нарастания освободительного движения в азиатских странах в начале XX века.
32. Мир в 1900-1914 гг.
33. Четыре фазы модернизации.
34. Государство. Особенности российской монархии.
35. Становление конституционной монархии и элементов гражданского общества.
36. Война и общество (Европа, Россия).
37. Серебряный век русской культуры.
38. Народы Азии, Африки и Латинской Америки в первой половине XX в.
39. Парижская и Вашингтонская конференция и их решения.
40. Октябрьская революция в России и ее последствия.
41. Революция 1917 г. как своеобразная реакция на незавершенную модернизацию.
42. «Военный коммунизм»: чрезвычайная мера или форсированная модернизация? Экономические, социальные и политические аспекты политики «военного коммунизма».
43. Пробуждение Азии в начале XX века. Колонии, зависимые страны и метрополии.

44. Начало антиколониальной борьбы. Синьхайская революция в Китае. Сун Ятсен. Гоминьдан.
45. Советская система: государство, партия, общество, личность.
46. Советская культура в 1920 – 1930-е годы.
47. Недемократические режимы.
48. Авторитарные режимы в странах Европы.
49. Гражданская война в Испании.
50. Военные действия на Тихом и Атлантическом океанах, в Африке и Азии.
51. «Второй фронт» в Европе.
52. Война технологий.
53. Миропорядок Ялты и Потсдама. Возникновение биполярного мира.
54. Достижения и противоречия советской культуры.
55. Великая Отечественная война как самостоятельный и определяющий этап Второй мировой войны.
56. Историческое значение Московской битвы.
57. Кубинская революция.
58. Научно-технический прогресс.
59. Формирование новой научной картины мира.
60. План Маршалла.
61. «Шоковая терапия» и социальные последствия перехода к рынку.
62. Противоречивость внешней политики СССР в середине 1960-х-начале 1980-х гг.
63. Политика гласности в СССР и ее последствия.
64. Культура в годы перестройки.
65. Распространение информационных технологий в различных сферах жизни общества.

Методические рекомендации по подготовке эссе

Эссе (с французского *essai* – «попытка, проба, очерк») – прозаическое сочинение небольшого объема и свободной композиции, выражающее индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу и заведомо не претендующее на исчерпывающий ответ.

Эссе – это самостоятельная письменная работа на тему, предложенную преподавателем (тема может быть предложена и обучающимся, но согласована с преподавателем). Должно содержать чёткое изложение сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ проблемы, выводы, обобщающую авторскую позицию по поставленной проблеме.

С точки зрения содержания эссе бывают: философскими, литературно-критическими, историческими, художественными, художественно-публицистическими.

По литературной форме эссе предстают в виде рецензии, лирической миниатюры, заметки, странички из дневника, письма.

Различают также эссе описательные, повествовательные, рефлексивные, критические, аналитические.

Общие требования

1. Эссе должно восприниматься как единое целое, идея должна быть ясной и понятной.
2. Эссе не должно содержать ничего лишнего, должно включать только ту информацию, которая необходима для раскрытия вашей позиции, идеи.
3. Эссе должно иметь грамотное композиционное построение, быть логичным, четким по структуре.
4. Каждый абзац эссе должен содержать только одну основную мысль.
5. Эссе должно показывать, что его автор знает и осмысленно использует теоретические понятия, термины, обобщения, мировоззренческие идеи.

6. Эссе должно содержать убедительную аргументацию заявленной по проблеме позиции.

7. Тема эссе должна быть всегда конкретна. Эссе не может содержать много тем или идей (мыслей). Оно отражает только один вариант, одну мысль. И развивает ее. Это ответ на один вопрос.

8. Текст эссе должен быть распечатан на компьютере на одной стороне стандартного листа в текстовом процессоре Word для Windows XP. Формат бумаги А4 (210х297).

9. При оформлении текста необходимо соблюдать следующие *параметры*:

- Поля: верхнее – 2,0 см, нижнее – 2,0 см, левое – 3,0 см, правое – 1,5 см.
- Шрифт – Times New Roman.
- Размер шрифта – 14.
- Выравнивание текста «по ширине».
- Абзацный отступ – 1,25 см. (пять знаков).
- Размер между строками – полуторный.

10. Титульный лист оформляется в формате Times New Roman, 14 кегль (за исключением темы эссе – 20 кегль)**.**

Алгоритм написания эссе

1. Изучите теоретический материал.

2. Продумайте, в чем может заключаться актуальность заявленной темы.

3. Определите главную мысль высказывания (о чем оно?), скажите то же самое, но своими словами.

4. Определите, какие теоретические понятия, термины помогут вам раскрыть суть тезиса и собственной позиции.

5 Составьте тезисный план, сформулируйте возникшие у вас мысли и идеи.

6. Напишите эссе в черновом варианте.

7. Проверьте стиль и грамотность, композиционное построение эссе, логичность и последовательность изложенного.

8. Внесите необходимые изменения и напишите окончательный вариант.

Структура эссе

1. Введение – определение основного вопроса эссе, актуальность. На этом этапе очень важно правильно сформулировать вопрос, на который Вы собираетесь найти ответ в ходе своей творческой работы.

2. Основная часть – ответ на поставленный вопрос. Один параграф содержит: тезис, доказательство, иллюстрации, вывод, являющийся частично ответом на поставленный вопрос.

Доказательство – это совокупность логических приемов обоснования истинности какого-либо суждения с помощью других истинных и связанных с ним суждений.

Структура любого доказательства включает: тезис, аргументы, вывод или оценочные суждения.

Тезис – это суждение, которое надо 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.

3. Заключение – суммирование уже сделанных выводов и окончательный ответ на вопрос эссе.

Клише, которые можно использовать при написании эссе

Вступление	Я согласен с данным мнением... Я не разделяю подобную точку зрения... Нельзя не согласиться с мнением ... Поражает глубина мысли великого... Удивляет нестандартный подход к проблеме... Эта фраза заставляет задуматься над... Для меня эта фраза является ключом к пониманию... Выбор данной темы продиктован следующими соображениями... Поразительный простор для мысли открывает это короткое высказывание... Никогда не думал, что меня заденет за живое идея о том, что... Эта емкая фраза заставляет переосмыслить... Задумываясь над этой фразой, приходишь к мнению... Я не могу присоединиться к этому утверждению...
Основная часть	Существует несколько подходов к данной проблеме... С незапамятных времен бытовало мнение... Посмотрим на проблему с другой стороны... Во-первых, ... во-вторых, ... в -третьих... Рассмотрим несколько подходов... Например, Проиллюстрируем это положение следующим примером … Следует отметить… Необходимо заметить…
Заключение	Исходя из вышесказанного… Подводя итог размышлениям… Таким образом, Подведем общий итог рассуждению… Итак, Именно поэтому я не могу согласиться с автором высказывания… Вот почему я согласен с мнением… Резюмируя сказанное, следует отметить…

Темы эссе:

1. Наследие Александра Македонского.
2. Встреча античной цивилизации и варварского мира.
3. Восточные славяне и Великое переселение народов.
4. Проблемы этногенеза восточных славян.
5. Первые восточнославянские князья и их политика.
6. Крещение Руси и значение принятия христианства.
7. Организация власти и управления на Руси в XI – начале XIII вв.
8. Культура Древней Руси.
9. Русь и Орда. Проблема взаимовлияния.
10. Русские земли под властью литовских князей.
11. Формирование единого Российского государства.
12. Средневековый Новгород.
13. Иван III – «Государь Всея Руси».
14. Россия и средневековые государства Европы и Азии.
15. Роль Испании и Португалии в развитии мореплавания.
16. Иван Грозный: от политики реформ к опричнине.
17. Предпосылки Смуты начала XVII в.

18. Феномен самозванства в России.
19. Роль ополчения в освобождении Москвы. К. Минин и Д. М. Пожарский.
20. Россия при первых Романовых.
21. Церковь и государство в XVI – XVII вв.
22. Процесс формирования самодержавной идеологии.
23. Территориальное расширение Российского государства и его особенности.
24. Династический вопрос в начале XVII в.
25. Социальная борьба в России в XVII в.
26. «Справедливо ли мнение, что в годы «великой московской смуты» начала XVII века в конечном итоге сам народ решил свою судьбу?».
27. Культура России в XVII в.
28. Внешняя политика петровского времени.
29. «Просвещенный абсолютизм» Екатерины II.
30. Победы А.В. Суворова и Ф.Ф. Ушакова.
31. Французская революция и политическое развитие государств Европы.
32. Промышленный переворот в России: общее и особенное.
33. Николай I и попытки консервации политического строя России.
34. Движения за реформы: требования, формы организации, результативность.
35. Попытки модернизации в странах Востока. Япония: от самоизоляции к практике модернизации.
36. Значение «восточного вопроса» для внешней политики России.
37. Роль железнодорожного строительства в промышленном развитии страны.
38. Идеи социализма в царской России второй половины XIX в.
39. Русская культура XIX – начала XX вв. и ее мировое значение.
40. Россия в контексте мировых проблем начала XX в.
41. Февральская революция и свержение самодержавия.
42. «Была ли, на ваш взгляд, неизбежной Октябрьская революция?».
43. Роль Ленина и Троцкого в подготовке прихода к власти большевиков.
44. Гражданская война и иностранная военная интервенция в России.
45. «НЭП – период противоречий».
46. Советское общество в конце 20- 30-х гг. XX в.
47. «Было ли неизбежным начало Второй мировой войны?».
48. Роль секретных договоренностей между СССР и Германией.
49. Начало Великой Отечественной войны.
50. Недостатки в организации наступления советских войск в 1941г.
51. Блокада Ленинграда.
52. Коренной перелом в ходе Великой Отечественной войны.
53. Разгром фашистской Германии и ее капитуляция.
54. Война в судьбе моей семьи.
55. Значение прорыва в космос.
56. Произведения, пользовавшиеся популярностью в период «Оттепели».
57. Противоречивость экономических реформ в годы перестройки.
58. Этапы становления Президентской республики.
59. Сближение России и США в борьбе с терроризмом.
60. Изменения, произошедшие в отношениях со странами Востока и СНГ.

Методические рекомендации к тестовым заданиям

Тестовые задания предусматривают закрепление знаний, полученных обучающимся во время занятий по учебному предмету «История». Выполнение тестовых заданий способствует повышению теоретической и профессиональной подготовки обучающихся, систематизации полученных знаний, углубленному рассмотрению содержания тем

учебного предмета, выявление умений применять свои знания в работе с конкретным материалом.

В тестовых заданиях предусмотрены задачи различных типов: закрытые тесты, в которых нужно выбрать один верный вариант ответа из представленных, выбрать несколько вариантов, задания на сопоставление; а также открытые тестовые задания. В открытых тестовых заданиях необходимо заполнить пропуск в фразе, высказывании, либо продолжить высказывание, рассчитать результат самостоятельно. В закрытых вопросах в формулировке задания может быть указано «выберите несколько вариантов ответа», в противном случае в задании один верный вариант ответа.

При работе с тестовыми заданиями следует соблюдать определенные правила:

- прежде чем приступить к заданиям, необходимо разобраться в теории вопроса;
- придерживаться принципа последовательности при выполнении заданий, так как их очередность имеет внутреннюю логику, а сложность возрастает постепенно;
- не пытаться угадывать ответы или подгонять свое решение под готовый ответ.

Темы для подготовки к тестированию:

1. Древнейшая история. Традиционные общества.
2. История Средних веков.
3. История Нового времени.
4. История XX века.

Методические указания к выполнению практических заданий

Выполнение практических заданий способствует повышению теоретической и профессиональной подготовки обучающихся, лучшему освоению учебного материала, углубленному рассмотрению содержания тем профессионального модуля. При выполнении заданий обучающиеся должны показать умение работать с научной литературой, анализировать нормативно-правовые источники, делать обоснованные выводы.

При работе с практическими заданиями следует соблюдать определенные правила: прежде чем приступить к выполнению практических заданий, необходимо повторить лекционный материал, разобраться в теории вопроса; придерживаться принципа последовательности при выполнении заданий, так как их очередность зачастую имеет внутреннюю логику, и сложность возрастает постепенно; не пытаться угадывать ответы или подгонять свое решение под готовый ответ.

7. Методические указания к промежуточной аттестации

Формами проведения промежуточной аттестации по учебному предмету «История» являются дифференцированный зачет (в соответствии с учебным планом).

При подготовке к дифференцированному зачету необходимо повторить пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой. Использовать литературу, рекомендованную преподавателем. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных обучающимся по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Обучающийся допускается к дифференцированному зачету по учебному предмету в случае выполнения им учебного плана по учебному предмету (всех заданий). В случае наличия учебной задолженности обучающийся отрабатывает пропущенные занятия в форме, предложенной преподавателем и представленной в рабочей настоящей программе учебного предмета.

Вопросы для подготовки к дифференцированному зачету:

1. Предмет, источники и теории исторического развития.

2. Первобытный мир и зарождение цивилизаций.
3. Цивилизации Древнего мира.
4. Античная цивилизация: Древние Греция и Рим.
5. Христианская Европа в Средние века: периодизация и особенности развития.
6. Основные черты, этапы и особенности развития восточнохристианской византийской цивилизации.
7. Возникновение ислама. Арабские завоевания.
8. Как возникло Древнерусское государство? Охарактеризуйте основные направления политики первых русских князей.
9. Какова роль в истории Руси князя Владимира Святославича? В чем значение Крещения Руси?
10. Каковы особенности государственного и общественного устройства Руси?
11. В чем причина распада Руси на отдельные княжества? Охарактеризуйте крупнейшие русские княжества и земли. В чем суть новых тенденций в их развитии?
12. Дайте характеристику древнерусской культуры и назовите ее главные достижения.
13. Как Русь попала под ордынское иго? В чем выражалось это иго и каковы его последствия.
14. Как был отражен натиск на Русь с запада?
15. Перечислите предпосылки объедения Руси. Опишите ход этого объединения. Почему Москва стала центром объединения? Какую роль в возвышения Москвы сыграл Иван Калита?
16. В чем значение Куликовской битвы?
17. Как завершилось складывание единого государства на Руси? Какие изменения в государственном управлении произошли при этом?
18. В чем значение деятельности Ивана III? Дайте характеристику его внешней политики. Как Русь освободилась от ордынского ига?
19. Каковы основные достижения русской культуры конца XIII —начала XVI в.?
20. Мир в начале Нового времени: понятие, сущность, периодизация
21. Перечислите реформы, поведенные в России в середине XVI в.? Каковы их результаты? Что такое опричнина? В чем ее смысл и последствия?
22. Как происходило закрепощение крестьян в России?
23. Что такое Смутное время? Перечислите основные события этого периода. Что позволило отстоять независимость России?
24. Как развивалась экономика России в XVII в.? Что нового появилось тогда в экономике?
25. Какое значение имело освоение Сибири?
26. Какие изменения в государственном управлении произошли в России в XVII в.? Опишите народные восстания XVII в.
27. Расскажите о внешней политике России в XVII в.
28. Модернизация в Европе в XVI—XVIII вв.: понятие, причины, результаты.
29. Война за независимость в Северной Америке и образование США.
30. Какие перемены произошли во внутренней жизни России и ее международном положении в период правления Петра I? Дайте характеристику Петру Великому.
31. Что такое эпоха дворцовых переворотов? Как в эту эпоху развивались экономика и социальный строй России? Расскажите об основных событиях внутренней и внешней политики в эпоху дворцовых переворотов.
32. Что такое “просвещенный абсолютизм”? Как развивалась экономика и социальная сфера в годы правления Екатерины II?
33. В чем причины крестьянской войны под предводительством Е.И.Пугачева?
34. Каковы достижения внешней политики России второй половины XVIII в.? В чем причины побед русского оружия?
35. Каковы основные достижения русской культуры XVI —XVII вв.?

36. Расскажите об основных событиях внутренней и внешней политики России в начале XIX в. Почему Россия победила Наполеона?
37. В чем причина и цели движения декабристов? Каково его значение?
38. Раскройте основные направления внутренней и внешней политики Николая I. Почему Россия потерпела поражение в Крымской войне?
39. Каковы основные направления общественной мысли в России во второй четверти XIX в.?
40. Отпишите главные реформы, проведенные в России в 60 —70-х гг. XIX в. Каковы их причины и значение? Что такое контрреформы?
41. Расскажите об общественном движении в правление Александра II. Что такое народничество и в чем его значение?
42. Каковы достижения внешней политики России второй половины XIX в.?
43. В чем выразился расцвет русской культуры в XIX в.?
44. Индустриальное развитие стран Европы и США во второй половине XVIII— первой половине XIX вв.: промышленный переворот его причины, особенности и последствия.
45. Политическое развитие стран Европы и Америки в XIX в.
46. Дайте характеристику уровня развития, внутренней и внешней политики России в начале XX в.
47. Каковы причины и ход революции 1905 —1906 гг. в России? Какие она имела последствия?
48. В чем суть аграрной реформы П.А.Столыпина? Каковы ее ход и результаты?
49. Формирование основных идейных течений в европейском обществе: консерватизма, либерализма, социалистической идеологии.
50. Восток в период колониализма (XVI—XVIII вв.): этапы, исторические формы колониализма, типы феодальных государств на Востоке. Особенности развития Индии, Китая, Японии в XIX в.
51. Социально-экономическое и политическое развитие стран Европы и США в начале XX в: общее и особенное.
52. Что такое “серебряный век” русской культуры? Перечислите его основные достижения.
53. Какие события стали предпосылками первой мировой войны? Каков ее ход и результаты? Как война повлияла на внутреннее состояние воюющих стран, на развитие военной техники?
54. В чем причины падения самодержавия в России? Расскажите об основных событиях февраля —октября 1917 г. 40. Каковы причины Октябрьской революции 1917 г.? Какие первые мероприятия провели большевики?
55. В чем причины Гражданской войны в России? Какие она имела последствия? Расскажите о политике, которую проводили в те годы большевики?
56. Что такое нэп, каковы его причины и результаты? Расскажите об образовании СССР.
57. С чем связан курс на ускоренную индустриализацию и коллективизацию в СССР? Какие социальные процессы происходили в стране? Проанализируйте итоги развития СССР в 30-е гг. XX в. Каковы достижения советской культуры 20 —30-х гг. XX в.?
58. Послевоенное устройство Европы: формирование Версальско-Вашингтонской системы, расстановка сил в мире.
59. Западные демократии в 20-30 –е гг. XX в. и наступление фашизма.
60. Мировой экономический кризис 1929—1933 гг. — пути выхода из кризиса.
61. Международные отношения в 20-30-е гг.: очаги напряженности в Европе и на Дальнем Востоке.
62. Турция, Китай, Индия, Япония в 20-30-е гг. XX в.

63. В чем причины Второй мировой войны? Опишите основные военные операции Второй мировой войны. Почему советский фронт был главным в войне?

64. Каковы итоги Второй мировой войны? Как изменилось положение ведущих держав после войны?

65. Назовите причины “холодной войны”. В чем выражалось противостояние США и СССР в период “холодной войны”?

66. Как происходило восстановление хозяйства в Советском Союзе в первые послевоенные годы? Какие изменения в стране произошли после смерти И.В.Сталина?

67. Какие реформы проводились СССР в 50 —60- гг. XX в.? Каковы итоги развития СССР к началу 80-х гг. XX в.? 49. Что такое перестройка? Каковы ее направления? К чему она привела?

68. Новый этап НТР. Формирование постиндустриальной цивилизации.

69. Ведущие капиталистические страны во второй половине XX в.

70. Глобальные проблемы современности: понятие, основные направления, проявления.

71. Какие реформы проводились в России после 1991 г.? Каковы их результаты?

72. Дайте характеристику современного этапа развития России.

Практические задания к зачету/экзамену

Текст задания: работа с картой.

1) Указать на карте месторасположение следующих объектов:

- Месопотамия: природно-географические области Шумер и Аккад; реки Тигр и Ефрат, Персидский залив; города Вавилон, Киш, Лагаш, Ниппур, Ур; границы Старовавилонского и Нововавилонских царств;
- Ассирия: города Ашшур, Ниневия; основные транзитные торговые пути; границы Среднего и Нового царств;
- Хеттское царство: полуостров Малая Азия; границы Среднего царства;
- Египет: река Нил, первый и второй пороги Нила, его дельта; Синайский полуостров; города Ахетатон, Мемфис, Фивы; границы Древнего и Нового царств; Нубия;
- Ахеменидский Иран: Персида; города Персеполь, Сузы, Экбатаны; границы империи Ахеменидской империи;
- Индия: полуостров Индостан; реки Ганг, Инд; города Мохенджо-Даро, Хараппа;
- Китай: реки Хуанхэ, Янцзы; границы империи Цинь; Великая Китайская стена.

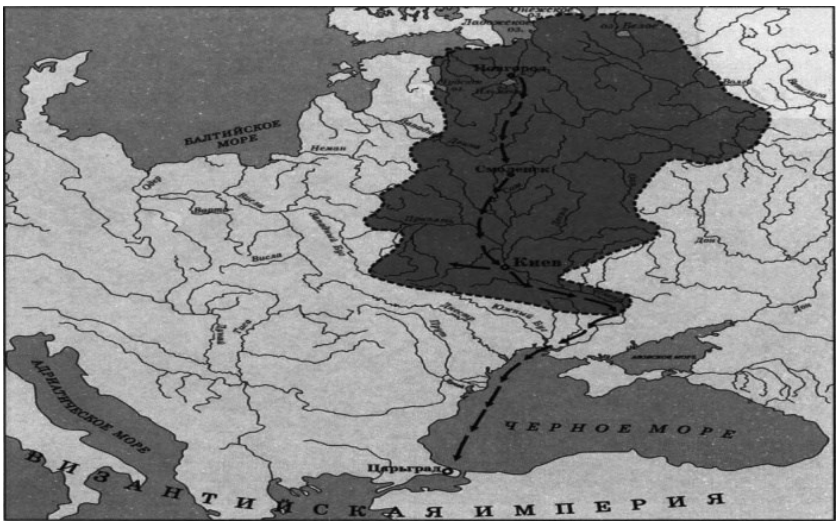
2) С помощью карты охарактеризовать природно-климатические условия на территории Месопотамии, Ассирии, Хеттского царства, Египта, Ирана, Индии, Китая, а также влияние природно-географической среды на развитие древних цивилизаций на указанных территориях.

3) Покажите на карте территорию расселения восточных славян. Охарактеризуйте особенности географического положения и природных условий тех земель, которые они занимали. Как эти особенности сказались на ранней истории восточных славян?

4) Покажите на карте основные княжества, на которые распалась Русь. Охарактеризуйте одно из них (по выбору) на основании составленного плана. Обоснуйте избранный вами путь характеристики. Проследите по карте процесс включения русских земель в состав Московского государства.

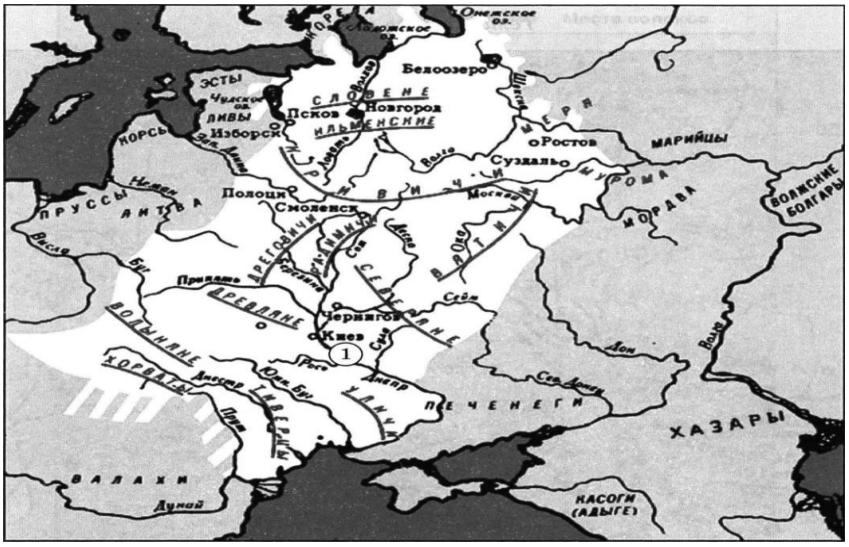
5) Рассмотрите представленную карту и ответьте на вопрос: какой полководец возглавлял войско, совершившее обозначенные стрелками походы?

а) Рюрик; б) Олег; в) Игорь; г) Святослав.



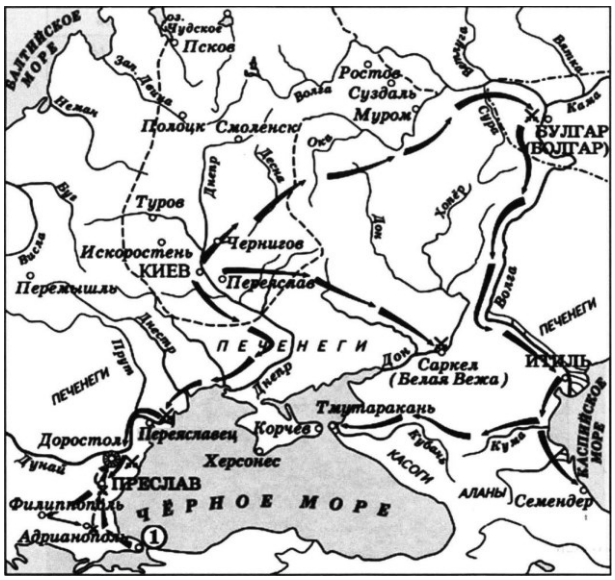
6) Рассмотрите представленную карту и ответьте на вопрос: какой восточнославянский племенной союз проживал в районе, обозначенном цифрой 1?

а) бужане; б) поляне; в) полочане; г) дулебы.



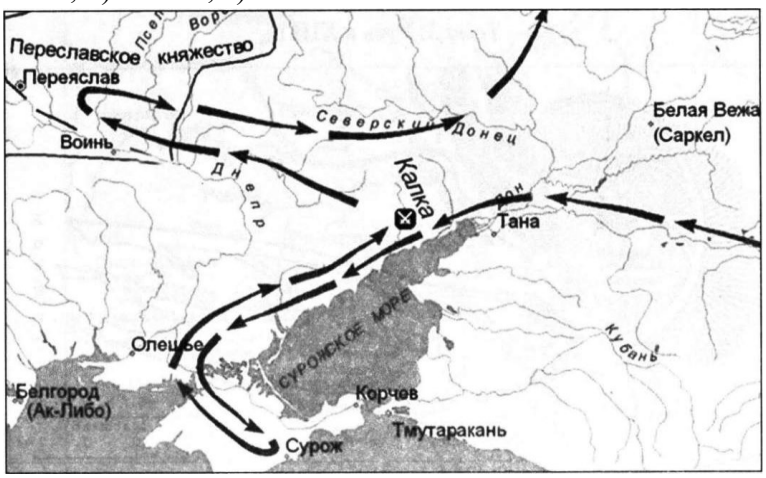
7) Рассмотрите представленную карту и ответьте на вопрос: какой полководец совершил обозначенные стрелками походы и провел обозначенные скрещенными мечами сражения?

а) Рюрик; б) Олег; в) Игорь; г) Святослав.



8) Рассмотрите представленную карту и укажите век, в котором произошли обозначенные на ней события:

а) XI в.; б) XII в.; в) XIII в.; г) XIV в.

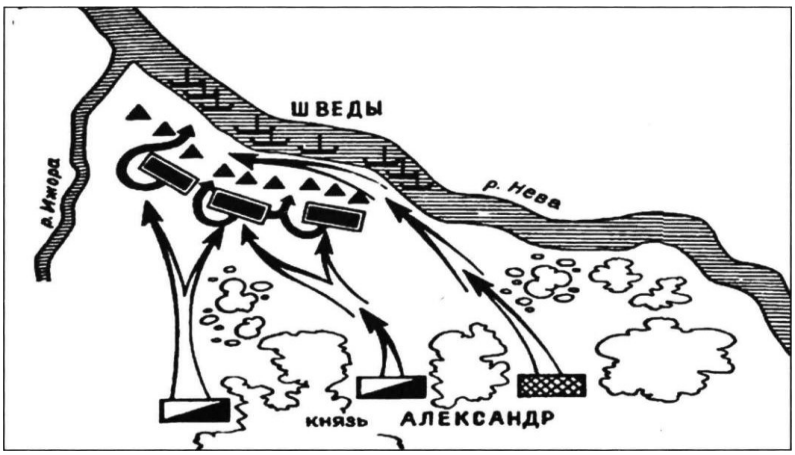


Рассмотрите представленную карту и ответьте на вопрос: какие полководцы возглавляли татарское войско в обозначенном походе?

а) Бурундай и Неврюй; б) Батый и Джучи; в) Тудан и Едигей; г) Субэдэ и Джэбэ.

9) Рассмотрите представленную схему и укажите дату сражения, ход которого обозначен на ней:

а) 21 декабря 1237 г.; б) 4 марта 1238 г.; в) 15 июля 1240 г.; г) 5 апреля 1242 г.



10) Рассмотрите представленную схему и укажите дату сражения, ход которого обозначен на ней:

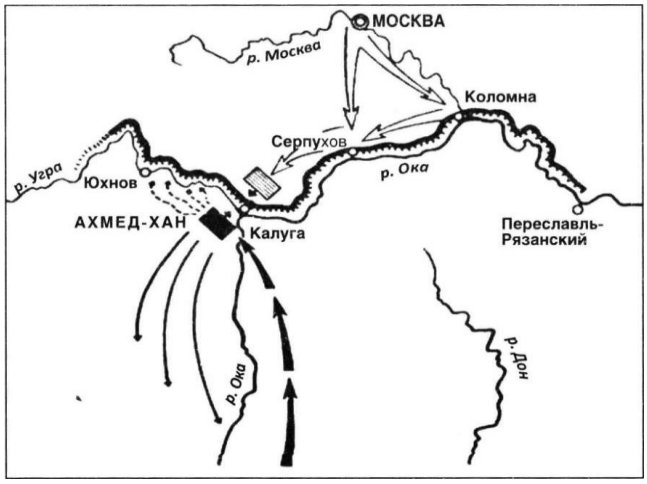
а) 31 мая 1223 г.; б) 2 августа 1377 г.; в) 11 августа 1378 г.; г) 8 сентября 1380 г.



а

11) Рассмотрите представленную схему и укажите год, в котором произошли обозначенные на ней события:

а) 1377 г.; б) 1378 г.; в) 1380 г.; г) 1480 г.



Рассмотрите представленную схему и ответьте на вопрос: какие последствия имели обозначенные на ней события?

а) Русское государство освободилось от власти Орды;

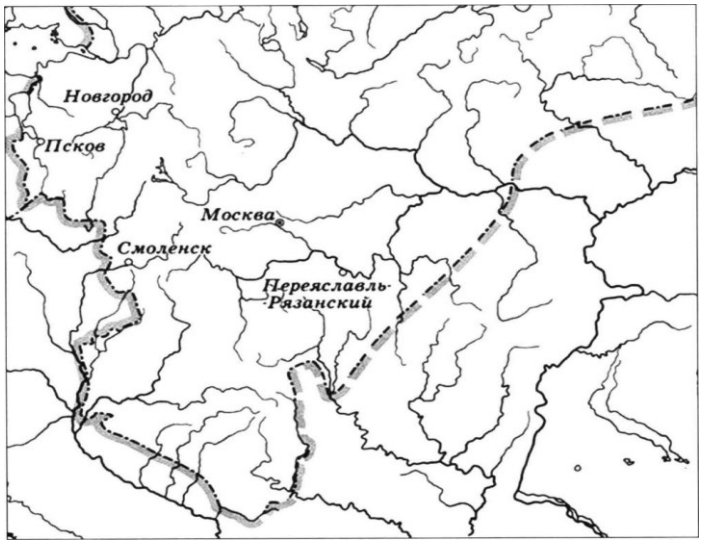
б) Русское государство начало выплачивать дань Орде;

в) Русское государство распалось на отдельные княжества;

г) Русское государство приняло христианство.

12) Рассмотрите представленную карту и ответьте на вопрос: в конце правления какого государя Московское княжество имело обозначенные на ней границы?

а) Василий I; б) Василий II; в) Иван III; г) Василий III.



13) Рассмотрите представленную карту и ответьте на вопрос: в правление какого царя состоялись военные походы, обозначенные стрелками?

а) Василий II; б) Иван III; в) Василий III; г) Иван IV Грозный.



Рассмотрите представленную карту и ответьте на вопрос: в какие годы состоялись военные походы, обозначенные стрелками?

а) 1540-е гг.; б) 1550-е гг.; в) 1560-е гг.; г) 1570-е гг.

14) Рассмотрите представленную карту и ответьте на вопрос: какие территории на ней обозначены?

а) крестьянских восстаний в царствование Ивана IV Грозного;

б) выделенные в опричнину;

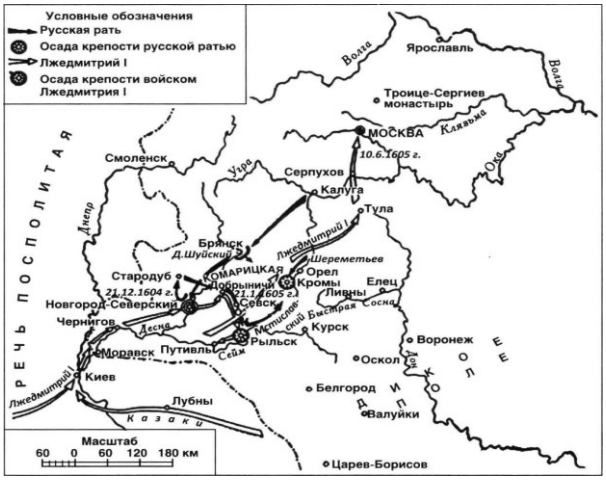
в) отошедшие Швеции по итогам Ливонской войны;

г) присоединенные к России при Иване IV Грозном.



15) Рассмотрите представленную карту и ответьте на вопрос: в правление какого царя состоялись обозначенные на ней события?

а) Иван IV Грозный; б) Фёдор Иванович; в) Борис Годунов; г) Василий Шуйский.



16) Рассмотрите представленную карту и ответьте на вопрос: как звали предводителя обозначенного на ней восстания?

а) Хлопок Косолап; б) С.Т. Разин; в) И.И. Болотников; г) Е.И. Пугачёв.

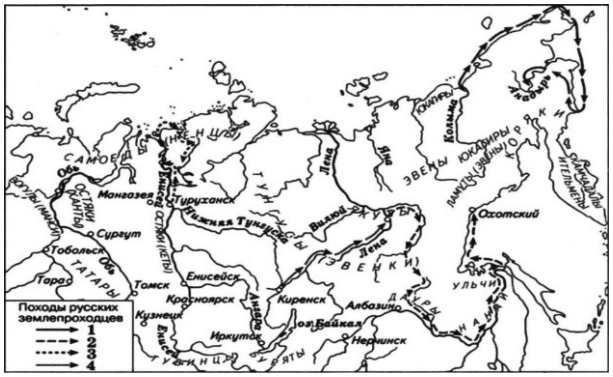


17) Рассмотрите представленную карту и ответьте на вопрос: какой цифрой обозначен маршрут экспедиции С.И. Дежнева?

а) 1; б) 2; в) 3; г) 4.

Рассмотрите представленную карту и ответьте на вопрос: какой цифрой обозначен маршрут экспедиции В.Д. Пояркова?

а) 1; б) 2; в) 3; г) 4.



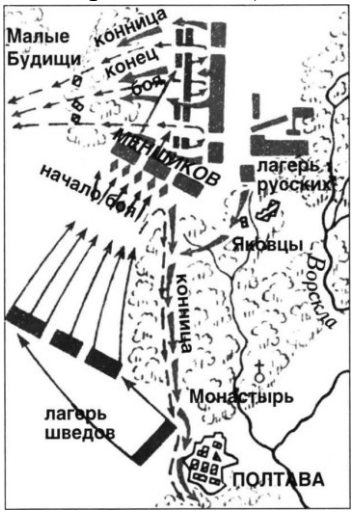
18) Рассмотрите представленную карту и ответьте на вопрос: кто был предводителем войска, совершившего обозначенный стрелками поход?

а) Ермак; б) С. Разин; в) В. Ус; г) Е. Пугачёв.



19) Рассмотрите представленную схему и ответьте на вопрос: когда состоялось обозначенное на ней сражение?

а) 19 ноября 1700 г.; б) 28 сентября 1708 г.; в) 27 июня 1709 г.; г) 27 июля 1720 г.



20) Рассмотрите представленную карту и ответьте на вопрос: какому государству отошли территории, обозначенные:

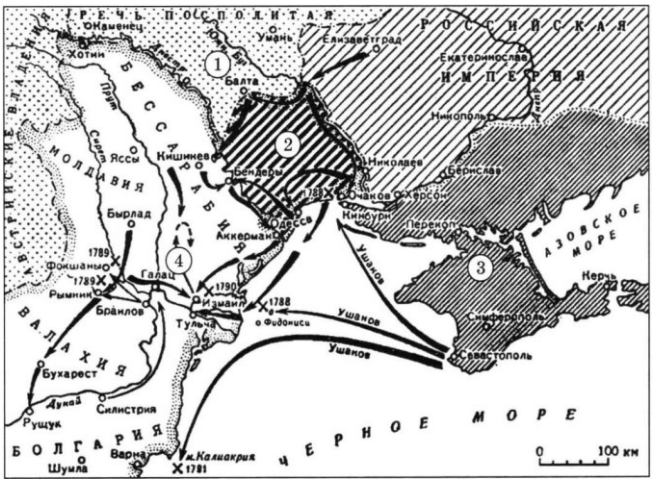
а) Швеции; б) Великому княжеству Литовскому; в) Речи Посполитой; г) России.



21) Рассмотрите представленную карту и ответьте на вопрос: кто находился на российском престоле во время обозначенных событий?
А) Анна Иоанновна; б) Елизавета Петровна; в) Петр III; г) Екатерина II.



22) Рассмотрите представленную карту и ответьте на вопрос: какой цифрой обозначены территории, отошедшие к России по итогам военных действий, обозначенных стрелками?
а) 1; б) 2; в) 3; г) 4.



23) Рассмотрите представленную карту и ответьте на вопрос: какими цифрами обозначены территории, вошедшие в состав России в результате второго и третьего разделов Речи Посполитой?
а) 1 и 3; б) 2 и 3; в) 1 и 4; г) 3 и 4.



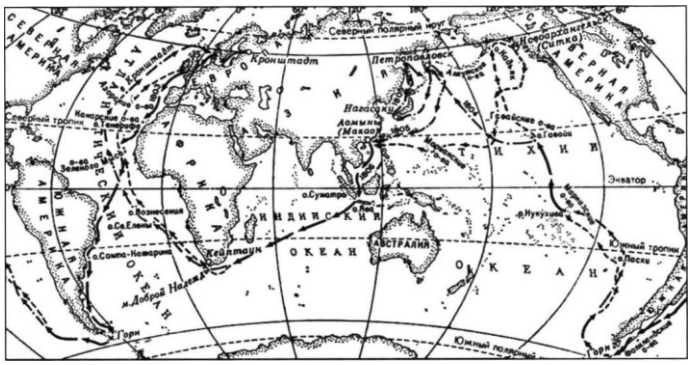
24) Рассмотрите представленную карту и ответьте на вопрос: как звали российских мореплавателей, совершивших обозначенное стрелками путешествие?

а) Ф.Ф. Беллинсгаузен и МП. Лазарев;

б) И.Ф. Крузенштерн и Ю.Ф. Лисянский;

в) П.С. Нахимов и В.А. Корнилов;

г) Ф.Ф. Ушаков и С.К. Грейг.



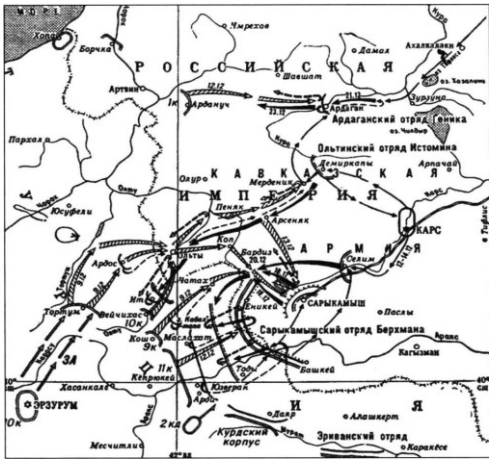
25) Рассмотрите представленную схему и укажите годы, когда происходили обозначенные на ней события:

а) 1853-1854 гг.; б) 1854-1855 гг.; в) 1855-1856 гг.; г) 1856-1857 гг.



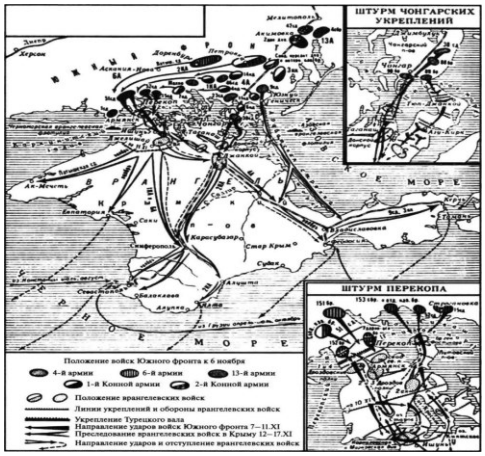
26) Рассмотрите представленную схему и укажите период, когда происходили обозначенные на ней события:

а) 1914 – 1915 гг.; б) 1915 – 1916 гг., в) 1916 – 1917 гг.; г) 1917 – 1 918 гг.



27) Рассмотрите представленную карту и ответьте на вопрос: кто командовал Южным фронтом в ходе обозначенных событий?

1) М.В. Фрунзе; 2) А.И. Егоров; 3) К.Е. Ворошилов; 4) С.М. Будённый.



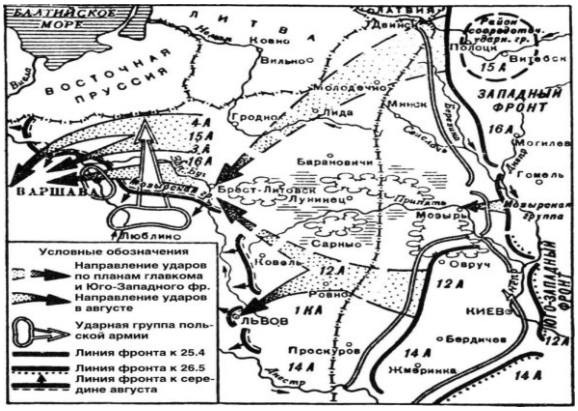
28) Рассмотрите представленную карту и ответьте на вопрос: кто командовал Западным и Юго-Западным фронтами в ходе обозначенных событий?

а) М.В. Фрунзе и С.М. Будённый;

б) М.Н. Тухачевский и А.И. Егоров;

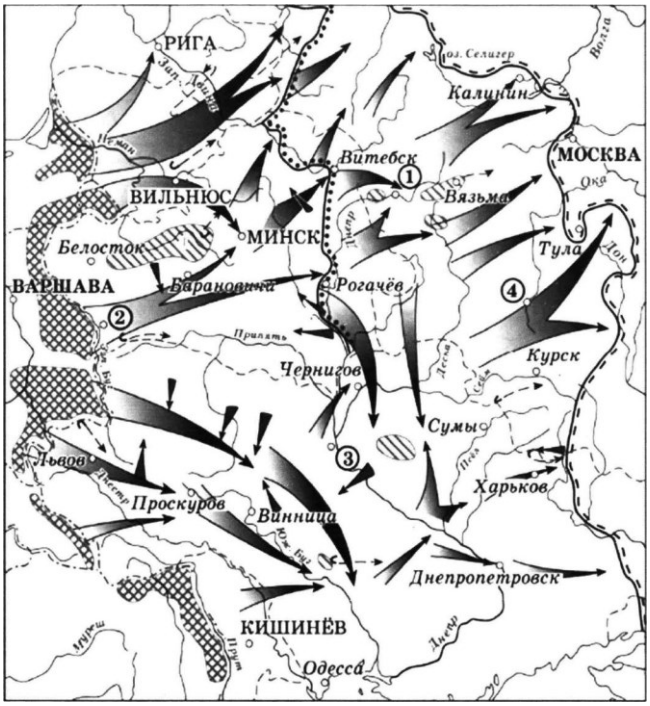
в) К.Е. Ворошилов и К.К. Рокоссовский;

г) К. Жуков и И.Д. Черняховский.



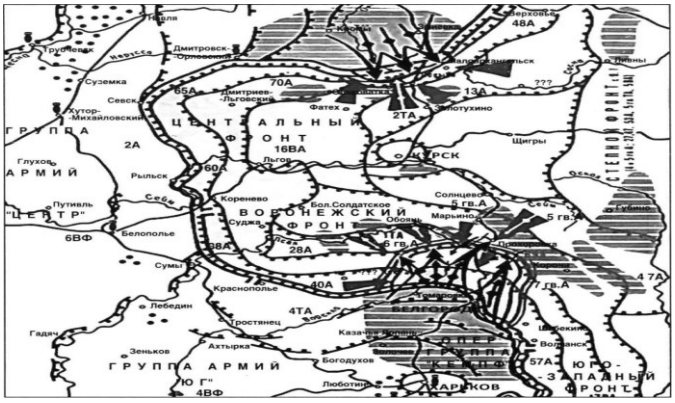
29) Рассмотрите представленную карту и укажите год, когда происходили обозначенные на ней события:

а) 1938 г.; б) 1939 г.; в) 1941 г.; г) 1942 г.



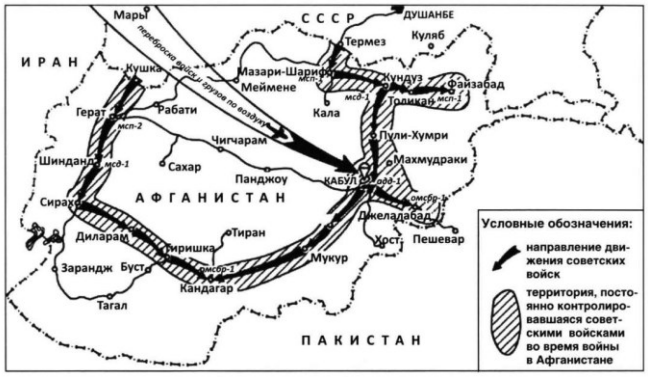
30) Рассмотрите представленную схему и укажите период, когда происходили обозначенные на ней события:

1) июль 1942 г.; 2) июль 1943 г.; 3) июнь 1944 г.; 4) май 1945 г.

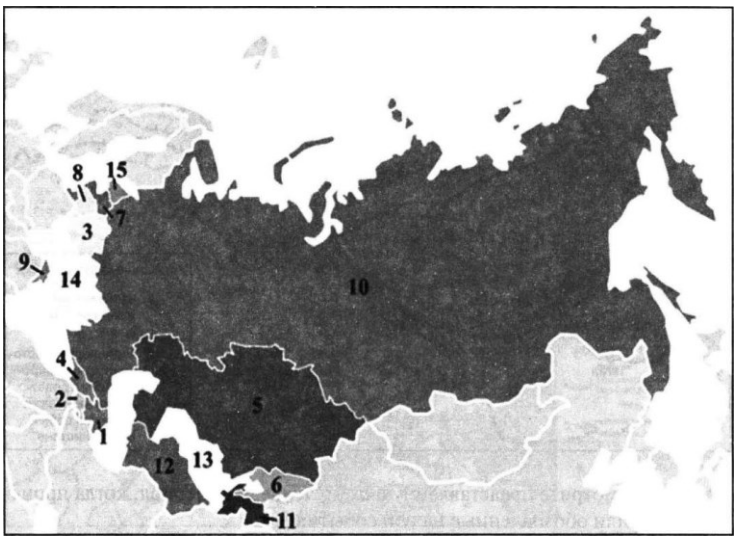


31) Рассмотрите представленную схему и укажите период, когда происходили обозначенные на ней события:

а) 1941 – 1945 гг.; б) 1945 – 1953 гг.; в) 1965 – 1975 гг.; г) 1979 – 1989 гг.



32) Рассмотрите представленную схему и ответьте на вопрос: какими цифрами обозначены республики, главы которых подписали Беловежские соглашения в декабре 1991 г.?



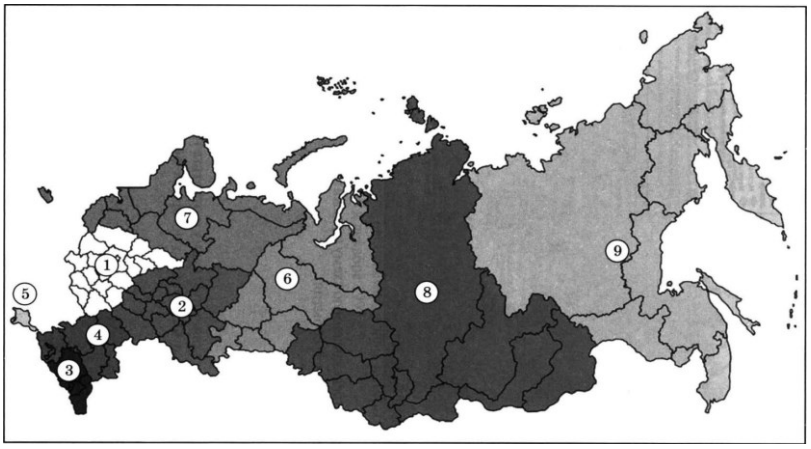
33) Рассмотрите представленную схему и укажите год, когда происходили обозначенные на ней события:

а) 2000 г.; б) 2004 г.; в) 2008 г.; г) 2010 г.

Тема 13. **Россия в XXI в.**



34) Рассмотрите представленную схему и ответьте на вопрос: какой цифрой обозначен Крымский федеральный округ, образованный в 2014 г.?



8. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного предмета

Основная учебная литература

1. Мединский, В. Р. История. История России. 1914–1945 годы: 10 класс: базовый уровень : учебник / В. Р. Мединский, А. В. Торкунов. — 3-е изд. — Москва : Просвещение, 2024. — 496 с. — ISBN 978-5-09-112828-4. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/139359 . — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Мединский, В. Р. История. История России. 1945 год – начало XXI века: 11 класс: базовый уровень : учебник / В. Р. Мединский, А. В. Торкунов. — 3-е изд. — Москва : Просвещение, 2024. — 448 с. — ISBN 978-5-09-112830-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/139360 . — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Дополнительная учебная литература

1. Мединский, В. Р. История. Всеобщая история. 1914–1945 годы: 10 класс: базовый уровень : учебник / В. Р. Мединский, А. О. Чубарьян. — 3-е изд. — Москва : Просвещение, 2024. — 240 с. — ISBN 978-5-09-112829-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/139357 . — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Мединский, В. Р. История. Всеобщая история. 1945 год – начало XXI века: 11 класс: базовый уровень : учебник / В. Р. Мединский, А. О. Чубарьян. — 3-е изд. — Москва : Просвещение, 2024. — 272 с. — ISBN 978-5-09-112831-4. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/139358 . — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Справочно-библиографические издания

1. Данилов А.А. Краткий исторический словарь / А.А. Данилов. Москва: Проспект, 2010. 256 с. Текст: непосредственный.
2. Жукова Л.В. История России в датах: справочник / Л.В. Жукова, Л.А. Кацва Москва: Проспект, 2010. 320 с. ISBN 978-5-392-01033-2. Текст: непосредственный.
3. Энциклопедический исторический словарь. Москва: РИПОЛ классик, 2011. 752 с.: ил. (Серия «Словари нового века»). ISBN 978-5-386-03065-0. Текст: непосредственный.

Периодические издания

1. Вестник образования в России: сборник приказов и официальных документов сферы образования: справочно-информационный журнал / главный редактор Ю.И. Глазков. Москва: Про-Пресс, издается с 1803 года. 24 выпуска в год. Текст: непосредственный.
2. Вопросы истории: советский и российский академический научный журнал / учредитель: Российская Академия образования; главный редактор П.А. Искендеров. Москва: ООО «Редакция журнала «Вопросы истории», 2015 Включен в перечень РИНЦ; ВАК; ISI; SCOPUS. издается с 1926 года. 12 выпусков в год. ISSN 0042-8779. Текст: электронный // Базы данных East View [сайт]. – URL: https://dlib.eastview.com/browse/publication/688/udb/12#/.
3. Исторический архив: научно-публикаторский журнал / учредители: АНО «Издательство «Политическая энциклопедия»; ФКУ «Российский государственный архив социально-политической истории»; главный редактор А.А. Чернобаев. Москва: Политическая энциклопедия, 2016. Включен в перечень РИНЦ; ВАК; RSCI; SCOPUS; WoS. издается с января 1919 года. ISSN 0869-6322. Текст: непосредственный.
4. История. Первое сентября: Научно-методический журнал для учителей истории и обществознания / учредитель: ООО ИД «Первое сентября»; главный редактор А. Савельев.

Москва: ООО ИД «Первое сентября», 2015 издается с 1992 года. 10 выпусков в год. Текст: непосредственный.

5. Новая и новейшая история: научный журнал / учредители: Институт всеобщей истории РАН; Российская Академия образования; главный редактор В.С. Мирзеханов. Москва: Институт всеобщей истории РАН: ООО «Интеграция: Образование и Наука, 2015 Включен в перечень РИНЦ; ВАК. издается с 1957 года. 6 выпусков в год. ISSN 0130-3864. Текст: электронный // Базы данных East View [сайт]. – URL: https://dlib.eastview.com/browse/publication/572/udb/12#/.

6. Преподавание истории в школе: научно-теоретический и методический журнал / учредители: Министерство образования и науки РФ; Межрегиональная общественная организация «Объединение преподавателей истории»; ООО «Преподавание истории в школе»; главный редактор Р.В. Пазин. Москва: ООО «Преподавание истории в школе», 2015 Включен в перечень РИНЦ; ВАК. Основан в 1916 году, возобновлен в мае 1934 года. ISSN 0132-0696. Текст: непосредственный.

7. Российская история: научный журнал / учредитель: Российская Академия наук; главный редактор Р.Г. Пихоя. Москва: ФГБУ «РАН», 2015. Включен в перечень РИНЦ; ВАК; ISI; SCOPUS. издается с 1957 года. 6 выпусков в год. ISSN 0869-5687. Текст: электронный // Базы данных East View [сайт]. – URL: https://dlib.eastview.com/browse/publication/596/udb/12#/.

Информационные образовательные ресурсы сети Интернет

1. База данных портала Polpred.com Обзор СМИ – Режим доступа: https://polpred.com/news.
2. Информационная правовая система Гарант. – Режим доступа: http://www.garant.ru/.
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. – Режим доступа: https://elibrary.ru.
4. Национальная электронная библиотека (НЭБ). – Режим доступа: https://нэб.рф/.
5. Ресурсы East View (ИВИС) – Режим доступа: https://dlib.eastview.com/login.
6. Электронная библиотечная система «Юрайт». – Режим доступа: https://urait.ru/.
7. Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. – Режим доступа: www.iprbookshop.ru.
8. Электронный каталог библиотеки НГПУ. – Режим доступа: http://bibl.ngpi.net:81/cgi-bin/zgate.exe?init+test.xml,simple.xsl+rus

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Набережночелнинский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «НГПУ»)

Кафедра общих гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРАКТИЧЕСИМ ЗАНЯТИЯМ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

по учебному предмету ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности
49.02.01 Физическая культура

Квалификация углубленной подготовки
Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения
очная

Набережные Челны, 2025

Составитель: Школьникова Л.Е., преподаватель

Методические указания составлены в соответствии с учебным планом и рабочей программой по учебному предмету Физическая культура программы подготовки специалистов среднего звена по специальностям: 49.02.01 Физическая культура

Методические указания рассмотрены на заседании кафедры общих гуманитарных и естественнонаучных дисциплин
«21» апреля 2025 г. № 8
И.о. заведующего кафедрой Сабирова Л.А.

© Школьникова Л.Е., 2025
© ФГБОУ ВО НГПУ, 2025

Содержание

1. Общие положения……4
2. Структура и содержание учебного предмета……...5
3. Методические указания к практическим занятиям……....10
4. Методические указания к самостоятельной работе……..….17
5. Методические указания к текущему контролю успеваемости……..19
6. Методические указания по выполнению индивидуального проекта……..……....30
7. Методические указания к промежуточной аттестации…….....32
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного предмета……..33

1. Общие положения

Методические указания по учебному предмету Физическая культура предназначены для подготовки и самоконтроля обучающихся при изучении курса.

В результате контроля и оценки по учебному предмету осуществляется комплексная проверка личностных, метапредметных, предметных результатов, а также личностных результатов реализации программы воспитания

Таблица 1

Личностные результаты	
Формулировка из ФГОС СОО	**Адаптированные личностные результаты к предмету**
ЛР 2 гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности	способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности
ЛР 6 толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям	готовность и способность вести диалог с другими людьми в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения
ЛР 7 навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности	формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности
ЛР 8 нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей	нравственное сознание и поведение в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 9 готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и	готовность и способность обучающихся к образованию, в том числе к самообразованию в процессе физкультурной деятельности

общественной деятельности	
ЛР 10 эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений	эстетическое отношение к миру, включая эстетику спорта
ЛР 11 принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков	- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков - приобретение личного опыта использования оздоровительных средств и методов двигательной активности
ЛР 12 бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь	бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью

Таблица 2

Метапредметные результаты		
Формулировка из ФГОС СОО	**Адаптированные метапредметные результаты к предмету**	**Универсальные учебные действия (УУД)**
МР 1 умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях	умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать спортивную и физкультурно-оздоровительную деятельность	Регулятивные: составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте; объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту; вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей
		Коммуникативные: принимать цель совместной

		деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы
МР 2 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты	готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности	Коммуникативные: понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи; принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы
МР 4 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников	Познавательные: применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев; выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления

МР 7 умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей	умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	Познавательные: выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях; самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев)
		Коммуникативные: сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности

Таблица 3

Предметные результаты	
Формулировка из ФГОС СОО	**Адаптированные предметные результаты**
ПР 1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; уметь организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
ПР 2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек
ПР 3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных	умение оценивать собственные

показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	индивидуальные показатели здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития; владение способам контроля и оценивания физической подготовленности
ПР 4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	умение составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности, использовать их для профилактики переутомления и поддержания высокой работоспособности
ПР 5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	владение техникой выполнения двигательных действий базовых видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, плавание, лыжный спорт; умение применять изученные двигательные действия в игровой и соревновательной деятельности
ПР 6 для слепых и слабовидящих обучающихся: − сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; − сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни.	в связи с тем, что на специальности не обучаются слепые и слабовидящие, обучающиеся с нарушениями опорно-двигательного аппарата данные предметные результаты не формируются
ПР 7 для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: − овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и нарушений; - овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой	

работоспособности; - овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	

Таблица 4

Личностные результаты реализации программы воспитания	
ЛРВ 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

2. Структура и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа**
1	2
	1 СЕМЕСТР
Раздел 1	**Легкая атлетика**
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции	**Практические занятия**
	Формы организации занятий физической культурой. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. Техника низкого старта. Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
	Самостоятельная работа обучающихся: Виды легкой атлетики
Тема 1.2 Бег на средние дистанции	**Практические занятия**
	Требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Совершенствование техники бега на средние дистанции: техника низкого старт, старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег 400 м., бег 800 м., бег 1000 м.
	Самостоятельная работа обучающихся: Правила передачи эстафетной палочки.
Тема 1.3 Эстафетный бег	**Практические занятия**
	Эстафетный бег: виды эстафетного бега, техника эстафетного бега, правила эстафетного бега, передача эстафетной палочки, виды финиширования – пробеганием, рывок грудью вперед, финиш боком. Правила передачи эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
	Самостоятельная работа обучающихся: Влияние оздоровительной ходьбы на здоровье
Тема 1.4 Челночный бег	**Практические занятия**
	Бег на результат (100м**).** Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей

Тема 1.5 Метание мяча	**Практические занятия**
	Метание мяча 150 г на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы метания мяча
	Самостоятельная работа обучающихся: Влияние оздоровительного бега на здоровье
Тема 1.6 Метание гранаты	**Практические занятия**
	Техника метания гранаты: разбег, замах, скрестный шаг, бросок. Ору в парах. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.
Раздел 2	**Спортивные игры: баскетбол**
Тема 2.1 Стойки, передвижения, остановки	**Практические занятия**
	Инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу. Площадка для игры в баскетбол, разметка, правила игры. ОРУ с баскетбольными мячами. Совершенствование техники передвижений и остановок игрока. Повторение техники ведения мяча на месте и в движении. Развитие скоростных способностей**.**
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Повторить технику безопасности на занятиях по баскетболу.
Тема 2.2 Ведение мяча	**Практические занятия**
	ОРУ в движении. Совершенствование техники ведения мяча. Повторение техники передачи мяча различными способами на месте. Развитие координационных способностей.
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2.История возникновения игры баскетбол.
Тема 2.3 Передачи мяча	**Практические занятия**
	ОРУ в парах. Совершенствование передач мяча на месте различными способами. Комбинации из изученных ранее элементов. Передача мяча в движении. Развитие координационных способностей
	ОРУ с мячами. Совершенствование передач мяча на месте различными способами. Передача мяча в движении.
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. История развития игры баскетбол.
Тема 2.4 Броски мяча	**Практические занятия**
	ОРУ в кругу. Совершенствование техники изученных ранее элементов. Бросок мяча по кольцу с места. Развитие специальной выносливости.
	ОРУ с гимнастической палкой. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 *х* 1).
	ОРУ на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 *х* 3**).** Развитие скоростных качеств. Двусторонняя игра в баскетбол.
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Размеры площадки для игры в баскетбол, разметка.

Тема 2.5 Действия в нападении	**Практические занятия**
	ОРУ с баскетбольными мячами. Комбинации из изученных ранее элементов. Быстрый прорыв (3 *х* 2). Эстафеты с элементами баскетбола. Развитие скоростных качеств. Двусторонняя игра в баскетбол.
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2.Развитие баскетбола в России.
Тема 2.6 Штрафной бросок	**Практические занятия**
	ОРУ с гимнастической скакалкой. Техника штрафного броска. Зонная защита (2 *х* 3). Двусторонняя игра в баскетбол.
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2.Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.
Тема 2.7 Вырывания, выбивания, накрытие мяча	**Практические занятия**
	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Двусторонняя игра в баскетбол.
	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие мяча). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Двусторонняя игра в баскетбол.
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Повторить правила игры в баскетбол.
Раздел 3	**Гимнастика**
Тема 3.1 Строевые упражнения	**Практические занятия**
	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Роль современных оздоровительных систем физического воспитания в формировании здорового образа жизни. Строевые упражнения: построения, перестроения. ОРУ на месте. Обучение правилам страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие гибкости.
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2.Правила безопасности на занятиях гимнастикой.
Тема 3.2 Висы и упоры	**Практические занятия**
	Система индивидуальных занятий оздоровительной направленности: основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись**.** Угол в упоре. Стретчинг
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2.Строй, его разновидности.
Тема 3.3 Подъем переворотом	**Практические заняти**
	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной деятельности. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по

	четыре. ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2.Строевые команды.
Тема 3.4 Акробатические упражнения	**Практические занятия**
	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при физической деятельности. Акробатические упражнения: длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью (юноши). Переворот боком, сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках, равновесие на одной ноге (девушки).
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2.Упражнения на гибкость.
	Практические занятия
	Совершенствование техники акробатических упражнений. ОРУ с гимнастическими палками. Связка из изученных ранее акробатических элементов. Развитие координационных способностей.
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа над индивидуальным проектом
	Промежуточная аттестация в форме зачета
2 СЕМЕСТР	
Раздел 4	**Лыжная подготовка**
Тема 4.1 Введение в раздел	**Практические занятия**
	ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Значение и направленность лыжной подготовки в физическом воспитании юношей и девушек. Подбор лыжного инвентаря и уход за ним. Оказание первой помощи при обморожении.
	Самостоятельная, работа обучающихся: 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2.Правила подбора лыжного инвентаря.
Тема 4.2 Безшажный ход	**Практические занятия**
	«Школа лыжника»: повороты переступанием на месте вокруг носков и пяток лыж. Передвижение ступающим шагом. Стойка лыжника. Спуски, подъемы: лесенкой, елочкой, полуелочкой. Подвижные игры на лыжах.
	Стойка лыжника. Повторение техники спусков, подъемов: лесенкой, елочкой, полуелочкой. Одновременный безшажный ход.
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Правила переноски лыжного инвентаря.
Тема 4.3 Попеременный двухшажный ход	**Практические занятия**
	Техника попеременного двухшажного хода (учет). Одновременный безшажный ход (совершенствование). Прохождение дистанции в медленном темпе (2 км.).
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2.Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.

Тема 4.4 Одновременный одношажный ход	**Практические занятия**
	Техника одновременного одношажного хода. Попеременный двухшажный ход (совершенствование). Одновременный безшажный ход (учет). Прохождение дистанции 2 км.
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2.История возникновения лыжного спорта.
Тема 4.5 Четырехшажный ход	**Практические занятия**
	Техника попеременного четырехшажного хода. Одновременный одношажный ход (совершенствовать). Одновременный двухшажный ход (совершенствовать). Прохождение дистанции (до 3 км).
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2.Лыжный спорт в России.
Тема 4.6 Совершенствование техники лыжных ходов	**Практические занятия**
	Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов. Переход с одного хода на другой при прохождении дистанции. Развитие выносливости.
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2.Российские лыжники-гонщики.
Раздел 5	**Плавание**
Тема 5.1 Основы техники плавания, начальная подготовка пловца	**Практические занятия**
	ТБ на занятиях по плаванию. Игры на освоение с водой. Статическое и динамическое плавание. Подводящие упражнения.
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2.Правила поведения в бассейне.
Тема 5.2 Техника плавания способом кроль на груди	**Практические занятия**
	Положение туловища и головы пловца. Движения руками. Движения ногами. Дыхание.
	Согласование движений. Плавание в полной координации.
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2.Влияние занятий плаванием на здоровье.
Тема 5.3 Техника плавания способом кроль на спине	**Практические занятия**
	Положение туловища и головы пловца. Движения руками. Движения ногами. Дыхание.
	Согласование движений. Плавание в полной координации.
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2.Отработка движений рук и ног при плавании способом кроль
Тема 5.4 Техника плавания способом брасс	**Практические занятия**
	Положение туловища и головы пловца. Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Согласование движений. Плавание в полной координации.
	Самостоятельная, работа обучающихся: 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2.Отработка движений рук и ног при плавании способом брасс
Тема 5.5	**Практические занятия**

Техника стартов и поворотов. Прикладное плавание.	Старт с тумбочки, из воды, повороты. Прикладное плавание. Способы спасения утопающих
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2.Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.
Раздел 6	**Спортивные игры: Волейбол**
Тема 6.1 Верхняя передача, прием мяча снизу	**Практические занятия**
	Инструктаж по ТБ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах. Прием мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей.
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2.История возникновения игры волейбол.
Тема 6.2 Нижняя прямая подача	**Практические занятия**
	Техника нижней прямой подачи. Совершенствование верхней передачи мяча в парах, приема мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие прыгучести
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2.Волейбольная площадка, разметка.
Тема 6.3 Верхняя подача	**Практические занятия**
	Техника прямой верхней подачи. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча, прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2.Нарушения во время подачи.
Тема 6.4 Прямой нападающий удар	**Практические занятия**
	Техника прямого нападающего удара. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2.Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.
Раздел 1	**Легкая атлетика**
Тема 1.7 Прыжок в длину	**Практические занятия**
	Прыжок в длину с места, с разбега. Фазы прыжка: разбег, отталкивание, полет, приземление. Развитие скоростно-силовых качеств.
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.
Тема 1.8 Прыжок в высоту	**Практические занятия**
	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». ОРУ. Эстафеты.
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.

Тема 1.9 Бег на длинные дистанции	**Практические занятия**
	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег. Длительный бег до 15 минут. ОРУ в парах. Круговая тренировка.
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.
Тема 1.10 Бег по пересеченной местности	**Практические занятия**
	Бег до 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости
	Бег до 25 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнении. Бег в гору**.** Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа над индивидуальным проектом
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета

Самостоятельная работа обучающихся, освобожденных от практических занятий на постоянной основе по медицинским показаниям

Обучающиеся, освобожденные от практических занятий по физической культуре на постоянной основе по медицинским показаниям, выполняют письменное задание в виде Эссе и практическое задание.

1 семестр

Темы эссе

1. Физическая культура в моей жизни.
2. Культура здоровья.
3. Здоровый образ жизни.
4. Рациональное питание и витаминная обеспеченность организма.
5. Роль физических упражнений в режиме дня студентов

Практические задания

Подобрать и уметь выполнять комплекс упражнений по своему заболеванию.

2 семестр

Темы эссе

1. Закаливание в условия холода.
2. Профилактика травм в зимнее время.
3. Гигиена спортивной экипировки.
4. Негативные факторы межсезонья и их профилактика.
5. Физическая культура как образ жизни.

Практическое задание

Подобрать варианты комплексов физических упражнений для повышения работоспособности будущего специалиста (для своей будущей специальности).

3. Методические указания к практическим занятиям

По дисциплине предусмотрено проведение занятий семинарского типа – практические занятия, на которых даются основные понятия дисциплины. Обязательным условием допуска обучающегося к практическому занятию является наличие спортивной формы.

Находясь в спортивном зале или спортивной площадке обучающийся обязан строго соблюдать правила техники безопасности. Далее приведены инструкции по технике безопасности:

- вводный инструктаж по мерам безопасности для обучающихся по предмету «Физическая культура»;
- инструкция по охране труда для обучающихся по мерам безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках**;**
- инструкция для обучающихся по мерам безопасности при занятиях игровыми видами спорта;
- техника безопасности на занятиях по плаванию;
- техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

3.1 Вводный инструктаж по мерам безопасности для обучающихся по предмету «Физическая культура»

I. Общие требования безопасности.

Обучающийся должен:

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь – кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- выходить из раздевалки по первому требованию преподавателя;
- после болезни предоставить преподавателю справку от врача;
- присутствовать на занятии в случае освобождения врачом от занятий после болезни;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Обучающимся нельзя:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после занятия;
- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения преподавателя выходить на место проведения занятия;
- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий.

Обучающийся должен:

- внимательно слушать и чётко выполнять задания преподавателя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;
- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

Обучающимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения преподавателя;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- залезать на баскетбольные формы, виснуть на кольцах;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- резко изменять направление своего движения.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя физической культуры;
- с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Обучающийся должен:

- под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

3.2 Инструкция по охране труда для обучающихся по мерам безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках

I. Общие требования безопасности. Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям. Нестандартное оборудование должно быть надёжно закреплено и находиться в исправном состоянии.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Обучающийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

- быть внимательным при перемещениях по стадиону;

- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процесс.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);

- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;

- организованно выйти с преподавателем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;

- под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;

- под руководством преподавателя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;

- по распоряжению преподавателя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;

- по команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время проведения занятий.

Занятия проводятся на ровном нескользком грунте под руководством преподавателя физкультуры.

Преподаватель обязан следить за выполнением обучающимися инструкций, правил поведения на занятии по физкультуре и принимать решение об отстранении обучающихся от участия в учебном процессе за грубое или систематическое их нарушение.

Обучающийся должен:

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;

- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;

- выполнять упражнения только на исправном оборудовании;

- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;

- быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;

- не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.

3.3 Инструкция для обучающихся по мерам безопасности при занятиях игровыми видами спорта

I. Общие требования безопасности.

Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;

- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

- знать и соблюдать простейшие правила игры;

- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процесс.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);

- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;

- под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

- под наблюдением преподавателя положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;

- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;

- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий.

При выполнении упражнений в движении обучающийся должен:

- избегать столкновений с другими обучающимися, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо;

- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;

- соблюдать интервал и дистанцию;

- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;

- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

Баскетбол

Ведение мяча

Обучающийся должен:

- выполнять ведение мяча с поднятой головой;

- при изменении направления убедиться, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение;

- после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать. Передача Обучающийся должен:

- ловить мяч открытыми ладонями, образующими воронку;

- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнёр готов к приёму мяча;

- следить за полётом мяча;

- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния партнёра;

- помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

Бросок

Обучающийся должен:

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным преподавателем;

- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других обучающихся.

Не рекомендуется:

- толкать обучающегося, бросающего мяч в прыжке;

- при броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах;

- бить рукой по щиту;

- при попадании в корзину двух и более мячей выбивать их другим мячом;

- бросать мячи в заградительные решётки.

Во время игры обучающийся должен:

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке, избегать столкновений;

- по свистку прекращать игровые действия.

Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;

- хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;

- широко расставлять ноги и выставлять локти;

- во время броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами;

- обучающемуся, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

Волейбол

Передача

Обучающийся должен:

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнёра кончиками пальцев, образующими «сердечко»;

- при приёме следить за полётом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч

– двумя руками снизу на предплечья;

- не отбивать мяч ладонями;

- во время передач через сетку не трогать её руками, не толкать друг друга на сетку.

Подача, нападающий удар

Обучающийся должен:

- убедиться, что партнёр готов к приёму мяча;

- соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнёра;

- выполнять удар по мячу напряжённой ладонью;

- не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

Во время игры обучающийся должен:

- знать простейшие правила игры и соблюдать их;

- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;

- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и преподавателя дал разрешение;

- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку преподавателя или судьи;

- передавать мяч другой команде передачей под сеткой. При подаче нельзя наступать на линию, а при приёме мяча

– задерживать его в руках, выполнять передачу захватом. Во время игры нельзя: - дразнить соперника;

- заходить на его сторону;

- касаться сетки руками и виснуть на ней. По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а, проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперёд, наклонив туловище и голову.

3.4. Техника безопасности на занятиях по плаванию

Занимающиеся должны знать правила поведения в воде и сознательно соблюдать строжайшую дисциплину. Несчастных случаев и травм не случится, если занимающиеся будут знать и выполнять требования безопасности:

1. Каждый занимающийся допускается к занятиям по плаванию с разрешения врача.
2. С занимающимися постоянно проводится разъяснительная работа о правилах поведения на воде и соблюдении мер безопасности.
3. Занятия с не умеющими плавать проводятся на мелком месте.
4. Все упражнения, а также первые попытки самостоятельного плавания выполняются в направлении берега или мелкого места. На первых занятиях для большей безопасности занимающихся желательно распределить по парам.
5. Первые попытки плавать на глубоком месте разрешаются не более чем двум занимающимся одновременно, под непосредственным наблюдением преподавателя.
6. Заплывать за границу места проведения занятий категорически запрещается.
7. К изучению прыжков в воду допускаются только занимающиеся, умеющие плавать.
8. До и после занятий обязательно проводится поименная проверка-перекличка занимающихся. Опоздавшие допускаются к занятиям только с разрешения преподавателя.
9. Преподаватель должен постоянно наблюдать за находящимися в воде и быть готовым (в случае необходимости) немедленно прийти на помощь.
10. Преподаватель должен хорошо владеть приемами спасения пострадавших на воде и оказания доврачебной помощи.
11. На занятиях должна соблюдаться дисциплина. Ложные крики «Тону!», «Помогите!», окунание в воду товарища и другие шалости должны наказываться отстранением от занятий.
12. Об ухудшении самочувствия, появлении озноба или головокружения занимающийся должен немедленно сообщить преподавателю и прекратить занятия.
13. Нельзя приступать к занятиям раньше чем через 2 ч после приема пищи.
14. На занятиях по плаванию должен присутствовать врач (медицинская сестра).
15. Место для занятий по плаванию, оборудование и инвентарь необходимо проверять до начала занятий.
16. Каждое занятие должно быть тщательно подготовлено. Содержание занятия, последовательность выполнения упражнений и их дозировка, продолжительность и количество игр, проводимых на воде, должны определяться в соответствии с уровнем подготовленности занимающихся.
17. Допустимый количественный состав учебных групп на одного преподавателя не должен превышать 15 человек.

Для занятий необходимы: купальный костюм, шлепанцы, шапочка для плавания, а также мыло, полотенце, мочалка и фен. Хотя в большинстве бассейнов есть стационарные фены, в некоторых случаях удобнее воспользоваться своим.

Купальный костюм

Самый лучший купальник для плавания – закрытый, с широкими скрещивающимися на спине лямками. В нем можно свободно двигаться в воде, не опасаясь ненароком потерять «верх» или «низ». Основной критерий выбора – ткань: достаточно (но не слишком) плотная, хорошо держащая форму и позволяющая коже

дышать. Производители чаще всего используют полиамид с добавками; хорошее качество достигается при содержании лайкры или эластана не менее 18%. Лучше остановить свой выбор на купальнике максимально простого покроя, чтобы он не сползал в неподходящий момент в неподходящих местах и не обвисал. Цвет купальника также имеет значение. Разумеется, это дело вкуса, но необходимо иметь в виду, что два одинаковых купальника, сшитых из одинаковой ткани разного цвета, будут выцветать по-разному. Это зависит от химического состава красителей для ткани: быстрее всего теряют яркость голубой, зеленый и желтый. Красный и малиновый, а также черный цвет практически не меняются. Впрочем, это зависит также и от производителя.

Шапочка

Плавательная шапочка поможет вам защитить волосы от разрушающего воздействия хлорки; кроме того, в соответствии с действующими санитарными нормами администрация многих бассейнов требует обязательно использовать шапочку при плавании.

В спортивных магазинах шапочки для плавания, как правило, представлены в широком ассортименте: из силикона, латекса, резины.

Силикон считается самым дорогим, но и самым удобным материалом. Шапочки из силикона очень хорошо растягиваются, они более долговечны, легко снимаются и надеваются. Главная их особенность в том, что они почти не требуют дополнительного ухода – при намокании не слипаются. Двойные силиконовые шапочки считаются наиболее удобными и подходят как для любителей, так и для спортсменов (одинарные силиконовые шапочки предназначены для спортсменов и требуют более тщательного ухода).

Многие считают удобными шапочки из ткани, их иначе называют текстильными. Они очень хорошо растягиваются, плотно прилегают к голове, но намокают, хотя и быстро сохнут. Эти шапочки рекомендуют спортсменам, но они также хорошо подходят и для отдыха – часто именно их предпочитают дамы для занятий аквааэробикой.

Самые дешевые материалы, из которых делают шапочки, – это резина и латекс. Резина более прочный материал, чем латекс. Латекс гораздо тоньше и требует постоянного ухода. После высыхания шапочку надо присыпать тальком или детской присыпкой, чтобы она не слипалась.

3.5 Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке

Общие требования безопасности

1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

- при ненадежных креплениях лыж;
- при падении во время спуска с горы;
- при движении по узким лесным дорогам, на обледенелых склонах, на снегу, покрытом коркой, в местах, где мало снега, где растет кустарник и торчат пни, камни;
- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5 – 2, 0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов.

3. Лыжи должны быть подобраны по росту занимающегося и находиться в исправном состоянии.

4. Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять лыжи к лыжным ботинкам.

5. Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечник, кольцо и регулируемой длины ремень для кисти руки.

6. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме.

7. Одежда должна защищать от холода и ветра, быть легкой,

удобной. ОБЯЗАТЕЛЬНО иметь при себе варежки.

8. При возникновении каких-либо проблем у вас или вашего товарища обязательно сообщить преподавателю.

9. На место проведения занятий по лыжам и обратно в учебное учреждение передвижение организованно парами, не толкаемся (лыжи несём вертикально), слушаем команды преподавателя, дорогу переходим строго вместе с преподавателем.

10. При передвижении на лыжах по дистанции соблюдайте интервал 3-4 м, при спусках - не менее 30 м.

11. Если впереди идущий товарищ передвигается на лыжах медленнее вас, то можно вежливо попросить уступить лыжню.

12. При спусках не выставляйте вперед лыжные палки.

13. Если возникает необходимость, приседая, падать на бок (обязательно держа при этом палки сзади).

14. Не пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники.

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

16. При занятиях лыжным спортом могут быть обморожения. При потере чувствительности кожи ушей, носа, щек следует немедленно сообщить учителю. Растирание нужно делать сухой рукой, а не снегом, так как в последнем случае можно повредить кожу и занести инфекцию.

17. Нельзя раздеваться во время передвижения на лыжах по дистанции (это приведет к простуде). Лучше снять лишнюю одежду до начала лыжной гонки, а после ее завершения надеть вновь.

18. Перед входом в помещение счистить снег с лыж.

19. Сразу после занятий по лыжной подготовке не пить холодную воду, чтобы не заболело горло.

20. Ограничения по температуре воздуха и погодным условиям при занятиях лыжной подготовкой следующие: температура не ниже -13ºС, тихий ветер. При сильном ветре (скорость 6-10 м/с), когда заметно качаются деревья, дым прибивается к земле, а на открытой местности пурга, занятия на лыжах отменяются.

4. Методические указания к самостоятельной работе

Важнейшим этапом освоения дисциплины является самостоятельная работа обучающихся, в том числе с использованием научной литературы. Отдельные разделы или темы дисциплины не разбираются на практических занятиях, но отводятся на самостоятельное изучение по рекомендуемой учебной литературе и учебным пособиям. Материалы тем, отведенных на самостоятельное изучение, в обязательном порядке входят составной частью в темы текущего и промежуточного контроля.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по дисциплине Физическая культура предполагает:

1. Занятия в секциях по видам спорта (волейбол, футбол, баскетбол, легкая атлетика др.).

2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом.

3. Участие в спортивных соревнованиях и праздниках вуза.

4. Участие в муниципальных, республиканских и т. д. соревнованиях по различным видам спорта.

5. Подготовка к практическим зачетам по дисциплине Физическая культура.

4.1. Общие рекомендации обучающимся при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо
нарушения, посоветуйтесь с врачом и вашим преподавателем физической культуры. Это важно, так как для внеаудиторной самостоятельной работы предлагаются упражнения и нагрузки, рассчитанные на обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, т. е. на тех, кому разрешено на уроках физической культуры выполнение всех упражнений.

4.2. Правила выполнения внеаудиторных самостоятельных занятий

1. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

2. Составляя план внеаудиторных самостоятельных занятий, включайте упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов.

3. Помните, что результат тренировок зависит от их регулярности, так как большие перерывы (3-4 дня и более) между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений. Поэтому даже при очень большой загруженности, например, вовремя подготовки к экзаменам, все равно найдите 20-30 мин для выполнения комплекса упражнений.

4. Для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься, меняйте места проведения внеаудиторных самостоятельных занятий, чаще занимайтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к тренировке своих друзей, членов семьи.

5. Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует хорошему настроению.

6. Старайтесь соблюдать физиологические принципы выполнения упражнений: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности нагрузок; правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок. Более трудные упражнения потребуют и большей продолжительности пауз между ними, и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи упражнения можете волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия в течение недели или более длительного периода. Во время выполнения упражнений не стремитесь выполнить сразу максимальную нагрузку.

7. Выполнение упражнений обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна и т. п.).

8. Если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с преподавателем, врачом.

9. Помните, что эффект от выполнения упражнений будет наиболее высоким, если вы в совокупности будете использовать физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание.

Общее распределение часов контактной работы по видам учебной деятельности и самостоятельной работы по темам дисциплины и видам занятий приведено в разделе «Содержание дисциплины» рабочей программы дисциплины.

Залогом успешного освоения дисциплины является обязательное посещение практических занятий, так как пропуск одного (тем более, нескольких) занятий может осложнить освоение разделов дисциплины.

5. Методические указания к текущему контролю успеваемости

Текущий контроль – это регулярная проверка усвоения учебного материала на протяжении семестра. К его достоинствам относится систематичность, постоянный мониторинг качества обучения, а также возможность оценки успеваемости обучающихся. Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Практические задания для осуществления текущего контроля успеваемости представляют собой перечень контрольных нормативов для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся.

Перечень практических заданий для текущего контроля успеваемости

Практические задания представляют собой перечень контрольных нормативов для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся.

1 семестр

п/п	Наименование упражнений	Девушки			Юноши		
		Оценка в баллах					
		5	4	3	5	4	3
	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	13.2	13.8	14.0
	Челночный бег 10х10м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	25.0	27.0	28.5
	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	250	240	230
	Подтягивания в висе (юн)/ в висе лежа на низкой перекладине (дев) (кол-во раз)	12	10	8	15	12	9
	Сгибание (сед) и разгибание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз)	60	50	40	60	50	40
	Наклоны туловища вперед (см)	25	20	15	21	18	12
	Техника баскетбола (штрафные броски, из 10)	6	5	4	7	6	5
	Техника баскетбола (атака кольца ведущей рукой из 5)	5	4	3	4	5	3

Обучающиеся, освобожденные от практических занятий по физической культуре на постоянной основе по медицинским показаниям, выполняют письменное задание в виде Эссе и практическое задание.

Темы эссе

1. Физическая культура в моей жизни.
2. Культура здоровья.
3. Здоровый образ жизни.
4. Рациональное питание и витаминная обеспеченность организма.
5. Роль физических упражнений в режиме дня студентов

Практические задания

Подобрать и уметь выполнять комплекс упражнений по своему заболеванию.

2 семестр

п/п	Наименование упражнений	Девушки			Юноши		
		Оценка в баллах					
		5	4	3	5	4	3
	Бег 2000 м (дев.)/ 3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	12.00	12.35	13.10
	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол-во раз)	140	120	110	140	130	120
	Сгибание (сед) и разгибание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз)	60	50	40	60	50	40
	Наклоны туловища вперед (см)	25	20	15	21	18	12
	Приседание за 30 сек.	29	28	26	31	30	28
	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	12	10	8	40	35	30
	Техника волейбола (верхняя и нижняя передачи в парах)	30	25	20	30	25	20
	Лыжи (прохождение дистанции без учета времени, 5 км юноши, 3 км девушки)	-	-	-	-	-	-
	Плавание 200 м без учета времени свободным стилем	-	-	-	-	-	-

Обучающиеся, освобожденные от практических занятий по физической культуре на постоянной основе по медицинским показаниям, выполняют письменное задание в виде Эссе и практическое задание.

Темы эссе

1. Закаливание в условия холода.
2. Профилактика травм в зимнее время.
3. Гигиена спортивной экипировки.
4. Негативные факторы межсезонья и их профилактика.
5. Физическая культура как образ жизни.

Практическое задание

Подобрать варианты комплексов физических упражнений для повышения работоспособности будущего специалиста (для своей будущей специальности).

Методика выполнения некоторых практических заданий

Легкая атлетика

Бег 100 м

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Из положения высокого старта по сигналу испытуемый от линии старта начинает выполнять бег с максимальной скоростью до линии финиша. Фиксируется время пробегания дистанции. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Участники стартуют по 2 человека.

Челночный бег 10*10 м

Тест проводят в спортивном зале по заранее нанесённой разметке. Проводят две линии на расстоянии 10 м друг от друга (линии старта и финиша). Они должны быть достаточно длинными, чтобы можно было тестировать сразу двух испытуемых. Учитель находится на линии финиша. По команде учителя включается секундомер, испытуемые берут по одному мячу (кубику), которые лежат за линией старта, подбегают к линии финиша, кладут мячи на неё, бегут к линии старта, берут по второму мячу, бегут к финишу.

В момент касания вторым мячом пола за линией финиша останавливается секундомер. Для учащихся, впервые выполняющих тест, даётся предварительное апробирование.

Общая физическая подготовка

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Исходное положение: упор лёжа; голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе; разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии – голова, туловище, ноги.

Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине

Исходное положение лёжа на спине на мате, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, стопы фиксирует помощник, руки за головой, пальцы в замок. Фиксируется количество выполненных упражнений до положения седа (туловище перпендикулярно полу).

Прыжки на скакалке

По сигналу тестируемый начинает выполнять прыжки на двух ногах со скакалкой на месте. Упражнение выполняется в течение 60 сек (1 минута).

Наклон вперед из положения сидя

Тест позволяет оценить гибкость, подвижность суставов позвоночника и тазобедренного сустава. На полу обозначают разметку: центральную линию плечевой оси и перпендикулярную к ней линию, на которую наносят сантиметровые деления по обе стороны от центральной линии. Сидя на полу, ступнями ног (пятками) следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях. Ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три пружинящих наклона, результат фиксируется на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев, с удержанием согнутого положения в течение 3-х секунд. Расстояние от центровой линии (на которой размещены пятки) до точки касания пальцами записывается в протокол в сантиметрах.

Подтягивание на высокой перекладине

Выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч. Руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Обучающийся подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

1. Подтягивание рывками или с махами ног (туловища)
2. Подбородок не поднялся выше грифа перекладины
3. Отсутствие фиксации и.п. на 0,5 сек.
4. Разновременное сгибание рук.

Подтягивание на низкой перекладине

Выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Под ноги обучающегося подставляется опора. После этого обучающийся выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду. и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом преподавателя вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

1. Нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки).

2. Нарушение техники выполнения испытания:

- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;
- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.

Методические указания к написанию эссе

Эссе (с французского *essai* — «попытка, проба, очерк») — прозаическое сочинение небольшого объема и свободной композиции, выражающее индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу и заведомо не претендующее на исчерпывающий ответ.

Эссе - это самостоятельная письменная работа на тему, предложенную преподавателем (тема может быть предложена и студентом, но согласована с педагогом). Должно содержать чёткое изложение сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ проблемы, выводы, обобщающую авторскую позицию по поставленной проблеме.

С точки зрения содержания эссе бывают: философскими, литературно-критическими, историческими, художественными, художественно-публицистическими.

По литературной форме эссе предстают в виде рецензии, лирической миниатюры, заметки, странички из дневника, письма.

Различают также эссе описательные, повествовательные, рефлексивные, критические, аналитические.

Общие требования

1.Эссе должно восприниматься как единое целое, идея должна быть ясной и понятной.

2.Эссе не должно содержать ничего лишнего, должно включать только ту информацию, которая необходима для раскрытия вашей позиции, идеи.

3.Эссе должно иметь грамотное композиционное построение, быть логичным, четким по структуре.

4.Каждый абзац эссе должен содержать только одну основную мысль.

5. Эссе должно показывать, что его автор знает и осмысленно использует теоретические понятия, термины, обобщения, мировоззренческие идеи.

6. Эссе должно содержать убедительную аргументацию заявленной по проблеме позиции.

7. Тема эссе должна быть всегда конкретна. Эссе не может содержать много тем или идей (мыслей). Оно отражает только один вариант, одну мысль. И развивает ее. Это ответ на один вопрос.

8. Текст эссе должен быть распечатан на компьютере на одной стороне стандартного листа в текстовом процессоре Word для Windows XP. Формат бумаги А4 (210х297).

9. При оформлении текста необходимо соблюдать следующие *параметры*:

- Поля: верхнее – 2,0 см, нижнее – 2,0 см, левое 3,0 см, правое – 1,5 см.

- Шрифт – Times New Roman.
- Размер шрифта – 14.
- Выравнивание текста «по ширине».
- Абзацный отступ- 1,25 см. (пять знаков).
- Размер между строками – полуторный.

10. Титульный лист оформляется в формате Times New Roman, 14 кегль (за исключением темы реферата – 20 кегль) (приложение 2)**.**

Алгоритм написания эссе

1. Изучите теоретический материал.
2. Продумайте, в чем может заключаться актуальность заявленной темы.
3. Определите главную мысль высказывания (о чем оно?), скажите то же самое, но своими словами.
4. Определите, какие теоретические понятия, термины помогут вам раскрыть суть тезиса и собственной позиции.
5. Составьте тезисный план, сформулируйте возникшие у вас мысли и идеи.
6. Напишите эссе в черновом варианте.
7. Проверьте стиль и грамотность, композиционное построение эссе, логичность и последовательность изложенного.
8. Внесите необходимые изменения и напишите окончательный вариант

Структура эссе

1. Введение — определение основного вопроса эссе, актуальность. На этом этапе очень важно правильно сформулировать вопрос, на который Вы собираетесь найти ответ в ходе своей творческой работы.

2. Основная часть — ответ на поставленный вопрос. Один параграф содержит: тезис, доказательство, иллюстрации, вывод, являющийся частично ответом на поставленный вопрос.

Доказательство — это совокупность логических приемов обоснования истинности какого-либо суждения с помощью других истинных и связанных с ним суждений.

Структура любого доказательства включает: тезис, аргументы, вывод или оценочные суждения.

Тезис — это суждение, которое надо 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.

3. Заключение - суммирование уже сделанных выводов и окончательный ответ на вопрос эссе.

Клише, которые можно использовать при написании эссе

Вступление	Я согласен с данным мнением... Я не разделяю подобную точку зрения... Нельзя не согласиться с мнением ... Поражает глубина мысли великого... Удивляет нестандартный подход к проблеме... Эта фраза заставляет задуматься над... Для меня эта фраза является ключом к пониманию... Выбор данной темы продиктован следующими соображениями...

	Поразительный простор для мысли открывает это короткое высказывание... Никогда не думал, что меня заденет за живое идея о том, что... Эта емкая фраза заставляет переосмыслить... Задумываясь над этой фразой, приходишь к мнению... Я не могу присоединиться к этому утверждению...
Основная часть	Существует несколько подходов к данной проблеме... С незапамятных времен бытовало мнение... Посмотрим на проблему с другой стороны... Во-первых, ... во-вторых, ... в -третьих,... Рассмотрим несколько подходов... Например,... Проиллюстрируем это положение следующим примером ... Следует отметить... Необходимо заметить...
Заключение	Исходя из вышесказанного... Подводя итог размышлениям... Таким образом,... Подведем общий итог рассуждению... Итак,... Именно поэтому я не могу согласиться с автором высказывания... Вот почему я согласен с мнением... Резюмируя сказанное, следует отметить...

6. Методические указания по выполнению индивидуального проекта

Темы индивидуальных проектов

1. Адаптация организма к физическим нагрузкам.
2. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
3. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
4. Бег, как средство укрепления здоровья.
5. Виды массажа.
6. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
7. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.
8. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
9. Возникновение парусного спорта в России.
10. Возраст, росто-весовые показатели и мастерство гимнастов-юниоров.
11. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
12. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
13. Гиподинамия – что это такое?
14. Двигательный режим и его значение.
15. Женщина в современном спорте высших достижений.
16. Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.
17. Индивидуальный подход к формированию здорового стиля жизни.
18. История возникновения и развития Олимпийских игр.
19. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.

Профилактика травматизма.

20. Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.

21. Мировой кёрлинг в новом олимпийском цикле.

22. Мышцы живота, брюшной пресс и его значение.

23. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.

24. Обзор методов оздоровления.

25. Объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.

26. Оздоровительная физическая культура.

27. Оптимизация технического оснащения спортивного сооружения.

28. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

29. Основы здорового образа жизни.

30. Паралимпийский спорт в России.

31. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению.

32. Символика и атрибутика Олимпийских игр.

33. Танец — зеркало души.

34. Травматизм при занятиях физическими упражнениями.

Требования к выполнению индивидуальных проектов

Тема работы должна быть грамотно сформулирована и отражать содержание проекта.

Индивидуальный план выполнения проекта заполняется совместно с преподавателем. В случае выполнения проекта несколькими обучающимися или группой обучающихся индивидуальный план выполнения проекта заполняется отдельно каждым обучающимся с указанием тех задач и видов работ, которые запланированы для достижения общего результата – продукта проектной деятельности.

Структура проекта, содержит в себе: титульный лист, оглавление, введение, основную часть, заключение, список использованной литературы.

Введение включает в себя ряд следующих положений:

– проект начинается с обоснования актуальности выбранной темы. Здесь показывается, что уже известно в науке и практике и что осталось нераскрытым и предстоит сделать в данных условиях. На этой основе формулируется противоречие, на раскрытие которого направлен данный проект. На основании выявленного противоречия может быть сформулирована проблема;

– определяется цель проекта; цель - это то, что необходимо достигнуть в результате работы над проектом;

– формулируются конкретные задачи, которые необходимо решить, чтобы достичь цели, указываются методы, которые использовались при разработке проекта.

Основная часть проекта может состоять из одного или двух разделов. Первый, как правило, содержит теоретический материал, а второй - экспериментальный (практический).

В заключении формулируются выводы, описывается, достигнута ли поставленная цель, решены ли задачи.

Общие требования к оформлению:

Работа должна быть выполнена печатным способом с использованием компьютера и принтера на одной стороне листа белой бумаги одного сорта формата А4 (210х297 мм), без рамки, с полями: левое – 30 мм, верхнее и нижнее – 20 мм, правое – 10 мм. Количество строк на одной странице должно включать не менее 30, текст печатается через 1,5 интервала, гарнитура Times New Roman (кегль № 14).

Все страницы работы, включая приложения, нумеруются по порядку без пропусков и повторений. Первой страницей считается титульный лист, на котором нумерация страниц не ставится, на следующей странице ставится цифра 2 и т.д. Порядковый номер страницы печатают на середине верхнего поля страницы.

При оформлении титульного листа используется шрифт Times New Roman, размер шрифта – 14, междустрочный интервал – 1.

Переносы слов в надписях титульного листа не допускаются.

В тексте не допускаются сокращения слов, кроме установленных правилами русской орфографии, пунктуации (т.е. – то есть, см – сантиметр, кг – килограмм, гг. – годы, вв. – века и т.п.). Исключение составляют сокращения и условные обозначения часто употребляемых названий и терминов, которые в таком случае должны быть отражены в списке сокращений и условных обозначений.

Главы имеют порядковую нумерацию в пределах всей работы и обозначаются арабскими цифрами с точкой в конце, например: Глава 1. или Глава 2. и т.д. Параграфы нумеруются арабскими цифрами, например, 1.1., 1.2, 1.3, 2.1, 2.2, 2.3. Введение и заключение не нумеруются.

Заголовки глав и параграфов пишут симметрично тексту (по центру) строчными буквами, первая буква – прописная (заглавная) с расстоянием до последующего текста одна пустая строка. Точку в конце заголовков не ставят, слова в заголовках не переносят, заголовки не подчеркивают. Очередную главу необходимо начинать на новом листе, после окончания предыдущей главы. Не допускается писать заголовок главы на одном листе, а его текст – на другом.

В оглавлении индивидуального проекта последовательно перечисляются наименования всех составных частей работы с указанием номеров глав и параграфов и проставляются номера страниц, на которых начинается соответствующий текст (в том числе приложения).

Объем текста исследовательской работы, включая формулы и список литературы, не должен быть менее 10 машинописных страниц. Для приложений может быть отведено дополнительно не более 10 стандартных страниц.

При написании проекта обучающийся обязан приводить ссылки на авторов и источники, из которых он заимствует материалы или отдельные результаты. Использование заимствованного материала без ссылки на автора и источник заимствования является плагиатом.

Список использованной литературы оформляется в алфавитном порядке, в соответствии с требованиями следующих ГОСТов.:

Межгосударственный стандарт ГОСТ 7.82-2001 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая запись. Библиографическое описание электронных ресурсов. Общие требования и правила составления».

Национальный стандарт РФ ГОСТ Р 7.0.100–2018 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая запись. Библиографическое описание: общие требования и правила составления».

7. Методические указания к промежуточной аттестации

Формами проведения промежуточной аттестации по учебному предмету является зачет (1 семестр), дифференцированный зачет (2 семестр).

При подготовке к зачету/дифференцированному зачету необходимо повторить пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой. Использовать литературу, рекомендованную преподавателем. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных обучающимся по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Обучающийся допускается к зачету/дифференцированному зачету по учебному предмету в случае выполнения им учебного плана по предмету (всех практических заданий). В случае наличия учебной задолженности обучающийся отрабатывает пропущенные занятия в форме, предложенной преподавателем и представленной в рабочей программе учебного предмета.

Если обучающийся основной, подготовительной и специальной медицинской группы не имеет возможности по состоянию здоровья выполнять обязательные контрольные нормативы, он выполняет все задания по теоретическому и методическому разделам программы.

Вопросы для подготовки к зачету (1 семестр)

1. Виды легкой атлетики.
2. Правила игры в баскетбол.
3. Гимнастика как вид спорта.
4. Гимнастические снаряды.
5. Понятие о двигательных способностях.

Вопросы для подготовки к дифференцированному зачету (2 семестр)

1. Понятие о двигательной координации.
2. Правила игры в баскетбол
3. Техника безопасности при занятиях игровыми видами спорта
4. Легкая атлетика: прыжки в длину, бег на различные дистанции.
5. Лыжный спорт: лыжные ходы, подбор спортивного инвентаря
6. Плавание: стили плавания.
7. Понятие о двигательных способностях: гибкость, сила, быстрота, ловкость, выносливость.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение общеобразовательной учебной дисциплины

Основная учебная литература

1. Лях, В. И. Физическая культура: 10-11 классы: базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд. — Москва : Просвещение, 2023. — 272 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/132361 . — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Дополнительная учебная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/513286

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511813

Справочно-библиографические издания:

1. Блеер, А. Н. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник / А. Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д. А. Тышлер .— Москва : Академия, 2010 .— 464 с. : ил. — ISBN 978-5-7695-6859-6— Текст : непосредственный.

Периодические издания

1. Здоровье детей : методический журнал : здоровьесберегающие технологии в школе / учредитель : ООО "Чистые пруды"; главный редактор Н. Семина .— Москва : «Издательский дом «Первое сентября», 1992 .— издается с 1992 .— 12 выпусков в год .— Текст : непосредственный.

2. Теория и практика физической культуры : научно-теоретический журнал / учредитель : Научно-издательский центр " Теория и практика физической культуре и спорта"; главный редактор Л. Лубышева .— Москва : Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта", 1925 .— Журнал входит в следующие базы данных: РИНЦ, ВАК, EBSCO, Scopus .— издается с 1925 года .— 12выпусков в год .— ISSN 0040-3601. - Текст : непосредственный.

3. Физкультура и спорт : ежемесячный иллюстрированный журнал / учредитель : Редакция журнала "Физкультура и спорт"; главный редактор Е. Богатырев .— Москва : Редакция журнала "Физкультура и спорт", 1922 .— издается с 1922 года .— ISSN 0130-5670. - Текст : непосредственный.

4. Физическая культура в школе : научно-методический журнал .— Москва : ООО "Школьная Пресса" .— издается с 1958 года .— 8 номеров в год .— ISSN 0130-5581. - Текст : электронный // Базы данных East View [сайт]. — URL: https://dlib.eastview.com/browse/publication/92229/udb/12 — Режим доступа: для авторизир. пользователей

5. Физическая культура. Все для учителя! : всероссийский научно-методический журнал / учредитель : ООО "Издательская группа"Основа" .— Москва : ООО "Издательская группа "Основа", 2010 .— издается с 2010 года .— 12 выпусков в год .— Текст : непосредственный.

Информационные образовательные ресурсы сети Интернет

1. База данных портала Polpred.com Обзор СМИ – Режим доступа: https://polpred.com/news
2. Информационная правовая система Гарант. - Режим доступа: http://www.garant.ru/
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. – Режим доступа: https://elibrary.ru
4. Ресурсы East View (ИВИС) - Режим доступа: https://dlib.eastview.com/login
5. Электронная библиотечная система «Юрайт». - Режим доступа: https://biblio-online.ru/
6. Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. – Режим доступа: www.iprbookshop.ru
7. Электронный каталог библиотеки НГПУ. – Режим доступа: http://bibl.ngpi.net:81/cgi-bin/zgate.exe?init+test.xml,simple.xsl+rus

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Набережночелнинский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «НГПУ»)

Кафедра общих гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЛЕКЦИОННЫМ, ЛАБОРАТОРНЫМ ЗАНЯТИЯМ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

по учебному предмету ОУП.07 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Специальность
49.02.01 Физическая культура

Квалификация углубленной подготовки
Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения
очная

Набережные Челны, 2025

Составитель: Киямова Н.И, преподаватель

Методические указания составлены в соответствии с учебным планом и рабочей программой по учебному предмету Основы безопасности жизнедеятельности для программ подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01. Физическая культура

Методические указания рассмотрены на заседании кафедры общих гуманитарных и естественнонаучных дисциплин
«21» апреля 2025 г. протокол № 8
И.о. заведующего кафедрой Сабирова Л.А.

© Киямова Н.И., 2025
© ФГБОУ ВО НГПУ, 2025

Содержание

1. Общие положения……...4
2. Структура и содержание учебному предмету ..……..13
3. Методические указания к лекциям…….……..15
4. Методические указания к лабораторным занятиям……..……..17
5. Методические указания к самостоятельной работе…….....18
6. Методические указания к текущему контролю успеваемости……..19
7. Методические указания к промежуточной аттестации……**……..……**25
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы учебного предмета..27

1. Общие положения

Методические указания по учебному предмету Основы безопасности жизнедеятельности предназначены для подготовки и самоконтроля обучающихся при изучении курса.

Освоение содержания учебного предмета Основы безопасности жизнедеятельности обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Таблица 1

Личностные результаты	
Формулировка из ФГОС СОО	**Адаптированные личностные результаты к предмету**
ЛР 1 российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)	умение понимать российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)
ЛР 2 гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности	приобретение активной гражданской позиции как члена российского общества, знающего свои права и обязанности
ЛР 3 готовность к служению Отечеству, его защите	готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 6 толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям	устойчивое толерантное сознание и поведение, готовность и способность вести диалог с другими людьми с целью достижения взаимопонимания и нахождения общих целей для сотрудничества, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 7 навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности	умение сотрудничать с членами общества различной возрастной категории в различных видах деятельности

ЛР 8 нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей	развитие личностных, в том числе духовных качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз
ЛР 9 готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности	умение реализовывать потребность в самообразовании в области безопасности жизнедеятельности
ЛР 11 принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков	- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности; - исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.)
ЛР 12 бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь	- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности; - умение оказывать приемы первой медицинской помощи

Таблица 2

Метапредметные результаты		
Формулировка из ФГОС СОО	**Адаптированные метапредметные результаты к предмету**	**Универсальные учебные действия (УУД)**
МР 1 умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;	овладение навыками самостоятельного определения цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности	Регулятивные: - составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте; - объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту; - вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся

выбирать успешные стратегии в различных ситуациях		ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей
		Коммуникативные: принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы
		Познавательные: - применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев; - выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления; - выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; - делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях; - самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

МР 2 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты	развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение	Коммуникативные: понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи; принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы
		Познавательные: - выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления; - выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; - делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
МР 3 владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному	развитие умения применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных	Регулятивные: - составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте; - вносить коррективы в деятельность на основе новых

поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания	возможностей	обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей; - выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач; - самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута; - оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
		Коммуникативные: - развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств
		Познавательные: - применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев; - выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления; - выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; - делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях; - самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных

		критериев)
МР 4 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по основам безопасности жизнедеятельности полученную из различных источников	Регулятивные: - составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте; - вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей; - выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач; - оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
		Коммуникативные: - развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств
		Познавательные: - применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев; - выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления
МР 5 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и	умение использовать информационно-коммуникационные технологии для соблюдения требований техники безопасности в быту, на учебе и на работе	Регулятивные: - составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом

организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности		объекте; - вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей; - оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали
		Коммуникативные: - развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств
		Познавательные: - делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях; - самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев); – находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития
МР 7 умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных	умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения в быту, на учебе и на работе формирование умения анализировать явления и события природного,	Познавательные: выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений,

ценностей	техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;	умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях; самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев)
		Коммуникативные: сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности
МР 8 владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства	умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства в быту, на учебе и на работе развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях	Коммуникативные: - развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств

Таблица 3

Предметные результаты	
Формулировка из ФГОС СОО	**Адаптированные предметные результаты**
ПР 1 сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также как о средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора	знание о культуре безопасности жизнедеятельности, как средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора
ПР 2 знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз	знание российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз

ПР 3 сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения	умение распознавать экстремизм и терроризм, а также другие действия противоправного характера, знание мер административной и уголовной ответственности за данные деяния
ПР 4 сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности	знание основ здорового образа жизни как средства обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности
ПР 5 знание распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера	знание правил поведения в опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера
ПР 6 знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.)	знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека для исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.)
ПР 7 знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций	владение знаниями основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций
ПР 8 умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники	владение умением предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам и избегать их
ПР 9 умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях	владение навыками применения полученных знаний в области безопасности на практике, владение умением построения модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях
ПР 10 знание основ обороны государства и воинской службы: законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка	владение знаниями основ обороны государства и воинской службы: законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка
ПР 11 знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе	владение знаниями об основных видах военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту,

	увольнения с военной службы и пребывания в запасе
ПР 12 владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике	владение основами знаний и умений оказания первой помощи пострадавшим в различных ситуациях

Таблица 4

Личностные результаты реализации программы воспитания	
ЛРВ 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.
ЛРВ 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

2. Структура и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся**
1	**2**
	1 СЕМЕСТР
Раздел 1	**Государственная система обеспечения безопасности населения**
Тема 1.1. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характер	**Содержание учебного материала** 1. Введение «Основы безопасности жизнедеятельности», ее предмет, цель и задачи. 2. Понятие о чрезвычайных ситуациях, их причины, стадии течения, возможные последствия. 3. Общая характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, их классификация.
	Практические занятия 1. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плануобразовательного учреждения 2. Отработка практических навыков проведения герметизации помещения в случае техногенных чрезвычайных ситуаций с выбросом химически опасных веществ.
Тема 1.2. Единая государственная система предупреждения и ликвидации последствий	**Содержание учебного материала** 1. РСЧС, ее предназначение, история создания, структура и задачи. 2. Основные режимы функционирования РСЧС.
	Практические занятия Составление структурной схемы РСЧС

чрезвычайных ситуаций (РСЧС)	
Тема 1.3. Гражданская оборона как составная часть Обороноспособности страны	**Содержание учебного материала** 1. Гражданская оборона, ее структура и задачи. 2. Современные средства поражения и их поражающие факторы. 3. Специальные средства индивидуальной и коллективной защиты, порядок их использования. 4. Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, ее предназначение.
	Практические занятия 1. Изучение порядка оповещения и информирования населения об опасностях, возникающих вчрезвычайных ситуациях мирного и военного времени 2. Подбор противогаза по размеру. Отработка практических навыков по его использованию 3. Изготовление простейших средств индивидуальной защиты органов дыхания.
Тема 1.4. Государственные службы поохране здоровья и безопасности граждан	**Содержание учебного материала** 1. МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайныхситуаций. 2. Полиция в России как система государственных органов исполнительной власти в области защитыздоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств. 3. Служба скорой медицинской помощи. 4. Прочие государственные службы в области обеспечения безопасности населения.
	Практические занятия 1.Изучение порядка вызова государственных служб по охране здоровья и безопасности граждан в экстремальных ситуациях
Раздел 2.	**Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**
Тема 2.1. Основы медицинских знаний	**Содержание учебного материала** 1. Понятие о здоровье и болезни. Психологическая уравновешенность и значение для здоровья человека. 2. Вредные привычки и их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек. 3. Ранние половые связи и их последствия для здоровья. Инфекции, передаваемые половым путем, ихпрофилактика. 4. Правила личной гигиены и здоровье человека. 5. Социальная роль женщины в современном обществе. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, на него влияющие.
	Практические занятия 1. Отработка навыков проведения простейших процедур (использование местного холода, тепла,постановка горчичников) 2. Первая помощь при травмах и заболеваниях 3. Первая помощь при остановке сердца и дыхания
Тема 2.2. Основы здорового образажизни	**Содержание учебного материала** 1. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека иобщества. 2. Режим дня, труда и отдыха в системе факторов,

	определяющих здоровый образ жизни. 3. Рациональное питание и его значение для здоровья. 4. Влияние двигательной активности на здоровье человека. 5. Закаливание и его влияние на здоровье человека. 6. Вредные привычки и их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.
	Практические занятия Разработка презентаций по влиянию вредных привычек и болезненных пристрастий на здоровье человека
Тема 2.3. Правовые аспекты взаимоотношения полов	**Содержание учебного материала** 1. Основы семейного права в РФ. 2. Основные функции семьи. Культура брачных отношений. 3. Конвенция ООН «О правах ребенка».
	Практические занятия 1. Беременность и гигиена беременности. 2. Основы общего ухода за младенцем.
Раздел 3.	**Основы обороны государства и воинская обязанность**
Тема 3.1. История создания и организационная структура Вооруженных сил	**Содержание учебного материала** 1. История создания Вооруженных сил, основные этапы их развития.
	Практические занятия. 1. Создание Советских войск, их структура и предназначение. 2. Вооруженные силы Российской Федерации. 3. Реформы Вооруженных Сил РФ
Тема 3.2. Воинская обязанность	**Содержание учебного материала** 1. Основные понятия о воинской обязанности
	Практические занятия. 1. Призыв на военную службу. 2. Обязательная и добровольная подготовка граждан к военной службе. 3. Происхождение военной службы по контракту. 4. Основные качества личности военнослужащего. 5. Права и обязанности военнослужащего. Уголовная ответственность за преступления против военной службы.
Тема 3.3. Боевые традиции Вооруженных Сил России	**Содержание учебного материала** 1. Боевые традиции Вооруженных Сил России 2. Ритуалы ВС РФ 3. Символы воинской чести. 4. Ордена - почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе
	Практические занятия. 1. Правила приема граждан в военные образовательные учреждения профессионального образования. 2. Патриотизм и верность воинскому долгу – основные качества защитника Отечества. 3. Дни воинской славы России.

3. Методические указания к лекциям

Лекция – одна из основных системообразующих форм организации учебного процесса. Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем-лектором учебного материала, как правило,

теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом учебного предмета. Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. Задачи лекции заключаются в обеспечении формирования системы знаний по учебному предмету, в умении аргументировано излагать научный материал, в формировании профессионального кругозора и общей культуры, в отражении еще не получивших освещения в учебной литературе новых достижений науки, в оптимизации других форм организации учебного процесса.

Приступая к освоению учебного предмета, необходимо ознакомиться с рабочей программой предмета, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Слушание и запись лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность обучающегося. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Написание конспекта лекций необходимо проводить кратко, схематично; последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Лучше если они будут собственными, чтобы не приходилось просить их у однокурсников и тем самым не отвлекать их во время лекции.

Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов. Не лишним будет и изучение основ стенографии. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть формируемыми компетенциями.

Незнакомые термины, понятия после лекции проверять с помощью энциклопедий, словарей, справочников. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации или на лабораторном занятии. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

В случае возникновения у обучающегося по ходу лекции вопросов, их следует записать и задать в конце лекции в специально отведенное для этого время.

По окончании лекции (в тот же или на следующий день, пока еще в памяти сохранилась информация) обучающимся рекомендуется доработать свои конспекты, привести их в порядок, дополнить сведениями с учетом дополнительно изученного материала.

Конспект – это краткая письменная систематическая, логически связная запись содержания статьи, книги, лекции, предназначенная для последующего восстановления информации с различной степенью полноты.

Дословная запись как письменной, так и устной речи не относится к конспектированию. Успешность конспекта зависит от умения структурирования материала. Важно не только научиться выделять основные понятия, но и намечать связи между ними.

Необходимо помнить, что:

1. Основа конспекта – тезис.
2. Способ записи должен обеспечивать высокую скорость конспектирования.
3. Нужны формы записи (разборчивость написания), ориентированные на быстрое чтение.
4. Приёмы записи должны способствовать быстрому запоминанию (подчеркивание главной мысли, выделение другим цветом, схематичная запись в форме графика или таблицы).
5. Конспект – это запись смысла, а не запись текста. Важной составляющей семантического свертывания при конспектировании является перефразирование, но он требует полного понимания речи. Перефразирование – это прием записи смысла, а не текста.
6. Необходимо указывать библиографическое описание конспектируемого источника.
7. Возможно в конспекте использование цитат, которые заключаются в кавычки, при этом рекомендуется на полях указать страницу, на которой находится изречение автора.

Общие рекомендации по составлению конспекта

1. Определите цель составления конспекта.
2. Читая изучаемый материал в первый раз, разделите его на основные смысловые части, выделите главные мысли, сформулируйте выводы.
3. Если составляете план-конспект, сформулируйте названия пунктов и определите информацию, которую следует включить в план-конспект для раскрытия пунктов плана.
4. Наиболее существенные положения изучаемого материала (тезисы) последовательно и кратко излагайте своими словами или приводите в виде цитат.
5. Включайте в конспект не только основные положения, но и обосновывающие их выводы, конкретные факты и примеры (без подробного описания).
6. Составляя конспект, записывайте отдельные слова сокращённо, выписывайте только ключевые слова, делайте ссылки на страницы конспектируемой работы, применяйте условные обозначения.
7. Чтобы форма конспекта отражала его содержание, располагайте абзацы «ступеньками», подобно пунктам и подпунктам плана, применяйте разнообразные способы подчеркивания, используйте карандаши и ручки разного цвета.
8. Отмечайте непонятные места, новые слова, имена, даты.
9. При конспектировании старайтесь выразить авторскую мысль своими словами. Стремитесь к тому, чтобы один абзац авторского текста был передан при конспектировании одним, максимум двумя предложениями.

4. Методические указания к лабораторным занятиям

По предмету предусмотрено проведение занятий семинарского типа – лабораторные занятия, на которых даются основные понятия предмета. Семинар – форма

систематических учебно-теоретических занятий, с помощью которых обучающиеся изучают тот или иной раздел определенной научного предмета, входящей в состав учебного плана. При подготовке к семинарским занятиям следует использовать основную литературу из представленного списка, а также руководствоваться приведенными указаниями и рекомендациями. Для наиболее глубокого освоения учебного предмета рекомендуется изучать литературу, обозначенную как «дополнительная» в представленном списке. 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. .

Обучающемуся рекомендуется следующая схема подготовки к лабораторному занятию:

1. Проработать конспект лекций;
2. Прочитать основную и дополнительную литературу, рекомендованную по изучаемому разделу;
3. Ответить на вопросы плана семинарского занятия;
4. Выполнить домашнее задание;
5. Проработать тестовые задания и задачи;
6. При затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю.

Семинарские занятия могут проводиться в форме беседы со всеми обучающимися группы или с отдельными обучающимися. Этот вид семинара называется коллоквиумом (собеседование). Коллоквиумы проводятся по конкретным вопросам предмета. От семинара коллоквиум отличается, в первую очередь тем, что во время этого занятия могут быть опрошены все обучающиеся или значительная часть обучающихся группы. В ходе коллоквиума выясняется степень усвоения обучающимися понятий и терминов по важнейшим темам, умение обучающихся применять полученные знания для решения конкретных лабораторных заданий. Для подготовки к коллоквиуму обучающиеся заранее получают у преподавателя задание. В процессе подготовки изучают рекомендованные преподавателем источники литературы, а также самостоятельно осуществляют поиск релевантной информации, а также могут собрать практический материал. Коллоквиум может проходить также в форме ответов обучающихся на вопросы билета, обсуждения сообщений обучающихся, форму выбирает преподаватель.

5. Методические указания к самостоятельной работе обучающихся

Важнейшим этапом освоения дисциплины является самостоятельная работа обучающихся, в том числе с использованием научной литературы. Отдельные разделы или темы дисциплины не разбираются на лекционных и практических занятиях, но отводятся на самостоятельное изучение по рекомендуемой учебной литературе и учебным пособиям. Материалы тем, отведенных на самостоятельное изучение, в обязательном порядке входят составной частью в темы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Перед выполнением внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж за счет времени, отведенного на изучение общеобразовательного учебного предмета, где раскрывает цель задания, содержание, сроки выполнения, объем работы, требования к результатам, критерии оценки, предупреждает о возможных типичных ошибках.

Обучающийся должен: строго выполнять весь объем домашней подготовки, указанный в описаниях соответствующих видов самостоятельных работ*;* знать, что выполнению каждой работы предшествует проверка готовности обучающегося, которая производится преподавателем; знать, что после выполнения работы обучающийся (группа обучающихся) должна представить отчет о проделанной работе с обсуждением полученных результатов и выводов.

6. Методические указания к текущему контролю успеваемости

Текущий контроль – это регулярная проверка усвоения учебного материала на протяжении семестра. К его достоинствам относится систематичность, постоянный мониторинг качества обучения, а также возможность оценки успеваемости обучающихся. Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

6.1 Методические рекомендации по подготовке к устному опросу

Устный опрос форма контроля, которая позволяет оценить знания и кругозор обучающегося, умение логически построить ответ, владение монологической речью и иные коммуникативные навыки. Устный опрос обладает большими возможностями воспитательного воздействия преподавателя, так как при непосредственном контакте создаются условия для его неформального общения студентом.

Устный опрос позволяет выявить детали, которые по каким-то причинам оказались недостаточно осмысленными в ходе учебных занятий и при подготовке к другим формам контроля, таким как практические занятия.

Алгоритм подготовки к устному опросу

1. Внимательно прочтите текст задания.
2. Изучите материал, касающийся темы устного опроса по нескольким рекомендованным источникам.
3. Выделите незнакомые слова и термины. Обратитесь к словарю, чтобы найти значения незнакомых слов.
4. Составьте план ответа по устному опросу.
5. Ответ по устному опросу должен удовлетворять трем основным критериям:
   - критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам;
   - критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности;
   - критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.
6. Тезисно запишите основные положения ответа в соответствии с планом, приведите свои доказательства или примеры.
7. Оформите должным образом.
8. Будьте готовы ответить на дополнительные вопросы аудитории и преподавателя.

Вопросы для подготовки к устному опросу:

Раздел 1. Основы безопасности личности, общества и государства.

Тема 1.1. Обеспечение безопасности в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера

1. Что понимается под аварийно-спасательными и другими неотложными работами, проводимыми в зонах чрезвычайных ситуаций?
2. Какие виды работ относятся к аварийно-спасательным?
3. Назовите другие неотложные работы, которые проводятся в очаге поражения.
4. Перечислите силы и средства ликвидации чрезвычайных ситуаций.
5. Какие документы затрагивают вопросы обучения населения в области безопасности жизнедеятельности в России?
6. Перечислите основные задачи обучения населения по защите от чрезвычайных ситуаций.
7. Назовите группы лиц, подлежащие обучению в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.

8. Дайте понятие определения «терроризм».

9. Какие меры предосторожности необходимо соблюдать для предотвращения возможного террористического акта?

10. Что следует делать, если вы обнаружили подозрительный предмет?

11. Какова ответственность за ложное сообщение об акте терроризма?

12. Какова модель поведения при захвате в заложники?

13. Назовите наиболее вероятные для данной местности и района проживания чрезвычайные ситуации природного характера.

14.Назовите наиболее вероятные для данной местности и района проживания чрезвычайные ситуации техногенного характера.

15.Назовите наиболее вероятные для данной местности и района проживания чрезвычайные ситуации социального характера.

Тема 1.2. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни.

1. Назовите основные виды защитных сооружений.

2. каким требованиям должны соответствовать современные убежища?

3. Расскажите об основных и вспомогательных помещениях убежищ.

4. какими техническими системами жизнеобеспечения должны быть оборудованы убежища?

5. Каковы нормы воздуха и воды, подаваемые в убежища?

6. Расскажите об особенностях противорадиационных укрытий.

7. Каковы назначение и технические характеристики простейших укрытий?

8. Назовите основные виды средств индивидуальной защиты.

9. Какие простейшие средства индивидуальной защиты можно изготовить самостоятельно?

10.Каковы принципы действия фильтрующих противогазов?

11. Какие средства защиты кожи вы знаете?

12. Назовите медицинские средства индивидуальной защиты.

Тема 1.3. Проблемы экологии и её влияние на безопасность жизнедеятельности человека в среде обитания

1.Какое влияние на здоровье человека оказывает окружающая природная среда?

2. Почему, на ваш взгляд, происходит загрязнение окружающей природной среды?

3. Почему каждый человек должен беречь и сохранять окружающую природную среду?

4. Можно ли повысить устойчивость организма человека к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды?

5. Почему регулярное употребление в пищу свежих овощей и фруктов полезно для здоровья человека?

Тема 1.4. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан

1. Какова основная цель создания единой Российской государственной системы защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях (РСЧС)?

2. Перечислите основные задачи РСЧС.

3. На какой орган возложено руководство всей системой РСЧС и какие задачи он решает?

4. Дайте характеристику режимов действия РСЧС.

5. Что относится к силам и средствам наблюдения и контроля РСЧС?

6. Что относится к силам и средствам ликвидации чрезвычайных ситуаций?

7. Каковы права и обязанности граждан России в условиях чрезвычайных ситуаций?

8. Какая ответственность устанавливается для должностных лиц и граждан, виновных в невыполнении законодательства Российской Федерации в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций?

9. Перечислите основные задачи гражданской обороны.

10. Охарактеризуйте территориальный и производственный принципы организации гражданской обороны в нашей стране.

11. Кто осуществляет общее руководство гражданской обороной в нашей стране?

12. Что входит в состав сил гражданской обороны?

13. Для чего, по вашему мнению, создаются гражданские организации и формирования гражданской обороны?

14. Каковы функции Государственной противопожарной службы?

15. Какие задачи решает полиция Российской Федерации?

16.Охарактеризуйте деятельность службы скорой медицинской помощи.

17. Каковы основные функции Роспотребнадзора?

18. Назовите принципы, лежащие в основе гидрометеорологической службы России.

Раздел 2. Основы автономного существования

Тема 2.1. Способы обеспечения жизнедеятельности.

1. Что означает понятие «управление безопасностью жизнедеятельности»?
2. Назовите основные этапы проектирования системы БЖ.
3. Назовите суть «золотого правила» деятельности систем саморегуляции организма.
4. Какие принципы используют специалисты для выявления опасных факторов в системе «человек-среда обитания»?
5. Дайте краткую характеристику каждого вида совместимости человека с параметрами среды.

Тема 2.2. Правила поведения при вынужденном автономном существовании.

1. Роль антропологических факторов в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека
2. Роль материально–технических факторов в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека
3. Характер воздействия природно–средовых факторов на человека при автономном существовании в природной среде
4. Воздействие экологических факторов на человека при автономном существовании в природной среде
5. Что такое «стрессоры выживания»? Каково их влияние на состояние человека?

Раздел 3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Тема 3.1. Основы здоровья

1. Каково главное условие рождения здорового ребёнка?
2. Какие заболевания женщины представляют угрозу для будущего ребёнка?
3. В чём опасность искусственного прерывания беременности?
4. Что является средством грамотного планирования семьи?
5. Как возраст родителей влияет на здоровье будущих детей?
6. В каком возрасте ребёнок считается новорожденным?
7. Как изменяется рост и вес ребёнка в течении первого года жизни?
8. Какие врождённые умения свойственны новорожденному ребёнку?
9. Какие процедуры включают ежедневный уход за ребёнком?
10. Назовите основные виды инфекционных заболеваний.
11.. Каковы причины возникновения инфекционных заболеваний?
12. В чём заключается профилактика инфекционных заболеваний?

Тема 3.2 . Основы медицинских знаний

1. Кем и когда должна оказываться первая помощь?
2. В чём заключается сущность первой помощи?
3. Какими принципами следует руководствоваться при оказании первой помощи?
4. Что необходимо установить при первом осмотре пострадавшего?
5. Каковы основные признаки жизни?
2. Какие виды и степени ожогов различают?
3. В чём особенность термических ожогов?
5. Как оказывается помощь при ожогах I, II, III и IV степени?
7. В чём заключается первая помощь при ожогах кислотами?
8. Каковы симптомы солнечного удара?
9. Какова первая помощь при воздействии солнечного удара?
10.. Что способствует возникновению отморожений? Как оказывается помощь при отморожениях I, II, III и IV степени?

Раздел 4. Основы обороны государства и воинская обязанность

Тема 4.1. История создания Вооружённых Сил России. Организационная структура ВС РФ.

1. Каково предназначение Вооружённых Сил?
2. Что составляло основу Вооружённых Сил в XIV-XVII веках?
3. Когда была создана регулярная Русская армия?
4. Раскройте суть новой системы комплектования войск, введенной Петром I?
5. Когда была введена в России всеобщая воинская повинность?
6. Расскажите о модернизации армии в XIX – начале XX века?
7. Когда были созданы Рабоче – крестьянская Красная армия и Рабочее – крестьянский Красный флот?
8. Как осуществлялось строительство Вооружённых Сил перед Второй мировой войной?
9. Как отразилась на военном строительстве политика холодной войны?
10. С чего начиналось строительство Вооружённых Сил России в постперестроечное время?
11. Выделите основной фактор, влияющий на военное строительство государства.
12. Каковы предпосылки проведения реформы Вооруженных сил в России?
13. Выделите основные направления реформирования стратегических ядерных сил и сил общего назначения.

Тема 4.2 Воинская обязанность. Призыв на военную службу

1. Какой основной закон определяет правовую основу призыва на военную службу?
2. Каков общий порядок призыва на военную службу граждан Российской Федерации, не пребывающих в запасе?
3. Какова роль военного комиссариата в организации призыва на военную службу?
4. Как организуется работа призывной комиссии?
5. Для какой цели осуществляется медицинское освидетельствование призывников?
6. Укажите особенность порядка призыва на военную службу граждан Российской Федерации, зачисленных в запас с присвоением воинского звания офицера?
7. Какие воинские звания соответствуют составам «солдаты» и «матросы»?
8. В чём различие между службой по призыву и военной службой по контракту?
9. Какие категории граждан имеют право заключить контракт о прохождении военной службы?
10. Каковы сроки заключения контрактов о прохождении военной службы?
11. На какие должности в Вооружённых Силах России могут претендовать контрактники?

12. Что составляет правовую основу альтернативной гражданской службы?
13. Кто имеет право на прохождение альтернативной гражданской службы?
14. Каков порядок прохождения альтернативной гражданской службы?
15. Каковы сроки альтернативной гражданской службы?

6.2 Методические указания к выполнению доклада

Доклад представляет собой краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда или трудов специалистов по избранной теме, обзор литературы определенного направления.

Его задача – обобщить достигнутое другими, самостоятельно изложить проблему на базе фактов, почерпнутых из литературы.

Тематика докладов

1. Основные понятия и значение пожарной безопасности
2. Инфекционные болезни, отравления
3. Курение, способы бросить курить
4. Чрезвычайные ситуации, угрожающие безопасности окружающей среды
5. СПИД — предупредить, предотвратить
6. Военная служба ее специфика.
7. Здоровый образ жизни залог счастливого будущего
8. Техника безопасности при работе на предприятии
9. Основные способы защиты населения и территорий от последствий ЧС
10. Окружающая среда и человек
11. Защита человека в чрезвычайных ситуациях (ЧС)
12. Основы поведения учащихся в ЧС
13. ЧС техногенного и природного характера.
14. Проведение мероприятий по эвакуации в ЧС
15. Противопожарные мероприятия
16. Радиационная опасность
17. Техногенные катастрофы
18. Эпидемия гриппа, защита от вирусов
19. Химическая тревога
20. Вредные факторы, влияющие на здоровье
21. Влияние алкоголя на нервную систему
22. Поражение радиацией
23. Генетические последствия облучения
24. Разумное чередование труда и отдыха
25. Рациональное питание
26. Организация и планирование эвакуации
27. Защита рабочих от шума
28. Требования к искусственному освещению
29. Управления в чрезвычайных ситуациях
30. Психологические аспекты деятельности в чрезвычайных ситуациях
31. Средства и способы тушения пожара
32. Система противопожарной защиты

Структура доклада

Построение устного доклада включает три части:

- вступление (10-15% общего времени);
- основную часть (60-70%);

- заключение (20-25%).

Во вступлении указывается тема доклада, устанавливается логическая связь ее с другими темами или место рассматриваемой проблемы среди других проблем, дается краткий обзор источников, на материале которых раскрывается тема, сообщается основная идея, кратко перечисляются рассматриваемые вопросы, дается современная оценка предмета изложения.

Результатом вступления должны быть заинтересованность слушателей, внимание и расположенность к презентатору и будущей теме.

Основная часть должна иметь четкое логическое построение, в ней должна быть раскрыта суть темы доклада. План развития основной части должен быть ясным. Должно быть отобрано оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

В заключении обычно подводятся итоги, формулируются выводы по теме доклада, подчеркивается значение рассмотренной проблемы и т.п. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом.

Оформление доклада

1. Оформление материала должно иметь следующую структуру:
- титульный лист;
- текст доклада;
- список использованных источников.

2. Текст доклада должен быть распечатан на компьютере на одной стороне стандартного листа в текстовом процессоре Word для Windows XP. Формат бумаги А4 (210х297).

3. При оформлении текста необходимо соблюдать следующие параметры:
- Поля: верхнее – 2,0 см, нижнее – 2,0 см, левое 3,0 см, правое – 1,5 см.
- Шрифт – Times New Roman.
- Размер шрифта – 14.
- Выравнивание текста «по ширине».
- Абзацный отступ- 1,25 см. (пять знаков).
- Размер между строками – полуторный.

4. Титульный лист оформляется в формате Times New Roman, 14 кегль (название доклада, ФИО автора, группа).

Алгоритм подготовки доклада

1. Выберите тему из предложенной преподавателем тематики докладов. Вы можете самостоятельно предложить тему с учетом изучаемого материала.
2. Ознакомьтесь со списком рекомендуемой литературы.
3. Повторите лекционный материал по теме доклада.
4. Изучите материал, касающийся темы доклада не менее чем по двум-трем рекомендованным источникам.
5. Выделите незнакомые слова и термины. Обратитесь к словарю, чтобы найти значения незнакомых слов.
6. Составьте план доклада.
7. Запишите основные положения доклада в соответствии с планом, выписывая по каждому пункту несколько предложений.
8. Составьте окончательный текст доклада.
9. Оформите материал.
10. Прочитайте текст медленно вслух, обращая особое внимание на произношение новых терминов и стараясь запомнить информацию.
11. Восстановите последовательность изложения текста доклада, пересказав его устно.
12. Проверьте еще раз свои знания спустя некоторое время, чтобы выяснить прочность усвоения учебного материала.
13. Подготовьте публичное выступление по материалам доклада.

Любое устное выступление должно удовлетворять трем основным критериям:

- критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам;
- критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности;
- критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

14. Регламент устного публичного выступления обычно составляет не более 5 минут.

15. Будьте готовы ответить на вопросы аудитории по теме Вашего доклада.

6.3 Методические рекомендации к практическим заданиям

Прежде чем приступить к выполнению задания следует ознакомиться с перечнем рекомендуемой литературы. Повторить теоретический материал, относящийся к теме работы. Закончив выполнение практической работы, обучающийся должен сдать результат преподавателю. Если возникнут затруднения в процессе работы, обратится к преподавателю.

Формы организации обучающихся на практических заданиях в зависимости от цели, объема, конкретной тематики практической работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся: фронтальная (все выполняют одновременно одну и ту же работу), групповая (одна и та же работа выполняется группами по 2-5 человек) и индивидуальная (каждый обучающийся выполняет задание).

Перед выполнением работ преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания, который включает цель задания, его содержания, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. В процессе инструктажа преподаватель предупреждает обучающихся о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении заданий.

Цель: сформировать навыки по оказанию первой необходимой помощи пострадавшему для спасения жизни и здоровья пострадавшего при повреждениях, несчастных случаях и внезапных заболеваниях; предостеречь учащихся от опасностей во время похода и от нарушения правил техники безопасности; развить умение работать в коллективе и коммуникативные способности, формировать чувство сострадания.

Демонстрируют овладение навыками оказания первой помощи:

1) при кровотечениях (наложение повязок при различных видах кровотечений).

2) при переломах (наложение шины, в том числе из подручных средств).

3) при остановке сердца (проведение сердечно-легочной реанимации).

6.4 Методические указания к тестовым заданиям

Выполнение тестовых заданий способствует повышению теоретической и профессиональной подготовки обучающихся, лучшему освоению учебного материала, углубленному рассмотрению содержания тем учебного предмета. При выполнении тестовых заданий обучающиеся должны показать умение работать с научной литературой, анализировать нормативно-правовые источники, делать обоснованные выводы.

При работе с тестовыми заданиями следует соблюдать определенные правила:

- прежде чем приступить к заданиям, необходимо разобраться в теории вопроса;
- придерживаться принципа последовательности при выполнении заданий, так как их очередность имеет внутреннюю логику, а сложность возрастает постепенно;
- не пытаться угадывать ответы или подгонять свое решение под готовый ответ.

7. Методические указания к промежуточной аттестации

Формой проведения промежуточной аттестации по учебному предмету является дифференцированный зачет.

При подготовке к дифференцированному зачету необходимо повторить пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой. Использовать литературу, рекомендованную преподавателем. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных обучающимися по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Обучающийся допускается к дифференцированному зачету по учебному предмету в случае выполнения им учебного плана по предмету (всех практических заданий). В случае наличия учебной задолженности обучающийся отрабатывает пропущенные занятия в форме, предложенной преподавателем.

Вопросы для подготовки к дифференцированному зачету:

1. Классификация чрезвычайных ситуаций
2. Чрезвычайные ситуации техногенного характера
3. Чрезвычайные ситуации природного характера
4. Чрезвычайные ситуации социального характера
5. Терроризм как основная социальная опасность современности.
6. Влияние человеческого фактора на причины возникновения пожаров
7. Взаимодействие человека и среды обитания
8. Соблюдение мер пожарной безопасности в быту
9. Причины дорожно-транспортных происшествий и их возможные последствия
10. . Возможные опасные и аварийные ситуации в жилище
11. Безопасный отдых у воды. Само- и взаимопомощь терпящих бедствие на воде
12. Глобальные экологические проблемы региона
13. Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в
14. современном обществе.
15. Современные средства поражения и их поражающие факторы.
16. Оповещение и информирование населения об опасности.
17. Инженерная защита в системе обеспечения безопасности населения.
18. Правовые и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности.
19. МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.
20. Психологические основы БЖ человека в среде обитания
21. Факторы выживания: средовые, материально-технические, экологические
22. Роль антропологических факторов в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека
23. Роль материально–технических факторов в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека
24. Характер воздействия природно–средовых факторов на человека при автономном существовании в природной среде
25. Правила поведения при вынужденном автономном существовании
26. Здоровый образ жизни — основа укрепления и сохранения личного здоровья.
27. Факторы, способствующие укреплению здоровья.
28. Алкоголь и его влияние на здоровье человека.
29. Табакокурение и его влияние на здоровье.
30. Наркотики и их пагубное воздействие на организм.
31. Компьютерные игры и их влияние на организм человека.
32. Общая характеристика различных повреждений и их последствия для здоровья человека.
33. Основные правила оказания первой медицинской помощи при различных видах повреждений
34. Основные неинфекционные заболевания, их причины, связь с образом жизни.

35. Профилактика инфекционных заболеваний.
36. Структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды и рода войск.
37. Основные виды вооружения и военной техники в Российской Федерации.
38. Военная служба как особый вид федеральной государственной службы.
39. Организация и порядок призыва граждан на военную службу в Российской Федерации.
40. Боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации.
41. Символы воинской чести.
42. Общие права и обязанности военнослужащих.
43. Призыв на военную службу.
44. Прохождение военной службы по контракту.
45. Патриотизм и верность воинскому долгу.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного предмета

Основная учебная литература

1. Основы безопасности жизнедеятельности: 10 класс : учебник / Б. О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Льняная, М. В. Маслов ; под редакцией С. Н. Егорова. — 2-е изд. — Москва : Просвещение, 2024. — 392 с. — ISBN 978-5-09-112223-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/132322 . — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Основы безопасности жизнедеятельности: 11 класс : учебник / Б. О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Льняная, М. В. Маслов ; под редакцией С. Н. Егорова. — 2-е изд. — Москва : Просвещение, 2024. — 336 с. — ISBN 978-5-09-112224-4. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/132323 . — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Дополнительная учебная литература

1. Резчиков, Е. А. Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень. 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 634 с. — (Народное просвещение). — ISBN 978-5-534-15640-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/509258.

Справочно-библиографические издания

1. Айзман, Р. И. Безопасность жизнедеятельности: словарь-справочник / Р. И. Айзман, С. В. Петров, А. Д. Корощенко; под редакцией В. Б. Рубанович, С. В. Петров. — Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. — 352c. — ISBN 978-5-379-02025-5. — Текст: электронный// Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/65271.html— Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Основы безопасности жизнедеятельности http://0bj.ru/

3. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации https://base.garant.ru/192196/

4. Уголовный кодекс Российской Федерации (последняя редакция) https://base.garant.ru/10108000/

Периодические издания

1. Вестник НЦ БЖД: научно-методический и информационный журнал/ учредитель: ГБУ "Научный центр безопасности жизнедеятельности"; главный редактор Р. Н. Минниханов.— Казань: ГБУ "Научный центр безопасности жизнедеятельности", 2009. —

Включен в перечень РИНЦ; ВАК. — Доступный архив в Elibrary с 2009-2020. — издается с 2009 года .— 4 выпуска в год .— ISSN 2008-2014. — Текст: электронный // Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [сайт] . — URL:https://www.elibrary.ru/title_about.asp?id=32222. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Здоровье детей: методический журнал: здоровьесберегающие технологии в школе / учредитель: ООО "Чистые пруды"; главный редактор Н. Семина .— Москва: «Издательский дом «Первое сентября», 1992 .— издается с 1992 .— 12 выпусков в год .— Текст : непосредственный.

3. Здоровье для всех: научно-практический журнал / учредитель: Учреждение образования Полесский государственный университет; главный редактор К. К. Шебеко. — Беларусь : Учреждение образования Полесский государственный университет, 2008 .— Включен в перечень РИНЦ ; RSCI. — Доступный архив в Elibrary с 2009-2020. — издается с 2008 года. — 2 выпуска в год. — ISSN 2008-2014. — Текст : электронный. — // Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [сайт]. — URL:https://www.elibrary.ru/title_about.asp?id=53997. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях : научный рецензируемый журнал / учредитель: Всероссийский центр экстренной и радиационной медицины им. А.М. Никифорова; главный редактор С. С. Алексанин.— Санкт-Петербург: Всероссийский центр экстренной и радиационной медицины им. А.М. Никифорова, 2007 .— Включен в перечень РИНЦ; ВАК; SCOPUS .— Доступный архив в Elibrary с 2007-2020 .— издается с 2007 года. — 4 выпуска в год .— ISSN 2008-2014. - Текст: электронный // Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [сайт]. — URL:https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=26699. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

5. Основы безопасности жизнедеятельности: информационно-методическое издание для преподавателей / учредитель: Министерство по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий; главный редактор А. Г. Гордиевский .— Москва: Федеральное автономное учреждение "Информационный центр общероссийской комплексной системы информирования и оповещения населения в местах массового пребывания людей", 1998 .— издается с 1998 года .— 12 выпусков в год . — Текст: непосредственный.

Информационные образовательные ресурсы сети Интернет

1. База данных портала Polpred.com Обзор СМИ - Режим доступа: https://polpred.com/news
2. Информационная правовая система Гарант. - Режим доступа: http://www.garant.ru/
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. - Режим доступа: https://elibrary.ru
4. Ресурсы East View (ИВИС) - Режим доступа: https://dlib.eastview.com/login
5. Электронная библиотечная система «Юрайт». - Режим доступа: https://urait.ru/
6. Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. - Режим доступа: www.iprbookshop.ru
7. Электронный каталог библиотеки НГПУ. - Режим доступа: http://bibl.ngpi.net:81/cgi-bin/zgate.exe?init+test.xml,simple.xsl+rus

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Набережночелнинский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «НГПУ»)

Кафедра общих гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЛЕКЦИЯМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

по учебному предмету ОУП.08 АСТРОНОМИЯ

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности
49.02.01 Физическая культура

Квалификация углубленной подготовки
Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения
очная

Набережные Челны, 2025

Составитель: Лукошкова Э.Р., преподаватель

Методические указания составлены в соответствии с учебным планом и рабочей программой по предмету Астрономия образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура

Методические указания рассмотрены на заседании кафедры общих гуманитарных и естественнонаучных дисциплин
«21» апреля 2025 г. протокол № 8
И.о. заведующего кафедрой Л.А. Сабирова

© Лукошкова Э.Р., 2025
© ФГБОУ ВО НГПУ, 2025

Содержание

1. Общие положения 4
2. Структура и содержание предмета 4
3. Методические рекомендации при работе над конспектом во время проведения лекции 9
4. Методические указания к выполнению заданий практических работ 11
5. Методические указания к самостоятельной работе 12
6. Методические указания к текущему контролю успеваемости 12
7. Методические указания к промежуточной аттестации 20
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение предмета 21

1. Общие положения

Методические указания по учебному предмету Астрономия предназначены для подготовки и самоконтроля обучающихся при изучении курса.

Освоение содержания учебного предмета Астрономия обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

Таблица 1

Формулировка из ФГОС СОО	**Адаптированные личностные результаты к предмету**
ЛР 4 сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире	сформированность понимания устройства Вселенной, толерантного отношения к различным формам общественного сознания, сопоставление астрономических законов и явлений к формированию мировоззрения.
ЛР 5 сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности	сформированность основ целеполагания и целедостижения через преодоление трудностей познания законов Вселенной, стремление к самостоятельной деятельности в познании безграничной Вселенной
ЛР 6 толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям	сформированность отношения к астрономии как части общечеловеческой культуры через знакомство с историей развития астрономии, осознания безграничной Вселенной и быстротечности нашей жизни
ЛР 8 нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей	усвоение накопленных знаний по астрономии с учетом их исторического развития и анализа воздействия мировоззрения в разные эпохи на ее развитие
ЛР 9 готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности	сформированность стремления к самостоятельной учебной деятельности в усвоении знаний по астрономии
ЛР 14 сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности	приобретение опыта эколого-направленной деятельности через понимание технологического прогресса, связанных с космосом, и его влияние на окружающих мир

Таблица 2

Формулировка из ФГОС СОО	**Адаптированные метапредметные результаты к**	**Универсальные учебные действия (УУД)**

	предмету	
МР 1 умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях	умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать решение астрономических задач	Регулятивные: составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте; объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту; вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей
		Коммуникативные: принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы
		Познавательные: самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);
МР 3 владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания	владение навыками учебно-исследовательской и творческой деятельности, навыками рефлексии различных трудностей, возникающих в ходе изучения астрономии; сформированность стремления к самостоятельному поиску методов решения прикладных задач данной предметной области	Регулятивные: вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали
		Коммуникативные: принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы
		Познавательные: делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях

МР 4 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников	сформированность стремления к самостоятельной информационно-познавательной деятельности и критическому оцениванию источников информации по астрономии	Регулятивные: организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели
		Познавательные: применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев; выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления
МР 8 владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;	Владение специальными терминами по астрономии, корректно и ясно излагать свои мысли	Познавательные: – находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития.
		Коммуникативные: развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств

Таблица 3

Формулировка из ФГОС СОО	**Адаптированные предметные результаты**
ПР 1 сформированность представлений о строении Солнечной системы, эволюции звезд и Вселенной, пространственно-временных масштабах Вселенной	знать строение Солнечной системы, ориентироваться в эволюции звёзд и Вселенной, а также в ее пространственно-временных масштабах
ПР 2 понимание сущности наблюдаемых во Вселенной явлений	ориентироваться в уже имеющихся знаниях по астрономии и будущих открытиях

ПР 3 владение основополагающими астрономическими понятиями, теориями, законами и закономерностями, уверенное пользование астрономической терминологией и символикой	корректное пользование астрономической терминологией в повседневной жизни и дальнейшей профессиональной деятельностью
ПР 4 сформированность представлений о значении астрономии в практической деятельности человека и дальнейшем научно-техническом развитии	сформированность представлений об астрономии, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры
ПР 5 осознание роли отечественной науки в освоении и использовании космического пространства и развитии международного сотрудничества в этой области	сформированность представлений отечественной истории освоения космоса и научно-технических открытий

ЛРВ 19 Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

2. Структура и содержание предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся
1	**2**
Введение	**Содержание учебного материала**
	Астрономия, ее связь с другими науками. Структура и масштабы Вселенной. Особенности астрономических методов исследования. Телескопы и радиотелескопы. Всеволновая астрономия.
	Практическое занятие 1
	Способы определения географической широты (высота Полюса мира и географическая широта места наблюдения, суточное движение звезд на разных широтах, связь между склонением, зенитным расстоянием и географической широтой).
Раздел 1. Практические основы астрономии	
Тема 1.1 Звезды и созвездия. Движение небесных тел	**Содержание учебного материала**
	1. Звезды и созвездия. Звездные карты, глобусы и атласы. Видимое движение звезд на различных географических широтах. Кульминация светил. 2. Видимое годичное движение Солнца. Эклиптика. Движение и фазы Луны. Затмения Солнца и Луны. Время и календарь.
	Практическое занятие 2
	Решение задач на измерения времени (связь времени с географической долготой, системы счета времени, понятие о летосчислении)
Раздел 2. Строение солнечной системы	
Тема 2.1 Развитие представлений о строении мира	**Содержание учебного материала**
	Развитие представлений о Солнечной системе (астрономия в древности, геоцентрические системы мира, гелиоцентрическая система мира, становление гелиоцентрического мировоззрения)
	Практическое занятие 3

	Конфигурация планет и условия их видимости. Синодический и сидерический (звездный) периоды обращения планет. Движение искусственных спутников Земли и космических аппаратов в Солнечной системе.
Тема 2.2 Конфигурация планет	**Содержание учебного материала**
	Законы Кеплера - законы движения небесных тел (три закона Кеплера), обобщение и уточнение Ньютоном законов Кеплера (закон всемирного тяготения, возмущения, открытие Ньютона).
	Практическое занятие 4
	Решение задач по определению расстояний до тел Солнечной системы и размеров небесных тел (определение расстояний по параллаксам светил), определение размеров тел Солнечной системы).
Раздел 3. Природа тел солнечной системы	
Тема 3.1 Общие характеристики планет	**Содержание учебного материала**
	Система «Земля-Луна» (основные движения Земли, форма Земли, Луна- спутник Земли, солнечные и лунные затмения). Природа Луны (физические условия на Луне, поверхность Луны, лунные породы).
	Практическое занятие 5
	Задачи на использование различных систем координат
Тема 3.2 Планеты земной группы. Планеты-гиганты. Малые тела Солнечной системы	**Содержание учебного материала**
	Планеты земной группы. Природа Меркурия, Венеры и Марса. Планеты-гиганты, их спутники и кольца.
	Практическое занятие 6
	Малые тела Солнечной системы: астероиды, планеты-карлики, кометы, метеороид. Метеоры, болиды и метеориты.
Раздел 4. Солнце и звезды	
Тема 4.1 Строение солнца	**Содержание учебного материала**
	Строение атмосферы Солнца (фотосфера, хромосфера, солнечная корона, солнечная активность). Излучение и температура Солнца. Источник его энергии. Солнечная активность и ее влияние на Землю.
Тема 4.2 Основные характеристики звезд	**Практическое занятие 7**
	Годичный параллакс и расстояния до звезд. Светимость, спектр, цвет и температура различных классов звезд. Диаграмма «спектр-светимость». Массы и размеры звезд.
Тема 4.3 Модели звезд	**Содержание учебного материала**
	Модели звезд. Переменные и нестационарные звезды. Цефеиды — маяки Вселенной. Эволюция звезд различной массы
	Практическое занятие 8
	Решение задач на определение температуры звезд
Раздел 5. Строение и эволюция вселенной	
Тема 5.1 Наша Галактика	**Содержание учебного материала**
	Наша Галактика. Ее размеры и структура. Два типа населения Галактики. Межзвездная среда: газ и пыль. Спиральные рукава. Ядро Галактики. Области звездообразования. Вращение Галактики. Проблема «скрытой» массы.
Тема 5.2 Разнообразие мира галактик	**Практическое занятие 9**
	Разнообразие мира галактик. Квазары. Скопления и сверхскопления галактик.

	Основы современной космологии. «Красное смещение» и закон Хаббла
Тема 5.3 Основы современной космологии	**Содержание учебного материала**
	Нестационарная Вселенная А. А. Фридмана. Большой взрыв. Реликтовое излучение. Ускорение расширения Вселенной. «Темная энергия» и антитяготение.
Тема 5.4 Жизнь и разум во Вселенной	**Практическое занятие 10**
	Занятие-конференция: Условия, необходимые для развития жизни. Современные возможности космонавтики и радиоастрономии для связи с другими цивилизациями. Планетные системы у других звезд. Человечество заявляет о своем существовании
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета

3. Методические рекомендации при работе над конспектом лекций во время проведения лекции

Лекция – одна из основных системообразующих форм организации учебного процесса. Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем-лектором учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом учебного предмета. Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. Задачи лекции заключаются в обеспечении формирования системы знаний по учебному предмету, в умении аргументировано излагать научный материал, в формировании профессионального кругозора и общей культуры, в отражении еще не получивших освещения в учебной литературе новых достижений науки, в оптимизации других форм организации учебного процесса.

Приступая к освоению учебного предмета, необходимо ознакомиться с рабочей программой предмета, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Слушание и запись лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность обучающегося. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Написание конспекта лекций необходимо проводить кратко, схематично; последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Лучше если они будут собственными, чтобы не приходилось просить их у однокурсников и тем самым не отвлекать их во время лекции.

Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов. Не лишним будет и изучение основ стенографии. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть формируемыми компетенциями.

Незнакомые термины, понятия после лекции проверять с помощью энциклопедий, словарей, справочников. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации или на лабораторном занятии. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

В случае возникновения у обучающегося по ходу лекции вопросов, их следует записать и задать в конце лекции в специально отведенное для этого время.

По окончании лекции (в тот же или на следующий день, пока еще в памяти сохранилась информация) обучающимся рекомендуется доработать свои конспекты, привести их в порядок, дополнить сведениями с учетом дополнительно изученного материала.

Конспект – это краткая письменная систематическая, логически связная запись содержания статьи, книги, лекции, предназначенная для последующего восстановления информации с различной степенью полноты.

Дословная запись как письменной, так и устной речи не относится к конспектированию. Успешность конспекта зависит от умения структурирования материала. Важно не только научиться выделять основные понятия, но и намечать связи между ними.

Необходимо помнить, что:

1. Основа конспекта – тезис.

2. Способ записи должен обеспечивать высокую скорость конспектирования.

3. Нужны формы записи (разборчивость написания), ориентированные на быстрое чтение.

4. Приёмы записи должны способствовать быстрому запоминанию (подчеркивание главной мысли, выделение другим цветом, схематичная запись в форме графика или таблицы).

5. Конспект – это запись смысла, а не запись текста. Важной составляющей семантического свертывания при конспектировании является перефразирование, но он требует полного понимания речи. Перефразирование – это прием записи смысла, а не текста.

6. Необходимо указывать библиографическое описание конспектируемого источника.

7. Возможно в конспекте использование цитат, которые заключаются в кавычки, при этом рекомендуется на полях указать страницу, на которой находится изречение автора.

Общие рекомендации по составлению конспекта

1. Определите цель составления конспекта.

2. Читая изучаемый материал в первый раз, разделите его на основные смысловые части, выделите главные мысли, сформулируйте выводы.

3. Если составляете план - конспект, сформулируйте названия пунктов и определите информацию, которую следует включить в план-конспект для раскрытия пунктов плана.

4. Наиболее существенные положения изучаемого материала (тезисы) последовательно и кратко излагайте своими словами или приводите в виде цитат.

5. Включайте в конспект не только основные положения, но и обосновывающие их выводы, конкретные факты и примеры (без подробного описания).

6. Составляя конспект, записывайте отдельные слова сокращённо, выписывайте только ключевые слова, делайте ссылки на страницы конспектируемой работы, применяйте условные обозначения.

7. Чтобы форма конспекта отражала его содержание, располагайте абзацы «ступеньками», подобно пунктам и подпунктам плана, применяйте разнообразные способы подчеркивания, используйте карандаши и ручки разного цвета.

8. Отмечайте непонятные места, новые слова, имена, даты.

9. При конспектировании старайтесь выразить авторскую мысль своими словами. Стремитесь к тому, чтобы один абзац авторского текста был передан при конспектировании одним, максимум двумя предложениями.

4. Методические указания к выполнению заданий практических работ

По предмету предусмотрено проведение занятий семинарского типа – практические занятия, на которых даются основные понятия предмета. Семинар – форма систематических учебно-теоретических занятий, с помощью которых обучающиеся изучают тот или иной раздел определенной научной дисциплины, входящей в состав учебного плана. При подготовке к семинарским занятиям следует использовать основную литературу из представленного списка, а также руководствоваться приведенными указаниями и рекомендациями. Для наиболее глубокого освоения предмета рекомендуется изучать литературу, обозначенную как «дополнительная» в представленном списке. 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.

Обучающемуся рекомендуется следующая схема подготовки к семинарскому занятию:

1. Проработать конспект лекций;

2. Прочитать основную и дополнительную литературу, рекомендованную по изучаемому разделу;

3. Ответить на вопросы плана семинарского занятия;

4. Выполнить домашнее задание;

5. Проработать тестовые задания и задачи;

6. При затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю.

Семинарские занятия могут проводиться в форме беседы со всеми обучающимися группы или с отдельными обучающимися. Этот вид семинара называется коллоквиумом (собеседование). Коллоквиумы проводятся по конкретным вопросам предмета. От семинара коллоквиум отличается, в первую очередь тем, что во время этого занятия могут быть опрошены все обучающиеся или значительная часть обучающихся группы. В ходе коллоквиума выясняется степень усвоения обучающимися понятий и терминов по важнейшим темам, умение обучающихся применять полученные знания для решения конкретных практических задач. Для подготовки к коллоквиуму обучающиеся заранее получают у преподавателя задание. В процессе подготовки изучают рекомендованные преподавателем источники литературы, а также самостоятельно осуществляют поиск релевантной информации, а также могут собрать практический материал. Коллоквиум

может проходить также в форме ответов обучающихся на вопросы билета, обсуждения докладов обучающихся, форму выбирает преподаватель.

5. Методические указания к самостоятельной работе

Важнейшим этапом освоения учебного предмета является самостоятельная работа обучающихся, в том числе с использованием научной литературы. Отдельные разделы или темы предмета не разбираются на лекционных и практических/лабораторных занятиях, но отводятся на самостоятельное изучение по рекомендуемой учебной литературе и учебным пособиям. Материалы тем, отведенных на самостоятельное изучение, в обязательном порядке входят составной частью в темы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по предмету Астрономия предполагает:

1 Устный опрос.
2 Решение задач.
3 Подготовка доклада.
4 Составление опорного конспекта лекции.

Перед выполнением внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж за счет времени, отведенного на изучение учебного предмета, где раскрывает цель задания, содержание, сроки выполнения, объем работы, требования к результатам, критерии оценки, предупреждает о возможных типичных ошибках.

Обучающийся должен: строго выполнять весь объем домашней подготовки, указанный в описаниях соответствующих видов самостоятельных работ; знать, что выполнению каждой работы предшествует проверка готовности обучающегося, которая производится преподавателем; знать, что после выполнения работы обучающийся (группа обучающихся) должна представить отчет о проделанной работе с обсуждением полученных результатов и выводов.

Самостоятельная работа включает те разделы курса Астрономия, которые не получили достаточного освещения на занятиях по причине ограниченности времени и большого объема изучаемого материала.

Методическое обеспечение самостоятельной состоит из:

Определения учебных вопросов, которые обучающиеся должны изучить самостоятельно;

Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;

Поиска дополнительной научной литературы, к которой обучающиеся могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес к данной теме;

Определения контрольных вопросов, позволяющих обучающим самостоятельно проверить качество полученных знаний;

Организации консультаций преподавателя со обучающимися для разъяснения вопросов, вызвавших у обучающихся затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

6. Методические указания к текущему контролю успеваемости

Текущий контроль успеваемости предусматривает контроль качества знаний обучающихся, осуществляемого в течение семестра с целью оценивания хода освоения предмета. Текущий контроль осуществляется по усмотрению преподавателя в рабочем порядке на лабораторных занятиях. Формой текущего контроля могут быть выполнение практического задания, опроса, устных докладов, решение задач.

Методические указания к выполнению решения задач

Решение задач - это вид самостоятельной работы обучающегося по систематизации информации в рамках постановки или решения конкретных проблем.

Решение задач – чуть менее сложное действие, чем их создание. И в первом, и во втором случае требуется самостоятельный мыслительный поиск самой проблемы, ее решения. Такой вид самостоятельной работы направлен на развитие мышления, творческих умений, усвоение знаний, добытых в ходе активного поиска и самостоятельного решения проблем. Следует отметить, что такие знания более прочные, они позволяют студенту видеть, ставить и разрешать как стандартные, так и не стандартные задачи, которые могут возникнуть в дальнейшем в профессиональной деятельности.

Решения задач относятся к частично-поисковому методу. Оформляются задачи и эталоны ответов к ним письменно.

Решить задачи:

1. По какой траектории движутся планеты вокруг Солнца?
2. Известно, что первая, вторая и третья космические скорости соответственно равны 7,9; 11,2 и 16,5 км/с. Выразить эти скорости в м/с и км/ч.
3. Чему равна скорость МКС (Международной космической станции) и транспортного космического корабля «Союз-ТМ-31» после стыковки относительно друг друга?
4. Космонавты орбитальной космической станции «Салют-6» наблюдали приближение транспортного корабля «Прогресс». «Скорость корабля 4 м/с», - сказал Юрий Романенко. Относительно какого тела имел в виду космонавт скорость корабля – относительно Земли или относительно станции «Салют»?
5. Представим, что с космодрома, расположенного на экваторе, запущены четыре одинаковых спутника Земли на одинаковую высоту: на север, юг, запад, и восток. При этом каждый следующий спутник запускали через 1 мин. после предыдущего. Столкнуться ли в полёте спутники? Какой из них было легче запускать? Орбиты считать круговыми. (Ответ: спутники, запущенные вдоль экватора, столкнутся, а те, что запускают на север и юг, столкнуться не могут, т. к. они будут обращаться в разных плоскостях, угол между которыми равен углу поворота Земли за 1 мин. В сторону вращения Земли, т. е. на восток, спутник запустить легче, т. к. при этом используется скорость вращения Земли, дополняющая скорость, сообщаемую ракетой-носителем. Труднее всего запускать спутник на запад).
6. Расстояние между звёздами принято выражать в световых годах. За световой год принимается расстояние, проходимое светом в вакууме за один год. Выразить световой год в километрах. (Ответ: $9{,}5 \cdot 10^{12}$км).
7. Туманность Андромеды видна невооружённым глазом, но отстоит от Земли на расстоянии 900 тыс. св. лет. Выразить это расстояние в километрах. (Ответ: $8{,}5 \cdot 10^{18}$км).
8. Скорость искусственного спутника Земли 8 км/с, а пули винтовки 800 м/с. Какое из этих тел движется быстрее и во сколько раз?
9. За какое время свет проходит расстояние от Солнца до Земли? (Ответ: 8мин 20с).
10. Самая близкая к нам звезда находится в созвездии Центавра. Свет от неё идёт до Земли 4,3 года. Определить расстояние до данной звезды. (Ответ: 270 000 а.е.).
11. Советский космический корабль «Восток-5» с Валерием Быковским на борту 81 раз облетел вокруг Земли. Подсчитать расстояние (в а.е.), пройденное кораблём, считая орбиту круговой и отстоящей от поверхности Земли на 200 км. (Ответ: 0,022 а.е.).
12. Экспедиция Магеллана совершила кругосветное путешествие за 3 года, а Гагарин облетел земной шар за 89 минут. Пути, пройденные ими, приблизительно равны. Во сколько раз средняя скорость полёта Гагарина превышала среднюю скорость плавания Магеллана? (Ответ: 20 000).

13. Звезда Вега, в направлении которой со скоростью 20 км/с движется наша Солнечная система, находится от нас на расстоянии $2{,}5 \cdot 10^{14}$ км. Через сколько времени мы бы оказались вблизи этой звезды, если бы она сама не перемещалась в мировом пространстве? (Ответ: через 400 000 лет).

14. Какое расстояние проходит Земля при движении вокруг Солнца за секунду? за сутки? за год? (Ответ: 30 км; 2,6 млн. км; 940 млн. км).

1. Найти среднюю скорость движения Луны вокруг Земли, считая орбиту Луны круговой. Среднее расстояние от Земли до Луны 384 000 км, а 16. период обращения равен суток. (Ответ: 1 км/с).
2. За какое время ракета приобретёт первую космическую скорость 7,9 км/с, если она будет двигаться с ускорением 40 м/с^2? (Ответ: 3,3 мин).
3. Какое время понадобилось бы космическому кораблю, разгоняемую фотонной ракетой с постоянным ускорением 9,8 м/с^2, чтобы достичь скорости, равной 9/10 скорости света? (Ответ: 320 суток).
4. Космическая ракета разгоняется из состояния покоя и, пройдя расстояние 200 км, достигает скорости 11 км/с. С каким ускорением она двигалась? Каково время разгона? (Ответ: 300 м/с^2; 37с).
5. Советский космический корабль-спутник «Восток-3» с космонавтом Андрияном Николаевым на борту совершил 64 оборота вокруг Земли за 95 часов. Определить среднюю скорость полёта (в км/с). Орбиту корабля считать круговой и отстоящей на 230 км от поверхности Земли. (Ответ: 7,3 км/с).
6. На каком расстоянии от Земли должен находиться космический корабль, чтобы радиосигнал, посланный с Земли и отражённый кораблём, вернулся на Землю через 1,8 с после его отправления. (Ответ: 270 000 км).
7. Астероид Икар обращается вокруг Солнца за 1,02 года, находясь в среднем на расстоянии 1,08 а.е. от него. Определить среднюю скорость движения астероида. (Ответ: 31,63км/с).
8. Астероид Гидальго обращается вокруг Солнца за 14,04 года, находясь в среднем на расстоянии 5,82 а.е. от него. Определить среднюю скорость движения астероида. (Ответ: 12,38 км/с).
9. Комета Швассмана-Вахмана движется по орбите, близкой к круговой с периодом 15,3 года на расстоянии 6,09 а.е. от Солнца. Вычислить скорость её движения. (Ответ: 11,89 км/с).
10. За какое время ракета приобретёт первую космическую скорость 7,9 км/с, если она будет двигаться с ускорением 40 м/с^2? (Ответ: 3,3 с).
11. Спутник, двигаясь вблизи земной поверхности по эллиптической орбите, тормозится атмосферой. Как это изменит траекторию полёта? (Ответ: Уменьшение скорости переводит эллиптическую траекторию в круговую. Дальнейшее непрерывное уменьшение скорости переводит круговую орбиту в спираль. Этим и объясняется то, что первые ИСЗ существовали ограниченное время. Попадая в плотные слои атмосферы, они нагревались до огромной температуры и испарялись).
12. Можно ли создать спутник, который будет двигаться вокруг земли сколь угодно долго? (Ответ: Практически можно. На высоте порядка несколько тысяч километров сопротивление воздуха почти не влияет на полёт спутника. Кроме того, на спутнике можно установить небольшие ракеты, которые будут, по мере надобности, выравнивать скорость спутника до необходимой).
13. Человеческий организм сравнительно долго может переносить четырёхкратное увеличение своего веса. Какое максимальное ускорение можно придать кораблю, чтобы не превысить этой нагрузки на организм космонавтов, если они не снабжены средствами ослабления нагрузки? Разобрать случаи вертикального взлёта с поверхности Земли, вертикального спуска, движения по горизонтали и полёт вне поля тяготения. (Ответ: По второму закону Ньютона находим, что при отвесном

старте с Земли допустимо ускорение 3g, при отвесном спуске 5g, при движении вокруг Земли у её поверхности – g, вне поля тяготения – 4g).

Задачи практической работы:

Задача 1. Определите экваториальные координаты Альтаира (α Орла), Сириуса (α Большого Пса) и Веги (α Лиры).

Задача 2. Используя карту звёздного неба, найдите звезду по её координатам: δ = +35°; α = 1 час 6 минут.

Задача 3. Определите, какой является звезда δ Стрельца, для наблюдателя, находящего на широте 55°15′. Определить, восходящей или невосходящей является звезда двумя способами: с использованием накладного круга подвижной карты звездного неба и с использованием формул условия видимости звезд.

Практический способ. Располагаем подвижный круг на звездной карте и при его вращении определяем, является звезда восходящей или заходящей.

Теоретичекий способ. Используем формулы условия видимости звезд:

Если $|\delta| < 90° - \varphi$, то звезда является восходящей и заходящей.

Если $|\delta| \geq 90° - \varphi$, то звезда в Северном полушарии является незаходящей.

Если $|\delta| \leq 90° - \varphi$, то звезда в Северном полушарии является невосходящей.

Задача 4. Установить подвижную карту звёздного неба на день и час наблюдения и назвать созвездия, расположенные в южной части неба от горизонта до полюса мира; на востоке – от горизонта до полюса мира.

Задача 5. Найти созвездия, расположенные между точками запада и севера, 10 октября в 21 час. Проверить правильность определения визуальным наблюдением звёздного неба.

Задача 6. Найти на звёздной карте созвездия с обозначенными в них туманностями и проверить, можно ли их наблюдать невооруженным глазом глазом на день и час выполнения лабораторной работы.

Задача 7. Определить, будут ли видны созвездия Девы, Рака. Весов в полночь 15 сентября? Какое созвездие в это же время будет находиться вблизи горизонта на севере?

Задача 8. Определить, какие из перечисленных созвездий: Малая Медведица, Волопас, Возничий, Орион - для вашей широты будут незаходящими?

Задача 9. На карте звёздного неба найти пять любых перечисленных созвездий: Большая Медведица, Малая Медведица, Кассиопея, Андромеда, Пегас, Лебедь, Лира, Геркулес, Северная корона – и определить приближённо небесные координаты (склонение, и прямое восхождение) а-звёзд этих созвездий.

Задача 10. Определить, какие созвездия будут находиться вблизи горизонта на Севере, Юге, Западе и Востоке 5 мая в полночь.

Методические рекомендации по подготовке доклада

Сообщаемая информация может носить характер уточнения или обобщения, отражать современный взгляд на заданную тему, дополнять уже известную информацию фактическими или статистическими материалами. Доклад может включать элементы наглядности – иллюстрации, схемы.

Структура доклада

Построение доклада включает три части:

- вступление (10-15% общего времени);
- основную часть (60-70%);
- заключение (20-25%).

Во вступлении указывается тема доклада, устанавливается логическая связь ее с другими темами или место рассматриваемой проблемы среди других проблем, дается краткий обзор источников, на материале которых раскрывается тема, сообщается основная идея, кратко перечисляются рассматриваемые вопросы, дается современная оценка предмета изложения.

Результатом вступления должны быть заинтересованность слушателей, внимание и расположенность к презентатору и будущей теме.

Основная часть должна иметь четкое логическое построение, в ней должна быть раскрыта суть темы доклада, доклада. План развития основной части должен быть ясным. Должно быть отобрано оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

В заключении обычно подводятся итоги, формулируются выводы по теме доклада, подчеркивается значение рассмотренной проблемы и т.п. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом.

Оформление доклада

1. Оформление материала должно иметь следующую структуру:

- титульный лист;
- текст доклада;
- список использованных источников.

2. Текст доклада, доклада должен быть распечатан на компьютере на одной стороне стандартного листа в текстовом процессоре Word для Windows XP. Формат бумаги А4 (210х297).

3. При оформлении текста необходимо соблюдать следующие параметры:

- Поля: верхнее – 2,0 см, нижнее – 2,0 см, левое 3,0 см, правое – 1,5 см.
- Шрифт – Times New Roman.
- Размер шрифта – 14.
- Выравнивание текста «по ширине».
- Абзацный отступ- 1,25 см. (пять знаков).
- Размер между строками – полуторный.

4. Титульный лист оформляется в формате Times New Roman, 14 кегль (название доклада, ФИО автора, группа).

Алгоритм подготовки доклада

1. Выберите тему из предложенной преподавателем тематики докладов. Вы можете самостоятельно предложить тему с учетом изучаемого материала.

2. Ознакомьтесь со списком рекомендуемой литературы.

3. Повторите лекционный материал по теме доклада.

4. Изучите материал, касающийся темы доклада не менее чем по двум-трем рекомендованным источникам.

5. Выделите незнакомые слова и термины. Обратитесь к словарю, чтобы найти значения незнакомых слов.

6. Составьте план доклада.

7. Запишите основные положения доклада в соответствии с планом, выписывая по каждому пункту несколько предложений.

8. Составьте окончательный текст доклада.

9. Оформите материал.

10. Прочитайте текст медленно вслух, обращая особое внимание на произношение новых терминов и стараясь запомнить информацию.

11. Восстановите последовательность изложения текста доклада, пересказав его устно.

12. Проверьте еще раз свои знания спустя некоторое время, чтобы выяснить прочность усвоения учебного материала.

13. Подготовьте публичное выступление по материалам доклада. Любое устное выступление должно удовлетворять трем основным критериям:

- критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам;
- критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности;
- критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

14. Регламент публичного выступления обычно составляет не более 5 минут.

15. Будьте готовы ответить на вопросы аудитории по теме Вашего доклада, доклада.

Тематика докладов

1. Астрономия – история одной из древнейших наук.
2. Античные представления философов о строении мира.
3. Планетарная система «Земля – Луна».
4. Планеты Солнечной системы.
5. Научные миссии мировых космических агентств по освоению планет Солнечной системы.
6. Проекты по колонизации Марса.
7. Современные обсерватории.
8. Истории возникновения названий созвездий и звезд.
9. История календаря.
10. Хранение и передача точного времени.
11. История происхождения названий ярчайших объектов неба.
12. Прецессия земной оси и изменение координат светил с течением времени.
13. Системы координат в астрономии и границы их применимости.
14. Современные методы геодезических измерений.
15. История открытия Плутона и Нептуна.
16. Конструктивные особенности советских и американских космических аппаратов.
17. Полеты АМС к планетам Солнечной системы.
18. Проекты по освоению и добыче полезных ископаемых на Луне.
19. Самые высокие горы планет земной группы.
20. Современные исследования планет земной группы АМС.
21. Парниковый эффект: польза или вред?
22. Полярные сияния.
23. Самая тяжелая и яркая звезда во Вселенной.
24. Квазары и пульсары.

25. Правда и вымысел: белые и серые дыры.
26. История открытия и изучения черных дыр.
27. Идеи множественности миров в работах Дж. Бруно.
28. Идеи существования внеземного разума в работах философов-космистов.
29. Проблема внеземного разума в научно-фантастической литературе.
30. Экзопланеты и методика их поиска.
31. История радиопосланий землян другим цивилизациям.
32. История поиска радиосигналов разумных цивилизаций.
33. Методы теоретической оценки возможности обнаружения внеземных цивилизаций на современном этапе развития землян.
34. Проекты переселения на другие планеты: фантазия или осуществимая реальность.
35. Закон эволюции галактических кластеров.
36. Развитие представлений о Вселенной
37. Природа Венеры и Марса.
38. Кометы и их природа.
39. Как и зачем человек познают Вселенную.
40. Одиноки ли мы во Вселенной.
41. Мир галактик.

Устный опрос

Устный опрос форма контроля, которая позволяет оценить знания и кругозор обучающегося, умение логически построить ответ, владение монологической речью и иные коммуникативные навыки. Устный опрос обладает большими возможностями воспитательного воздействия преподавателя, так как при непосредственном контакте создаются условия для его неформального общения студентом.

Устный опрос позволяет выявить детали, которые по каким-то причинам оказались недостаточно осмысленными в ходе учебных занятий и при подготовке к другим формам контроля, таким как практические занятия.

Алгоритм подготовки к устному опросу

1. Внимательно прочтите текст задания.

2. Изучите материал, касающийся темы опроса по нескольким рекомендованным источникам.

3. Выделите незнакомые слова и термины. Обратитесь к словарю, чтобы найти значения незнакомых слов.

4. Составьте план ответа по устному опросу.

5. Ответ по устному опросу должен удовлетворять трем основным критериям:

- критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам;
- критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности;
- критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

6. Тезисно запишите основные положения ответа в соответствии с планом, приведите свои доказательства или примеры.

7. Оформите должным образом.

8. Будьте готовы ответить на дополнительные вопросы аудитории и преподавателя.

Комплект вопросов для опроса по Разделу 1. Введение в астрономию

1. Что изучает астрономия?
2. Роль наблюдений в астрономии,

3. Связь астрономии с другими науками.
4. Значение астрономии.
5. Что такое созвездие, основные созвездия?
6. Рассказать об изменении вида звездного неба в течении суток и года.
7. Способы определения географической широты.
8. Связь между склонением, зенитным расстоянием и географической широтой.

Комплект вопросов для опроса по Разделу 2. Строение солнечной системы

1. Развитие представлений о Солнечной системе.
2. Что такое геоцентрическая и гелиоцентрическая система мира?
3. Законы Кеплера.
4. Обобщение и уточнение Ньютоном законов Кеплера.
5. Закон всемирного тяготения.
6. Определение расстояний до тел Солнечной системы.
7. Определение расстояний по параллаксам светил.
8. Определение размеров тел Солнечной системы.

Комплект вопросов для опроса по Разделу 3. Физическая природа тел Солнечной системы

1. Основные движения Земли.
2. Форма Земли.
3. Солнечные и лунные затмения.
4. Физические условия на Луне.
5. Общая характеристика планет земной группы.
6. Характеристика атмосферы, поверхности Меркурия и Марса.
7. Характеристика атмосферы, поверхности Венеры и Земли.
8. Общая характеристика планет-гигантов (Юпитер, Сатурн, Уран, Нептун).
9. Спутники планет-гигантов.
10. Астероиды и метеориты.

Комплект вопросов для опроса по Разделу 4. Солнце и звезды

1. Строение атмосферы Солнца.
2. Источники энергии и внутреннее строение Солнца.
3. Модель внутреннего строения Солнца.
4. Физическая природа звезд.
5. Температура, спектры и химический состав звезд.
6. Светимости, радиусы, массы, средние плотности звезд.
7. Связь между физическими характеристиками звезд.
8. Соотношение «масса-светимость».
9. Вращение звезд различных спектральных классов.
10. Двойные звезды (оптические и физические двойные звезды.
11. Определенных масс звезд.

Комплект вопросов для опроса по Разделу 5. Строение и эволюция Вселенной

1. Название и форма нашей Галактики.
2. Строение нашей Галактики.
3. Классификация галактик предложенной астрономом Эдвином Хабблом.
4. Эволюция галактик.

5. Состав галактик.
6. Вращение Галактики и движение звезд в ней.
7. Сверхмассивная черная дыра в центре Галактики.
8. Что такое Метагалактика?
9. Системы галактик и крупномасштабная структура Вселенной.
10. Расширение Метагалактики.
11. Гипотеза «горячей Вселенной» космологические модели Вселенной.
12. Открытие ускоренного расширения Метагалактики.

7. Методические указания к промежуточной аттестации

При подготовке к дифференцированному зачету необходимо повторить пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой. Использовать литературу, рекомендованную преподавателем. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных обучающимся по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Дифференцированный зачет проводится в 1 семестре и предусматривает контроль качества знаний путем выполнения тестовых заданий.

Обучающийся допускается к дифференцированному зачету по предмету в случае выполнения им учебного плана по предмету (всех заданий). В случае наличия учебной задолженности обучающийся отрабатывает пропущенные занятия в форме, предложенной преподавателем и представленной в настоящей программе.

Тестовые задания предусматривают закрепление знаний, полученных обучающимся во время занятий по предмету «Астрономия». Выполнение тестовых заданий способствует повышению теоретической и профессиональной подготовки обучающихся, систематизации полученных знаний, углубленному рассмотрению содержания тем по предмету «Астрономия», выявление умений применять свои знания в работе с конкретным материалом.

В тестовых заданиях предусмотрены задачи различных типов: закрытые тесты, в которых нужно выбрать один верный вариант ответа из представленных, выбрать несколько вариантов, задания на сопоставление; а также открытые тестовые задания. В открытых тестовых заданиях необходимо заполнить пропуск в фразе, высказывании, либо продолжить высказывание, рассчитать результат самостоятельно. В закрытых вопросах в формулировке задания может быть указано «выберите несколько вариантов ответа», в противном случае в задании один верный вариант ответа.

При работе с тестовыми заданиями следует соблюдать определенные правила:

- прежде чем приступить к заданиям, необходимо разобраться в теории вопроса;
- придерживаться принципа последовательности при выполнении заданий, так как их очередность имеет внутреннюю логику, а сложность возрастает постепенно;
- не пытаться угадывать ответы или подгонять свое решение под готовый ответ.

Вопросы для подготовки к дифференцированному зачету:

1. Предмет астрономии. Цели. Задачи.
2. Звездное небо и изменение неба в течении суток и года.
3. Способы определения географической широты.
4. Основы измерения времени.
5. Видимое движение планет.
6. Развитие представлений о Солнечной системе.
7. Законы Кеплера.
8. Система Земля-Луна.
9. Природа Луны.
10. Планеты-гиганты.

11. Астероиды и метеориты.
12. Кометы и метеоры.
13. Строение атмосферы Солнца.
14. Источники энергии и внутреннее строение Солнца.
15. Расстояние до звезд.
16. Пространственные скорости звезд.
17. Физическая природа звезд.
18. Двойные звезды.
19. Новые и сверхновые звезды.
20. Наша галактика.
21. Другие галактики.
22. Метагалактика.
23. Происхождение и эволюция галактик и звезд.
24. Происхождение планет.
25. Жизнь и разум во Вселенной.
26. Современные оптические телескопы.
27. Формирование спектральной линии звезды.
28. Модель абсолютно черного тела и излучение звезды.
29. Гарвардская спектральная классификация.
30. Индексы солнечной активности.
31. Пульсары.
32. Современная космология и мировоззрение.
33. Наблюдения- основа астрономии.
34. Звезды и созвездия. Небесные координаты и звездные карты.
35. Видимое движение звезд на различных географических широтах.
36. Годичное движение Солнца по небу. Эклиптика.
37. Движение и фазы Луны. Затмения Солнца и Луны.
38. Развитие представлений о строении мира
39. Конфигурация планет. Синодический период.
40. Определение расстояний и размеров тел в Солнечной системе
41. Движение небесных тел под действием сил тяготения
42. Общие характеристики планет
43. Солнечная система как комплекс тел, имеющих общее происхождение
44. Система Земля-Луна
45. Далекие планеты
46. Солнце – ближайшая звезда. Атмосфера Солнца.
47. Массы и размеры звезд
48. Переменные и нестационарные звезды.
49. Проблема существования жизни вне Земли. Условия, необходимые для развития жизни.
50. Современные возможности космонавтики и радиоастрономии для связи с другими цивилизациями.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение предмета

Основная учебная литература

Воронцов-Вельяминов, Б. А. Астрономия: 10-11 классы: базовый уровень : учебник / Б. А. Воронцов-Вельяминов, Е. К. Страут. — 12-е изд. — Москва : Просвещение, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-09-114824-4. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/132462 . — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Дополнительная учебная литература

1. Астрономия : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. В. Коломиец [и др.] ; ответственные редакторы А. В. Коломиец, А. А. Сафонов. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 288 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18293-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/534734

2. Чаругин, В. М. Астрономия : учебник для СПО / В. М. Чаругин. — 2-е изд. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 236 с. — ISBN 978-5-4488-1926-1, 978-5-4497-2820-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/138115.html — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Язев, С. А. Астрономия. Солнечная система : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. А. Язев ; под научной редакцией В. Г. Сурдина. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 373 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17299-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/540831

Справочно-библиографические издания:

1. Кондрашов А.П. Новейший справочник необходимых знаний/ А.П. Кондрашов, идательство: Рипол Классик, 2005, 768 С. - http://www.all-library.com/obrazovanie/14658-novejshij-spravochnik-neobxodimyx-znanij.html

Периодические издания

1. Вестник образования в России : сборник приказов и официальных документов сферы образования : справочно-информационный журнал / главный редактор Ю. И. Глазков .— Москва : Про-Пресс, .— издается с 1803 года .— 24 выпуска в год . — Текст : непосредственный.

2. Наука и жизнь: научно-методический журнал. – Москва: Редакция журнала "Наука и жизнь" – издается с 2009 года – 12 выпусков в год - 144 с. – ESSN 0028-1263 – Текст : электронный // Базы данных East View [сайт]. — URL: https://dlib.eastview.com/browse/publication/8287 — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Учительская газета: научно-методический журнал. – Москва: Редакция "Учительской газеты" – издается с 2005 года – 52 выпуска в год - 24 с. – ESSN 0233-4488 – Текст : электронный // Базы данных East View [сайт]. — URL: http://dlib.eastview.com/browse/publication/6205/— Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. Физика в школе : научно-методический журнал / главный редактор Е. Б. Петрова .— Москва : ООО "Школа пресс", 1934 .— Включен в перечень РИНЦ ; ВАК .— издается с 1934 года .— 8 выпусков в год .— ISSN 0130-5522. - Текст : электронный // Базы данных East View — URL: https://dlib.eastview.com/browse/publication/92106 — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Информационные образовательные ресурсы сети Интернет

1. Электронный каталог библиотеки НГПУ. - Режим доступа: http://bibl.ngpi.net:81/cgi-bin/zgate.exe?init+test.xml,simple.xsl+rus
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. - Режим доступа: https://elibrary.ru
3. База данных портала Polpred.com Обзор СМИ - Режим доступа: https://polpred.com/news
4. Ресурсы East View (ИВИС) - Режим доступа: https://dlib.eastview.com/login
5. Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. - Режим доступа: www.iprbookshop.ru
6. Электронная библиотечная система «Юрайт». - Режим доступа: https://urait.ru/
7. Информационная правовая система Гарант. - Режим доступа: http://www.garant.ru/

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Набережночелнинский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «НГПУ»)

Кафедра общих гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЛЕКЦИЯМ, ПРАКТИЧЕСИМ ЗАНЯТИЯМ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

по учебному предмету ОУП.09 ОБЩЕСТВОЗНАНИЕ

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

49.02.01 Физическая культура

Квалификация углубленной подготовки
Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения
очная

Набережные Челны, 2025

Составитель: Хасанов М.Р., преподаватель

Методические указания составлены в соответствии с учебным планом и рабочей программой по учебному предмету Обществознание программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура

Методические указания рассмотрены на заседании кафедры общих гуманитарных и естественнонаучных дисциплин
«21» апреля 2025 г. протокол № 8
И.о. заведующего кафедрой Л.А. Сабирова

© Хасанов М.Р., 2025
© ФГБОУ ВО НГПУ, 2025

Содержание

1. Общие положения……..…4
2. Структура и содержание предмета…….…….....4
3. Методические указания к лекциям…….…….…….....18
4. Методические указания к практическим занятиям…….....20
5. Методические указания к самостоятельной работе……...….21
6. Методические указания к текущему контролю успеваемости……...22
7. Методические указания к промежуточной аттестации……..…….....36
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного предмета……39

1. Общие положения

Методические указания по учебному предмету Обществознание предназначены для подготовки и самоконтроля обучающихся при изучении курса.

Освоение содержания учебного предмета Обществознание обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

Личностных

Формулировка из ФГОС СОО	**Адаптированные личностные результаты к предмету**
ЛР 1 российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)	понимание принадлежности к государству, гражданская идентичность, патриотизм, уважение к народу, гордость за Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, знание и уважение национальных символов
ЛР 2 гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности	- осознавать свои конституционные права и обязанности, уважать закон со своей гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества; - принимать традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, обладать чувством собственного достоинства
ЛР 4 сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире	- понимать современный уровень развития науки и общественной практики на основе своего мировоззрения; - принимать различные формы общественного сознания, основанного на диалоге культур и понимать своё место в поликультурном мире
ЛР 6 толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям	- способность вести диалог с другими людьми в процессе обучения и профессиональной деятельности, достигать взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; - понимать значение и противостоять экстремизму, национализму, ксенофобии, разного рода дискриминациям и другим негативным социальным явлениям
ЛР 9 готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности	- готовность и способность к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; - сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности

ЛР 13 осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем	осознанность в выборе профессии и реализация собственных жизненных планов, возможность участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
ЛР 15 ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни	принятие семейных ценностей и ответственное отношение к созданию семьи

Метапредметных

Формулировка из ФГОС СОО	Адаптированные метапредметные результаты к предмету	Универсальные учебные действия (УУД)
МР 1 умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях	умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей	Регулятивные: составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте; объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту; вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей
		Коммуникативные: принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы
МР 2 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты	готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с учетом позиций других участников совместной деятельности	Коммуникативные: понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи; принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы

МР 3 владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания	владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности в сфере общественных наук, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания	Регулятивные: составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;
		Коммуникативные: планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы;
		Познавательные: выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления
МР 4 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках социально-правовой и экономической информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников	Познавательные: применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев; выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления
МР 6 умение определять назначение и функции различных социальных институтов	умение определять назначение и функции различных социальных, экономических и правовых институтов	Регулятивные: оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

		Коммуникативные: развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств
		Познавательные: выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
МР 7 умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей	умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения в различных жизненных ситуациях с учетом гражданских и нравственных ценностей	Познавательные: выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях; самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев)
		Коммуникативные: сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности
МР 8 владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства	владение языковыми средствами: умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства, понятийный аппарат обществознания	Коммуникативные: развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств

МР 9 владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения	умение использовать рефлексию как результат познавательной деятельности для расширения границ своего знания	Познавательные - выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления; – находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития

Предметных

Формулировка из ФГОС СОО	Адаптированные предметные результаты
ПР 1 сформированность знаний об обществе как целостной развивающейся системе в единстве и взаимодействии его основных сфер и институтов	сформированность знания об обществе как целостной системе в совокупи основных сфер и институтов
ПР 2 владение базовым понятийным аппаратом социальных наук	правильное понимание и использование терминов и понятий социальных наук
ПР 3 владение умениями выявлять причинно-следственные, функциональные, иерархические и другие связи социальных объектов и процессов	выявлять, понимать и уметь использовать причинно-следственные, функциональные, иерархические и другие связи социальных объектов и процессов
ПР 4 сформированность представлений об основных тенденциях и возможных перспективах развития мирового сообщества в глобальном мире	уметь выявлять и анализировать современные тенденции и перспективы развития общественных сфер
ПР 5 сформированность представлений о методах познания социальных явлений и процессов	уметь использовать методы познания социальных явлений и процессов
ПР 6 владение умениями применять полученные знания в повседневной жизни, прогнозировать последствия принимаемых решений	владение умениями применять обществоведческие знания в повседневной жизни и прогнозировать последствия принимаемых решений
ПР 7 сформированность навыков оценивания социальной информации, умений поиска информации в источниках различного типа для реконструкции недостающих звеньев с целью объяснения и оценки разнообразных явлений и процессов общественного развития	умение оценивать социальную информацию, умение находить информацию в источниках разного типа с целью воссоздания полной картины социальных явлений и событий для оценки процессов общественного развития

Личностные результаты реализации программы воспитания

ЛРВ 2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций;

ЛРВ 3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих;

ЛРВ 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях;

ЛРВ 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности;

ЛРВ 12 Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания

2. Структура и содержание предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся
1	**2**
	1 семестр
Введение. Наука в современном мире	**Содержание учебного материала**
	Познание. Познание как деятельность. Чувственное и рациональное познание. Интуиция. Истина и заблуждение. Критерии истины. Научное и не научное познание. Принципы научного познания. Особенности социального познания. Социальное прогнозирование. Развитие знаний о человеке. Общественный прогресс. Глобализация человеческого общества. Сферы общества
	Практические занятия
	1. Система современных наук и методы научного познания. 2. Человек, индивид, личность. 3. Деятельность, ее структура и виды. 4. Потребности, способности, интересы. 5. Гениальность, талант. 6. Социальное поведение. 7. Ценности. 8. Цель и смысл человеческой жизни
	Самостоятельная работа обучающихся:
	Работа с дополнительной литературой: Труд как особая культура. Труд и игра. Составить схему взаимодействия человека, труда и окружающей действительности. Экономическая значимость труда. Социализация человека посредством труда
Раздел 1. Знания о человеке и обществе. Психолого-философский аспект	
Тема 1.1. Понятие «человек»	**Содержание учебного материала**
	Человек как биосоциальное существо. Бытие человека. Потребности и способности человека. Человеческая деятельность и ее многообразие. Личность как субъект общественной жизни. Межличностные отношения. Духовный мир человека. Духовно – теоретическая, духовно- практическая деятельность. Происхождение человека. Генезис. Социализация человека: особенности детской социализации. Юность. Зрелый возраст. Старость. Влияние общества на развитие личности. Агенты, виды и способы социализации. Родители и дети. Кризисные точки социализации. Смена моделей социализации и социальные барьеры
	Практические занятия
	1. Общество и природа. Противоречивость воздействия людей на природную среду. 2. Цивилизация (виды определений) и формация (**первобытность, рабовладение, феодализм, капитализм и коммунизм)**. Что такое общество? 3. Сферы общественной жизни: экономическая, социальная, политическая, духовная, религиозная. 4. Общество: традиционное, индустриальное, постиндустриальное, информационное, массовое. Выявить основные отличительные

	черты типов общества. 5. Общественный прогресс, регресс, статика. 6. Многовариантость общественного развития. Типология обществ
	Самостоятельная работа обучающихся:
	Подготовка к написанию эссе. Просмотр фильма «Human» в трех частях. К просмотру предлагается две из трех частей фильма на определенную, выбранную студентом тему
Тема 1.2. Природа человека, врожденные и приобретенные качества	**Содержание учебного материала**
	Философские представления о социальных качествах человека. Человек, индивид, личность. Потребности, способности и интересы. Формирование характера, учет особенностей характера в общении и профессиональной деятельности. Свобода человека и ее ограничители (внутренние – со стороны самого человека и внешние – со стороны общества). Выбор и ответственность за его последствия. Человек в группе. Многообразие мира общения. Межличностное общение и взаимодействие. Деятельность и мышление. Виды деятельности. Творчество. Основные виды профессиональной деятельности
	Практические занятия
	1. Образование как способ передачи знаний и опыта. 2. Система образования в Российской Федерации. 3. Государственные гарантии в получении образования. 4. Профессиональное образование. 5. Наука. Естественные и социально-гуманитарные науки. 6. Мораль как регулятор профессионального и социального поведения. 7. Значимость труда, его особенности (в том числе значимость труда ученого). 8. Ответственность ученого перед обществом за свои труды
	Самостоятельная работа обучающихся:
	Работа с дополнительной литературой: Общение. Виды общения и его необходимость. Взаимосвязь социума с индивидом через общение. Появление языка глухонемых (язык жестов) и слабовидящих (азбука или шрифт Брайля). История создания, виды и способы использования
Раздел 2. Основы знаний об обществе	
Тема 2.1. Общество как сложная динамическая система	**Содержание учебного материала**
	Классификация и подсистемы общества. Общественные отношения. Признаки общества. Формационный и цивилизационный подходы к изучению общества. Основные сферы общества. Общественный прогресс и его критерии. Реформа, революция. Основные институты общества. Глобальные проблемы современности
	Практические занятия
	1.Основные принципы и нормы морали. Нравственность человека. 2. Религия и человек. Религия в современном мире. Свобода и ответственность личности. 3. Вера как основа жизни человека. 4. Глобальные проблемы. Современные войны, их опасность для человечества. Терроризм как важнейшая угроза современной цивилизации. 5. Понятие культуры, ее основные функции и формы. Особенности молодежной субкультуры. Культура народная, массовая и элитарная.

	6. Экранная культура – продукт информационного общества. Учреждения культуры.
	Самостоятельная работа обучающихся:
	Написание эссе по просмотренному фильму «Human».
	Промежуточная аттестация в форме зачета
	2 семестр
Раздел 3. Основы знаний о духовной культуре человека и общества	
Тема 3.1. Духовная жизнь общества. Искусство и религия как элементы духовной культуры	**Содержание учебного материала**
	Духовное производство и духовная жизнь общества, духовная культура. Наука и ее роль в жизни общества. Мораль и право. Религия. Вера и верования. Мировые религии. Атеизм. Искусство и его роль в жизни людей. Виды искусств. Образование и самообразование
	Практические занятия
	1. Рациональный потребитель. Защита прав потребителя. 2. Основные доходы и расходы семьи. Реальный и номинальный доход. Сбережения. 3. Фондовый рынок. Основы менеджмента и маркетинга. 4. Основы налоговой политики государства. 5. Понятие безработицы, ее причины и экономические последствия.
	Самостоятельная работа обучающихся:
	Дать ответы на следующее задание: 1. Определение алгоритма поведения в социальных ситуациях, исполнения основных социальных ролей. 2. Выбор правомерных форм поведения и способов защиты прав и интересов личности. 3. Изложение и аргументация собственных суждений о социальных реалиях и явлениях общественной жизни. 4. Решение отдельных социальных ситуаций с учетом личного социального опыта студентов.
Тема 3.2. Социальная роль и стратификация	**Содержание учебного материала**
	Социальная структура общества, ее элементы. Неравенство и социальная стратификация. Социальные отношения. Понятие о социальных общностях и группах. 3. Личный и социальный статус человека. Социальные роли. Многообразие социальных ролей в юношеском возрасте. Социальный статус и престиж профессиональной деятельности. Социальная мобильность. Каналы социальной мобильности. Социальные нормы. Социальное поведение
	Практические занятия
	1. Виды социальных групп. 2. Социальная стратификация и социальная мобильность. 3. Социальный статус и социальная роль. 4. Виды социальных норм. Социальный контроль и виды санкций. 5. Девиантное поведение, его формы, причины, проявления. 6. Социальная и личностная значимость здорового образа жизни.
	Самостоятельная работа обучающихся:
	Работа с дополнительной литературой: 1. Соотношение бытия и сознания. Игры разума. 2. Проблема смерти в духовном опыте человечества.
Раздел 4. Социальные отношения.	

Тема 4.1. Социальные нормы и конфликты. Важнейшие социальные общности и группы	**Содержание учебного материала**
	Социальные нормы и девиация. Социальный контроль. Виды социальных норм и санкций. Самоконтроль. Социальный конфликт и пути его разрешения. Особенности социальной стратификации в современной России. Демографические, профессиональные, поселенческие и иные группы. Молодежь как социальная группа. Нации и межнациональные отношения. Этнические общности. Конституционные принципы национальной политики в Российской Федерации. Межнациональные отношения, этносоциальные конфликты, пути их разрешения. Семья как социальный институт и малая группа. Правовые основы семьи и брака. Ребенок в семье. Права ребенка
	Практические занятия
	1.Социальные роли человека в семье и трудовом коллективе. 2. Престижность профессиональной деятельности. 3. Молодежные субкультуры и их особенности. 4. Проблемы духовного кризиса и духовного поиска в молодежной среде. Социальные роли в юношеском возрасте. 5. Семья и брак. Семья, ее основные функции, типы. 6. Права и обязанности супругов. 7. Национальная политика РФ.
	Самостоятельная работа обучающихся:
	Доп. литература 1. Что такое искусство? 2. Формы и виды искусства. 3. Развитие современного искусства.
Раздел 5. Экономика	
Тема 5.1. Экономика как система	**Содержание учебного материала**
	Экономика, ее роль в жизни общества. Типы экономических систем. Экономический цикл, его основные фазы. Экономический рост. Экономическое содержание собственности. Правовые аспекты экономики: право собственности. Формы собственности. Разгосударствление и приватизация
	Практические занятия
	1. Понятие власти, виды власти. 2. Политическая деятельность и общество. 3. Структура политической системы общества. 4. Признаки государства, его функции. 5. Теории происхождения государства. 6. Особенности современных государств.
	Самостоятельная работа обучающихся:
	Работа с дополнительной литературой: 1. Понятие собственности. 2. Понятие производства. 3. Понятие рынок.
Тема 5.2. Рынок. Фирма. Роль государства в экономике	**Содержание учебного материала**
	Рынок как особый институт, организующий социально-экономическую систему общества. Рыночный механизм. Многообразие рынков в современной экономике. Рынок одного товара. Спрос. Факторы спроса. Предложение. Факторы предложения. Рыночное равновесие. Основные рыночные структуры: совершенная и несовершенная конкуренция. Роль фирм в

	экономике. Издержки, выручка, прибыль. Производство: структура, факторы, виды. Предпринимательство: сущность, функции, виды. Производительность труда. Основные организационные формы бизнеса в России. Основные источники финансирования бизнеса. Функции государства в экономике. Виды налогов. Государственные расходы. Государственный бюджет. Государственный долг
	Практические занятия
	1. Типология политических режимов. 2. Государство как субъект политической власти. 3. Правовое государство, понятие и признаки. 4. Избирательная кампания в Российской Федерации. 5. Роль средств массовой информации в политической жизни общества. 6. Виды противоправных поступков. Юридическая ответственность и ее задачи.
	Самостоятельная работа обучающихся:
	Доп. литература 1. Принцип единства и разделения властей. 2. Политический режим – государственный режим. 3. Демократия и ее принципы.
Тема 5.3. ВВП, его структура и динамика. Рынок труда и безработица. Деньги, банки, инфляция	**Содержание учебного материала**
	Понятие ВВП, его структура и динамика. Экономический рост и развитие. Экономические циклы. Рынок труда и безработица. Спрос на труд и его факторы. Предложение труда. Факторы предложения труда. Роль профсоюзов и государства на рынках труда. Деньги. Процент. Денежное обращение. Инфляция. Виды, причины и последствия инфляции. Банки и банковская система. Денежно-кредитная политика. Банковская деятельность в РФ. Государство и экономика. Государственный бюджет, его сущность и роль. Государственный долг. Налоги, их виды и функции. Мировая экономика. Россия в системе мировых экономических связей. Экономическая культура. Россия в рыночной экономике
	Практические занятия
	1. Права и обязанности граждан РФ. Право граждан РФ участвовать в управлении делами государства. Право на благоприятную окружающую среду. 2. Обязанность защиты Отечества. Основания отсрочки от военной службы. Права и обязанности налогоплательщика. 3. Права и обязанности супругов. Брачный договор. 4. Правовое регулирование образования. Порядок приема в образовательные учреждения профессионального образования. 5. Правовые основы социальной защиты и социального обеспечения.
	Самостоятельная работа обучающихся:
	Работа с дополнительной литературой: 1. Политическая элита и лидерство. 2. Политические партии и политические системы.
Тема 5.4. Основные проблемы экономики России. Элементы	**Содержание учебного материала**
	Экономика. Становление современной рыночной экономики России. Организация международной торговли. Государственная политика в области международной торговли. Глобальные экономические проблемы
	Экономика в России. Особенности современной экономики России,

международной экономики	ее экономические институты. Основные проблемы экономики России и ее регионов. Экономическая политика Российской Федерации. Россия в мировой экономике
	Практические занятия
	1. Административное право и административные правоотношения. 2. Состав преступления. Виды преступлений. 3. Уголовная ответственность. Особенности уголовной ответственности несовершеннолетних. 4. Обстоятельства, смягчающие, отягчающие и исключающие уголовную ответственность. 5. Защита прав и свобод человека средствами ООН. 6. Международная защита прав человека в условиях мирного и военного времени
	Самостоятельная работа обучающихся:
	Подготовка и написание эссе
Раздел 6. Политика как общественное явление	
Тема 6.1. Политика и власть. Государство в политической системе	**Содержание учебного материала**
	1. Политика, ее роль в жизни общества. Структура политической сферы. Политическая система общества. 2. Власть, ее происхождение и виды. 3. Происхождение государства. Теории происхождения государства. 4. Государство, его признаки и функции. 5. Форма государства. Форма правления. 6. Форма государственного устройства
	Практическое занятие
	1. Политико-правовой режим. 2. Демократия и ее формы. 3. Институты прямой демократии. Выборы и референдумы. 4. Государственный аппарат
	Практическое занятие
	1. Гражданское общество и правовое государство. Политические партии. 2. Политическая идеология и ее структура. 3. Политическая культура и ее типы
	Самостоятельная работа обучающихся:
	Доп. литература Традиционная, плановая, рыночная, смешанная, переходная экономика
Раздел 7. Право	
Тема 7.1. Правовое регулирование общественных отношений	**Содержание учебного материала**
	Юриспруденция как общественная наука. Право в системе социальных норм. Правовые и моральные нормы. Система права: основные институты, отрасли права. Основные формы права. Нормативные правовые акты и их характеристика. Действие нормативных правовых актов во времени, в пространстве и по кругу лиц. Правовые отношения и их структура. Правомерное и противоправное поведение
	Практическое занятие
	1. Деньги. Банковская система (наличные, безналичные – акции, облигации, интернет-кошельки и т.д.). 2. Инфляция, ее виды, социальные последствия. 3. Результаты рыночных реформ в РФ. Мировая экономика.

	4. Антиинфляционные меры. Основы денежной политики государства. 5. Экономический кризис и его последствия.
	Самостоятельная работа обучающихся:
	Доп. литература 1. Факторы производства. 2. Издержки и прибыль. 3. Бизнес и предпринимательство.
Тема 7.2. Основы конституционного права Российской Федерации	**Содержание учебного материала**
	Конституционное право, как отрасль российского права. Основы конституционного строя Российской Федерации. Институт президентства. Местное самоуправление. Система государственных органов Российской Федерации. Законодательная власть. Исполнительная власть. Правоохранительные органы Российской Федерации
	Практические занятия
	1. Судебная система Российской Федерации. 2. Адвокатура. Нотариат. 3. Понятие гражданства. Порядок приобретения и прекращения гражданства в РФ. 4. Основные конституционные права и обязанности граждан в России.
	1. Социальный конфликт и его причины. 2. Фазы и стадии социального конфликта. 3. Пути и способы разрешения социальных конфликтов. 4. Стратегия поведения в конфликтных ситуациях.
	1. Этнические общности. Этнос, народ, нация. 2. Национальный характер и менталитет. 3. Межэтнические коммуникации и конфликты в современном мире. Пути их преодоления
	Самостоятельная работа обучающихся:
	Работа с дополнительной литературой 1. Государство и право. 2. Закон и его виды. 3. Конституция.
Тема 7.3. Отрасли российского права	**Содержание учебного материала**
	Гражданское право и гражданские правоотношения. Физические и юридические лица. Гражданско-правовые договоры. Правовое регулирование предпринимательской деятельности. Имущественные и неимущественные права. Защита прав потребителей. Права собственности: на движимые и недвижимые вещи, деньги, ценные бумаги; на интеллектуальную собственность. Основания приобретения права собственности: купля-продажа, мена, наследование, дарение. Личные неимущественные права граждан: честь, достоинство, имя. Способы защиты имущественных и неимущественных прав
	Практические занятия
	1. Семейное право и семейные правоотношения. 2. Понятие семейных правоотношений. 3.Порядок, условия заключения и расторжения брака.

	1. Трудовое право и трудовые правоотношения. Понятие трудовых правоотношений. 2. Занятость и трудоустройство. Органы трудоустройства. Порядок приема на работу. 3. Трудовой договор: понятие и виды, порядок заключения и расторжения. Коллективный договор. 4. Роль профсоюзов в трудовых правоотношениях. Трудовые споры и порядок их разрешения. 5. Заработная плата.
	Самостоятельная работа обучающихся:
	Доп. литература 1. Федеративное устройство России. 2. Судебная система и правоохранительные органы РФ.
Тема 7.4. Международное право	**Содержание учебного материала**
	Международная защита прав человека в условиях мирного и военного времени. Международные организации по защите прав и свобод человека и гражданина
	Практическое занятие
	1. Экономические функции и задачи государства. 2. Государственное регулирование экономики. 3. Государственные финансы. Государственные доходы и расходы. 4. Бюджетная система государства. 5. Налоги: их виды и функции. Налоговая система РФ.
Промежуточная аттестация в форме экзамена	

3. Методические указания к лекциям

Лекция – одна из основных системообразующих форм организации учебного процесса. Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем-лектором учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом учебного предмета. Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. Задачи лекции заключаются в обеспечении формирования системы знаний по учебному предмету, в умении аргументировано излагать научный материал, в формировании профессионального кругозора и общей культуры, в отражении еще не получивших освещения в учебной литературе новых достижений науки, в оптимизации других форм организации учебного процесса.

Приступая к освоению учебного предмета, необходимо ознакомиться с рабочей программой предмета, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Слушание и запись лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность обучающегося. Краткие

записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Написание конспекта лекций необходимо проводить кратко, схематично; последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Лучше если они будут собственными, чтобы не приходилось просить их у однокурсников и тем самым не отвлекать их во время лекции.

Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов. Не лишним будет и изучение основ стенографии. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть формируемыми компетенциями.

Незнакомые термины, понятия после лекции проверять с помощью энциклопедий, словарей, справочников. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации или на лабораторном занятии. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

В случае возникновения у обучающегося по ходу лекции вопросов, их следует записать и задать в конце лекции в специально отведенное для этого время.

По окончании лекции (в тот же или на следующий день, пока еще в памяти сохранилась информация) обучающимся рекомендуется доработать свои конспекты, привести их в порядок, дополнить сведениями с учетом дополнительно изученного материала.

Конспект – это краткая письменная систематическая, логически связная запись содержания статьи, книги, лекции, предназначенная для последующего восстановления информации с различной степенью полноты.

Дословная запись как письменной, так и устной речи не относится к конспектированию. Успешность конспекта зависит от умения структурирования материала. Важно не только научиться выделять основные понятия, но и намечать связи между ними.

Необходимо помнить, что:

1. Основа конспекта – тезис.

2. Способ записи должен обеспечивать высокую скорость конспектирования.

3. Нужны формы записи (разборчивость написания), ориентированные на быстрое чтение.

4. Приёмы записи должны способствовать быстрому запоминанию (подчеркивание главной мысли, выделение другим цветом, схематичная запись в форме графика или таблицы).

5. Конспект – это запись смысла, а не запись текста. Важной составляющей семантического свертывания при конспектировании является перефразирование, но он

требует полного понимания речи. Перефразирование – это прием записи смысла, а не текста.

6. Необходимо указывать библиографическое описание конспектируемого источника.

7. Возможно в конспекте использование цитат, которые заключаются в кавычки, при этом рекомендуется на полях указать страницу, на которой находится изречение автора.

Общие рекомендации по составлению конспекта

1. Определите цель составления конспекта.
2. Читая изучаемый материал в первый раз, разделите его на основные смысловые части, выделите главные мысли, сформулируйте выводы.
3. Если составляете план - конспект, сформулируйте названия пунктов и определите информацию, которую следует включить в план-конспект для раскрытия пунктов плана.
4. Наиболее существенные положения изучаемого материала (тезисы) последовательно и кратко излагайте своими словами или приводите в виде цитат.
5. Включайте в конспект не только основные положения, но и обосновывающие их выводы, конкретные факты и примеры (без подробного описания).
6. Составляя конспект, записывайте отдельные слова сокращённо, выписывайте только ключевые слова, делайте ссылки на страницы конспектируемой работы, применяйте условные обозначения.
7. Чтобы форма конспекта отражала его содержание, располагайте абзацы «ступеньками», подобно пунктам и подпунктам плана, применяйте разнообразные способы подчеркивания, используйте карандаши и ручки разного цвета.
8. Отмечайте непонятные места, новые слова, имена, даты.
9. При конспектировании старайтесь выразить авторскую мысль своими словами. Стремитесь к тому, чтобы один абзац авторского текста был передан при конспектировании одним, максимум двумя предложениями.

4. Методические указания к практическим занятиям

По предмету предусмотрено проведение занятий семинарского типа – практические занятия, на которых даются основные понятия предмета. Семинар – форма систематических учебно-теоретических занятий, с помощью которых обучающиеся изучают тот или иной раздел определенной научной дисциплины, входящей в состав учебного плана. При подготовке к семинарским занятиям следует использовать основную литературу из представленного списка, а также руководствоваться приведенными указаниями и рекомендациями. Для наиболее глубокого освоения предмета рекомендуется изучать литературу, обозначенную как «дополнительная» в представленном списке. 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.

Обучающемуся рекомендуется следующая схема подготовки к семинарскому занятию:

1. Проработать конспект лекций;
2. Прочитать основную и дополнительную литературу, рекомендованную по изучаемому разделу;
3. Ответить на вопросы плана семинарского занятия;
4. Выполнить домашнее задание;
5. Проработать тестовые задания и задачи;
6. При затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю.

Семинарские занятия могут проводиться в форме беседы со всеми обучающимися группы или с отдельными обучающимися. Этот вид семинара называется коллоквиумом (собеседование). Коллоквиумы проводятся по конкретным вопросам предмета. От семинара

коллоквиум отличается, в первую очередь тем, что во время этого занятия могут быть опрошены все обучающиеся или значительная часть обучающихся группы. В ходе коллоквиума выясняется степень усвоения обучающимися понятий и терминов по важнейшим темам, умение обучающихся применять полученные знания для решения конкретных практических задач. Для подготовки к коллоквиуму обучающиеся заранее получают у преподавателя задание. В процессе подготовки изучают рекомендованные преподавателем источники литературы, а также самостоятельно осуществляют поиск релевантной информации, а также могут собрать практический материал. Коллоквиум может проходить также в форме ответов обучающихся на вопросы билета, обсуждения сообщений обучающихся, форму выбирает преподаватель.

5. Методические указания к самостоятельной работе

Важнейшим этапом освоения предмета является самостоятельная работа обучающихся, в том числе с использованием научной литературы. Отдельные разделы или темы предмета не разбираются на лекционных и практических занятиях, но отводятся на самостоятельное изучение по рекомендуемой учебной литературе и учебным пособиям. Материалы тем, отведенных на самостоятельное изучение, в обязательном порядке входят составной частью в темы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по предмету предполагает: доклад, эссе.

Перед выполнением внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж за счет времени, отведенного на изучение учебного предмета, где раскрывает цель задания, содержание, сроки выполнения, объем работы, требования к результатам, критерии оценки, предупреждает о возможных типичных ошибках.

Обучающийся должен: строго выполнять весь объем домашней подготовки, указанный в описаниях соответствующих видов самостоятельных работ*;* знать, что выполнению каждой работы предшествует проверка готовности обучающегося, которая производится преподавателем; знать, что после выполнения работы обучающийся (группа обучающихся) должна представить отчет о проделанной работе с обсуждением полученных результатов и выводов.

Методические рекомендации нацелены на проведение внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося с учетом специфики учебного предмета в различных формах.

Самостоятельная работа включает те разделы курса предмета, которые не получили достаточного освещения на занятиях по причине ограниченности времени и большого объема изучаемого материала.

Методическое обеспечение самостоятельной состоит из:

Определения учебных вопросов, которые обучающиеся должны изучить самостоятельно;

Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;

Поиска дополнительной научной литературы, к которой обучающиеся могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес к данной теме;

Определения контрольных вопросов, позволяющих обучающим самостоятельно проверить качество полученных знаний;

Организации консультаций преподавателя со обучающимися для разъяснения вопросов, вызвавших у обучающихся затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Самостоятельная работа с учебной литературой, справочно-библиографическими изданиями, периодическими изданиями, по материалам профессиональных баз данных и информационных ресурсов сети Интернет является наиболее эффективным методом

получения знаний по предмету, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала.

При работе с литературой по конкретным темам курса основное внимание следует уделять важнейшим понятиям, терминам, определениям, для скорейшего усвоения которых целесообразно вести краткий конспект.

Самостоятельная работа обучающихся с литературой не должна быть отделена от лекций и практических занятий, вдумчивое чтение источников, составление тезисов, обобщение прочитанных материалов способствует гораздо более глубокому пониманию изучаемой проблемы.

6. Методические указания к текущему контролю успеваемости

Текущий контроль – это регулярная проверка усвоения учебного материала на протяжении семестра. К его достоинствам относится систематичность, постоянный мониторинг качества обучения, а также возможность оценки успеваемости обучающихся. Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе выполнения обучающимися практических заданий, докладов, эссе, а так же в процессе устного опроса.

6.1 Методические рекомендации по подготовке докладов

Структура доклада

Построение доклада включает три части:

- вступление (10-15% общего времени);
- основную часть (60-70%);
- заключение (20-25%).

Во вступлении указывается тема доклада, устанавливается логическая связь ее с другими темами или место рассматриваемой проблемы среди других проблем, дается краткий обзор источников, на материале которых раскрывается тема, сообщается основная идея, кратко перечисляются рассматриваемые вопросы, дается современная оценка предмета изложения.

Результатом вступления должны быть заинтересованность слушателей, внимание и расположенность к презентатору и будущей теме.

Основная часть должна иметь четкое логическое построение, в ней должна быть раскрыта суть темы доклада. План развития основной части должен быть ясным. Должно быть отобрано оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

В заключении обычно подводятся итоги, формулируются выводы по теме доклада, подчеркивается значение рассмотренной проблемы и т.п. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом.

Оформление доклада

1. Оформление материала должно иметь следующую структуру:

- титульный лист;
- текст доклада;
- список использованных источников.

2. Текст доклада должен быть распечатан на компьютере на одной стороне стандартного листа в текстовом процессоре Word для Windows XP. Формат бумаги А4 (210х297).

3. При оформлении текста необходимо соблюдать следующие параметры:

- Поля: верхнее – 2,0 см, нижнее – 2,0 см, левое 3,0 см, правое – 1,5 см.
- Шрифт – Times New Roman.
- Размер шрифта – 14.
- Выравнивание текста «по ширине».
- Абзацный отступ- 1,25 см. (пять знаков).

- Размер между строками – полуторный.

4. Титульный лист оформляется в формате Times New Roman, 14 кегль (название доклада, ФИО автора, группа).

Алгоритм подготовки доклада

1. Выберите тему из предложенной преподавателем тематики доклада. Вы можете самостоятельно предложить тему с учетом изучаемого материала.
2. Ознакомьтесь со списком рекомендуемой литературы.
3. Повторите лекционный материал по теме доклада.
4. Изучите материал, касающийся темы доклада не менее чем по двум-трем рекомендованным источникам.
5. Выделите незнакомые слова и термины. Обратитесь к словарю, чтобы найти значения незнакомых слов.
6. Составьте план доклада.
7. Запишите основные положения доклада в соответствии с планом, выписывая по каждому пункту несколько предложений.
8. Составьте окончательный текст доклада.
9. Оформите материал.
10. Прочитайте текст медленно вслух, обращая особое внимание на произношение новых терминов и стараясь запомнить информацию.
11. Восстановите последовательность изложения текста доклада, пересказав его устно.
12. Проверьте еще раз свои знания спустя некоторое время, чтобы выяснить прочность усвоения учебного материала.
13. Подготовьте публичное выступление по материалам доклада. Любое устное выступление должно удовлетворять трем основным критериям:
    - критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам;
    - критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности;
    - критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.
14. Регламент устного публичного выступления обычно составляет не более 5 минут.
15. Будьте готовы ответить на вопросы аудитории по теме Вашего доклада.

Темы докладов

Семестр 1

1. Система современных наук и методы научного познания.
2. Человек, индивид, личность.
3. Деятельность, ее структура и виды.
4. Потребности, способности, интересы.
5. Социальное поведение. Ценности. Цель и смысл человеческой жизни.
6. Общество и природа. Противоречивость воздействия людей на природную среду.
7. Цивилизация и формация. Что такое общество? Сферы общественной жизни.
8. Общество: традиционное, индустриальное, постиндустриальное (информационное).
9. Общественный прогресс. Формы общественного развития. Типология обществ.
10. Образование как способ передачи знаний и опыта. Система образования в Российской Федерации.
11. Государственные гарантии в получении образования. Профессиональное образование.
12. Наука. Естественные и социально-гуманитарные науки.
13. Значимость труда, его особенности (в том числе значимость труда ученого). Ответственность ученого перед обществом.

14. Основные принципы и нормы морали. Нравственность человека.
15. Религия и человек. Религия в современном мире. Свобода и ответственность личности.
16. Вера как основа жизни человека.
17. Глобальные проблемы. Современные войны, их опасность для человечества. Терроризм как важнейшая угроза современной цивилизации.
18. Понятие культуры, ее основные функции и формы. Особенности молодежной субкультуры. Культура народная, массовая и элитарная.
19. Экранная культура – продукт информационного общества. Учреждения культуры.
20. Рациональный потребитель. Защита прав потребителя.
21. Основные доходы и расходы семьи. Реальный и номинальный доход. Сбережения.
22. Фондовый рынок. Основы менеджмента и маркетинга.
23. Основы налоговой политики государства.
24. Понятие безработицы, ее причины и экономические последствия
25. Виды социальных групп.
26. Социальная стратификация и социальная мобильность.
27. Социальный статус и социальная роль.
28. Виды социальных норм. Социальный контроль и виды санкций.
29. Девиантное поведение, его формы, причины, проявления. Социальная и личностная значимость здорового образа жизни.
30. Социальные роли человека в семье и трудовом коллективе.
31. Престижность профессиональной деятельности.
32. Молодежные субкультуры и их особенности. Проблемы духовного кризиса и духовного поиска в молодежной среде. Социальные роли в юношеском возрасте.
33. Семья и брак. Семья, ее основные функции, типы. Права и обязанности супругов.
34. Национальная политика РФ.
35. Понятие власти, виды власти.
36. Политическая деятельность и общество.

Семестр 2

1. Структура политической системы общества.
2. Признаки государства, его функции.
3. Теории происхождения государства.
4. Особенности современных государств.
5. Типология политических режимов.
6. Правовое государство, понятие и признаки.
7. Избирательная кампания в Российской Федерации.
8. Роль средств массовой информации в политической жизни общества.
9. Виды противоправных поступков. Юридическая ответственность и ее задачи.
10. Права и обязанности граждан РФ. Право граждан РФ участвовать в управлении делами государства. Право на благоприятную окружающую среду.
11. Обязанность защиты Отечества. Основания отсрочки от военной службы. Права и обязанности налогоплательщика.
12. Права и обязанности супругов. Брачный договор.
13. Правовое регулирование образования. Порядок приема в образовательные учреждения профессионального образования.
14. Правовые основы социальной защиты и социального обеспечения.
15. Административное право и административные правоотношения.
16. Состав преступления. Виды преступлений.
17. Уголовная ответственность. Особенности уголовной ответственности несовершеннолетних.
18. Обстоятельства, смягчающие, отягчающие и исключающие уголовную ответственность.

19. Защита прав и свобод человека средствами ООН.
20. Международная защита прав человека в условиях мирного и военного времени.
21. Деньги. Банковская система (наличные, безналичные – акции, облигации, интернет кошельки и т.д.).
22. Инфляция, ее виды, социальные последствия.
23. Результаты рыночных реформ в РФ. Мировая экономика.
24. Антиинфляционные меры. Основы денежной политики государства.
25. Экономический кризис и его последствия.
26. Социальный конфликт и его причины.
27. Фазы и стадии социального конфликта.
28. Пути и способы разрешения социальных конфликтов.
29. Стратегия поведения в конфликтных ситуациях.
30. Этнические общности. Этнос, народ, нация.
31. Национальный характер и менталитет.
32. Межэтнические коммуникации и конфликты в современном мире. Пути их преодоления.
33. Экономические функции и задачи государства.
34. Государственное регулирование экономики. Государственные финансы. Государственные доходы и расходы.
35. Бюджетная система государства. Государственный бюджет.
36. Налоги: их виды и функции. Налоговая система РФ.

6.2 Устный опрос

Устный опрос форма контроля, которая позволяет оценить знания и кругозор обучающегося, умение логически построить ответ, владение монологической речью и иные коммуникативные навыки. Устный опрос обладает большими возможностями воспитательного воздействия преподавателя, так как при непосредственном контакте создаются условия для его неформального общения с обучающимся.

Устный опрос позволяет выявить детали, которые по каким-то причинам оказались недостаточно осмысленными в ходе учебных занятий и при подготовке к другим формам контроля, таким как практические занятия.

Алгоритм подготовки к устному опросу

1. Внимательно прочтите текст задания.
2. Изучите материал, касающийся темы устного опроса по нескольким рекомендованным источникам.
3. Выделите незнакомые слова и термины. Обратитесь к словарю, чтобы найти значения незнакомых слов.
4. Составьте план ответа по устному опросу.
5. Ответ по устному опросу должен удовлетворять трем основным критериям:
   - критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам;
   - критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности;
   - критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.
6. Тезисно запишите основные положения ответа в соответствии с планом, приведите свои доказательства или примеры.
7. Оформите должным образом.
8. Будьте готовы ответить на дополнительные вопросы аудитории и преподавателя.

Вопросы для подготовки к устному опросу

Семестр 1

1. Определите понятие «легитимации власти» и охарактеризуйте три ее основные типа.
2. Сопоставьте термины «механизм государства» и «орган государства», приведите классификацию органов государства.
3. Сравните категории активного и пассивного избирательного права.
4. Чем отличаются друг от друга и как взаимосвязаны формы прямой и представительной демократии.
5. Сопоставьте либерализм, неолиберализм, консерватизм, неоконсерватизм, социал-демократизм и коммунизм как виды политических идеологий.
6. Определите понятие «право» и охарактеризуйте его основные признаки.
7. Сопоставьте термины «объективное право» и «субъективное право», приведите ряд общих характеристик права.
8. Чем отличаются друг от друга правовые нормы от отдельных групп норм не являющихся правилами поведения?
9. Сопоставьте структурные элементы норм – правил поведения – гипотеза, диспозиция, санкция.
10. Соотнесите между собой понятия: «этнический состав населения», «титульная нация», «национальное большинство», «национальное меньшинство» и «диаспора».
11. Что такое «маргинализация», и какую опасность это явление представляет для общества?
12. Сравните между собой страты, сословия и классы.
13. Сопоставьте массу, публику и толпу как субъектов социального поведения.
14. Что такое «этноцентризм» и каковы его основные проявления.
15. Дайте различные определения понятия «экономика», покажите уровни экономического анализа.
16. Сравните понятия «экономические ресурсы» и «факторы производства», назовите виды каждой из данных категорий.
17. Сопоставьте понятия «бюджетный баланс», «бюджетный профицит» и «бюджетный дефицит».
18. Дайте определение и разновидности современного менеджмента.
19. Соотнесите понятия «монополия», «монопсония», «олигополия», «олигопсония», «естественная монополия».
20. Сопоставьте понятия «человек», «индивид» и «личность».

Семестр 2

1. Сравните между собой понятия «трудовая деятельность», «профессия», «специальность» и «квалификация».
2. Дайте определение «потребностей человека» и соотнесите потребности с человеческой деятельностью.
3. Дайте определение понятию «агенты социализации» с примерами по стадиям социализации.
4. Соотнесите понятия «антропогенез», «социогенез» и «антропосоциогенез».
5. Сравните между собой концепции сенсуализма и рационализма в общей теории познания.
6. Сопоставьте интерпретацию, реинтерпретацию, конвергенцию, дивергенцию и конверсию как отдельные этапы понимания.
7. Соотнесите попарно методы абстрагирования и моделирования, индукции и дедукции на теоретическом уровне научного познания.
8. Чем отличаются друг от друга биологизаторская и социологизаторская концепции понимания сути человека?

9. Сравните между собой сущностный и функционально-ролевой подходы к определению личности.
10. Сопоставьте мифологическое и религиозное мировоззрения.
11. Соотнесите между собой основные факторы формирования личности в обществе.
12. Охарактеризуйте уровни социальной зрелости личности.
13. Сравните м ежду собой обыденное и философское мировоззрения.
14. Что такое доходы населения? Каковы их источники и категории.
15. Покажите взаимосвязь бюджета государства и его налоговой политики, проанализируйте структуру первого и второго понятия.
16. Сопоставьте различные формы и системы заработной платы, покажите достоинства и недостатки каждой из них.
17. Охарактеризуйте признаки и функции государства.
18. Сравните основные теории происхождения государства.
19. Приведите различные классификации политических лидеров.
20. Дайте определение социального статуса и сопоставьте между собой его виды.

6.3 Методические рекомендации по подготовке к практическим заданиям

А) Комплект заданий № 1 предполагает задания с выбором правильного ответа.

Выполнение заданий с выбором ответа способствует повышению теоретической и профессиональной подготовки обучающихся, лучшему освоению учебного материала, углубленному рассмотрению содержания тем предмета и профессиональных модулей. При выполнении заданий с выбором ответа обучающиеся должны показать умение работать с научной литературой, анализировать нормативно-правовые источники, делать обоснованные выводы.

При работе с заданиями с выбором ответа следует соблюдать определенные правила:

- прежде чем приступить к заданиям, необходимо разобраться в теории вопроса;
- придерживаться принципа последовательности при выполнении заданий, так как их очередность имеет внутреннюю логику, а сложность возрастает постепенно;
- не пытаться угадывать ответы или подгонять свое решение под готовый ответ.

Комплект заданий № 1

Семестр 1

1. Соотношение методов и уровней научного познания.
2. Что понимается под термином «культура» в наиболее общем смысле.
3. Язычество как первое верование.
4. Известно, что крестоносцы привезли в Европу с Востока ряд культурных норм, например, привычку мыть руки перед едой. О какой тенденции в развитии культуры свидетельствует этот факт?
5. Первоначальное значение термина «культура».
6. Как называется передача систематизированных предыдущими поколениями знаний.
7. Новая культура, противоположная традиционной в качестве более перспективной – это…?
8. Что характеризуют понятия «антураж» и «эксклюзивность»…?
9. От чего зависит мировоззрение человека.
10. Какое образование в РФ является обязательным.
11. С чем связано появление массовой культуры.
12. Духовная потребность – это потребность в…?

13. Самообразование – это…?
14. Глубинный уровень коллективного и индивидуального сознания, включающий и бессознательное – это…?
15. Как называется положение личности, занимаемое в обществе в соответствии с возрастом, полом, происхождением, семейным положением?
16. При каком режиме личность из субъекта политики превращается в ее объект?
17. Для чего нужны моральные нормы.
18. Что является продуктом массовой культуры.
19. Какие из проступков характеризуются как нарушения имущественных или личных прав?
20. Назовите правомерное поведение предполагающее такие поступки, которые совершаются только из-за страха ответственности перед законом?
21. Что не является признаком плановой экономической системы.
22. Критерии определения типов экономической системы.
23. Что показывает степень эффективности использования собственных ресурсов предприятия?
24. Акция – это ценная бумага…?
25. Организация производства – это…?

Семестр 2

1. Назовите критерии, по которым определяется духовность человека.
2. В отличие от культуры, искусство…?
3. Понятие, характеризующее особенности производства культурных ценностей в современном мире, рассчитанных на массовое потребление – это…?
4. Празднование Дня Святого Валентина в России можно считать примером…?
5. В какой сфере у РФ имеются бесспорные достижения.
6. Моральные качества человека.
7. «Бюджет семьи», составить бюджет молодой семьи.
8. Разновидностью какой формы правления является теократия?
9. Производительность труда – это…?
10. Как называют рынок, на котором господствуют несколько крупных компаний.
11. Как, когда и зачем появились деньги.
12. Какова цель участия государства в рыночных отношениях.
13. Назовите термин, который определяет плату за использование земли.
14. В каком случае при инфляции возникает дефицит товаров.
15. Что является основным показателем эффективности производства на предприятии.
16. Каким принципом должен руководствоваться человек в правовом государстве?
17. Чем характеризуется гражданство.

18. Взаимоотношение права и морали в обществе.
19. Чем отличаются понятия «действие» и «событие».
20. Когда наступает правоспособность и дееспособность.
21. Что произойдет при превышении денежной массы над товарной.
22. На каком рынке можно приобрести ценные бумаги.
23. В экономике под рынком понимается…?
24. Если спрос на товар выше предложения, то цена товара…?
25. Какова цель конкуренции.

Б) Комплект заданий №2, №3, №4 предполагает работу с источниками и вопросами по тексту.

Составление ответов по вопросам – это вид самостоятельной работы обучающегося по систематизации информации в рамках постановки или решения конкретных проблем.

Составление ответов по вопросам – чуть менее сложное действие, чем их создание. И в первом, и во втором случае требуется самостоятельный мыслительный поиск самой проблемы, ее решения. Такой вид самостоятельной работы направлен на развитие мышления, творческих умений, усвоение знаний, добытых в ходе активного поиска и самостоятельного решения проблем. Следует отметить, что такие знания более прочные, они позволяют обучающемуся видеть, ставить и разрешать как стандартные, так и не стандартные проблемы (задачи), которые могут возникнуть в дальнейшем в профессиональной деятельности.

Составление ответов по вопросам относятся к частично-поисковому методу.

Алгоритм составления ответов по вопросам

1. Изучить текст источника и, если имеется, учебную информацию по теме.
2. Провести анализ содержания текста.
3. Выделить проблему.
4. Осмыслить суть вопроса и дать характеристику условий проблемы.
5. Продумать возможные варианты ответов.
6. Выбрать оптимальный вариант (подобрать известные и стандартные алгоритмы действия) или варианты разрешения проблемы (если она не стандартная).
7. Обязательно в ответе привести правильно подобранные и логически верные примеры (по тексту источника или по теме заявленной в тексте).

Комплект заданий № 2

Семестр 1

Размышления об обществе русского социолога, основоположника отечественной и американской социологических школ П. А. Сорокина из книги «Человек. Цивилизация. Общество».

Раз мы говорим об обществе, тем самым мы предполагаем наличность не одной единицы, не одного существа, а по меньшей мере нескольких. Единица общества не составляет. Значит, общество означает прежде всего совокупность нескольких единиц (индивидов, существ, особей). Теперь представим себе, что эти единицы (индивиды, особи) абсолютно закупорены и не имеют никаких сношений друг с другом. Будет ли в этом случае налицо общество? Очевидно, нет. Отсюда вывод: общество означает не только совокупность нескольких единиц (особей, индивидов и т. д.), но и предполагает, что эти единицы не изолированы, друг от друга, а находятся между собой в процессе взаимодействия, то есть оказывают друг на друга то или иное влияние, соприкасаются друг с другом и имеют между собой ту или иную связь. Иными словами, понятие общества предполагает не только наличность нескольких единиц, но требуется еще, чтобы единицы взаимодействовали между собой.

...Все взаимодействующие центры и все процессы взаимодействия можно разделить на три основные формы: 1) «неорганические» взаимодействующие центры и взаимодействие физико-химическое (мир неорганический), изучаемые физико-химическими науками; 2) живые «органические» взаимодействующие центры и взаимодействие биологическое (мир органический, явления жизни), изучаемые биологическими науками; 3) наконец, взаимодействующие центры, одаренные психикой, сознанием, и взаимодействие психическое, то есть обмен идеями, чувствами, волевыми актами (явления культуры, мир социальности), изучаемые социальными науками.

Вопросы и задания к тексту.

1. Почему совокупность изолированных друг от друга индивидов обществом не является?
2. Почему П. А. Сорокин считает, что предметом изучения социальных наук являются психические взаимодействия?

3. Объясните характер описанных в параграфе социальных взаимодействий, используя текст Сорокина.

Семестр 2

Из книги отечественного философа Э.В. Ильенкова «Философия и культура».

«Ум» («мудрость») – это не «знание» само по себе, не совокупность сведений, заложенных образованием в память, не информация и не совокупность правил сочетания слов со словами, терминов с терминами. Это – умение правильно знаниями распоряжаться, умение соотносить эти знания с фактами и событиями реальной жизни, объективной реальности, и главное – самостоятельно эти знания добывать, пополнять – так издавна определяет «ум» всякая действительно умная философия. И обязательно ведет к образованию ума, мышления. В состязании: на простое заучивание сведений самый умный человек не сможет тягаться с самой глупой и несовершенной ЭВМ. Однако, именно в этом его преимущество перед нею – преимущество наличия ума… Умный человек – т в отличие от глупого – даже при небольшом запасе усвоенных в школе знаний умеет применять этот запас к решению вопросов, встающих перед каждым из нас ежеминутно и ежечасно в жизни. Пусть даже эти вопросы несложные. И наоборот, глупый человек даже при огромном запасе хранящихся в его памяти знаний то и дело попадает впросак в самых несложных жизненных ситуациях, требующих самостоятельного, заранее (т. е. априори) не предусмотренного, не предписанного решения...

Вопросы и задания к документу

1. Как вы понимаете основную идею приведенного текста? Можно ли сказать, что знания сами по себе никакой ценности не имеют?
2. Противоречат ли рассуждения Э. В. Ильенкова известному философскому утверждению «Знание – сила»? Аргументируйте свой ответ.
3. На основе приведенного текста определите основные признаки понятия «ум».

Комплект заданий № 3

Семестр 1

Из работы испанского философа Х. Ортеги-и-Гассета «Человек и люди».

Абсолютно надежных человеческих достижений нет и никогда не было. Даже то, что кажется устоявшимся и несомненным, может исчезнуть спустя несколько поколений. Так называемая «цивилизация», материальные и духовные блага, знания, ценности, короче, то, на что мы рассчитываем и что составляет систему «надежных» средств, созданных человеком как проблематично и исчезает в мгновение ока при малейшей небрежности. Так называемые «безусловные достижения» выскальзывают у нас из рук, обращаясь в бестелесные, летучие призраки. История человечества – это череда кризисов, отступлений, упадков. Хуже того: опасность регресса куда более радикального, чем известные до сих пор, существует и поныне...

Вопросы и задания к документу

1. Как вы понимаете основную идею приведенного фрагмента?
2. Разделяете ли вы точку зрения автора отрывка о том, что «абсолютно надежных человеческих достижений нет и никогда не было»?
3. Могут ли, по-вашему, моральные и религиозные ценности, общечеловеческие нормы морали предотвратить «тотальное вырождение человечества как такового, возврат к животному состоянию, к окончательному и полному отчуждению»?
4. Что вы скажете о ценности Веры, Надежды и Любви? Можно ли их рассматривать в качестве надежного «плота спасения»? Аргументируйте свою позицию по данному вопросу.

Семестр 2

Выдержки из Трудового кодекса РФ.

Статья 63. Возраст, с которого допускается заключение трудовогодоговора.

Заключение трудового договора допускается с лицами, достигшими возраста шестнадцати лет.

В случаях получения основного общего образования либо оставления в соответствии с федеральным законом общеобразовательного учреждения трудовой договор могут заключать лица, достигшие возраста пятнадцати лет.

С согласия одного из родителей (опекуна, попечителя) и органа опеки и попечительства трудовой договор может быть заключен с учащимся, достигшим возраста четырнадцати лет, для выполнения в свободное от учебы время легкого труда, не причиняющего вреда его здоровью и не нарушающего процесса обучения.

Статья 64. Гарантии при заключении трудового договора.

Запрещается необоснованный отказ в заключении трудового договора. Какое бы- то ни было прямое или косвенное ограничение прав или установление прямых или косвенных преимуществ при заключении трудового договора в зависимости от пола, расы, цвета кожи, национальности, языка, происхождения, имущественного, социального и должностного положения, места жительства (в том числе наличия или отсутствия регистрации по месту жительства или пребывания), а также других обстоятельств, не связанных с деловыми качествами работников, не допускается, за исключением случаев, предусмотренных федеральным законом.

Запрещается отказывать в заключении трудового договора женщинам по мотивам, связанным с беременностью или наличием детей.

Запрещается отказывать в заключении трудового договора работникам, приглашенным в письменной форме на работу в порядке перевода от другого работодателя, в течение одного месяца со дня увольнения с прежнего места работы. По требованию лица, которому отказано в заключении трудового договора, работодатель обязан указать причину отказа в письменной форме. Отказ в заключении трудового договора может быть обжалован в судебном порядке.

Статья 65. Документы, предъявляемые при заключении трудового договора.

При заключении трудового договора лицо, поступающее на работу, предъявляет работодателю:

- паспорт или иной документ, удостоверяющий личность;
- трудовую книжку, за исключением случаев, когда трудовой договор заключается впервые или работник поступает на работу на условиях совместительства;
- страховое свидетельство государственного пенсионного страхования;
- документы воинского учета - для военнообязанных и лиц, подлежащих призыву на военную службу;
- документ об образовании, о квалификации: или наличии специальных знаний - при поступлении на работу, требующую специальных знаний или специальной подготовки.

В отдельных случаях с учетом специфики работы настоящим кодексом, иными федеральными законами, указами Президента Российской Федерации и постановлениями Правительство Российской Федерации может предусматриваться необходимость предъявления при заключении трудового договора дополнительных документов.

Запрещается требовать от лица, поступающего на работу, документы

помимо предусмотренных настоящим кодексом, иными федеральными законами, указами Президента Российской Федерации и постановлениями Правительства Российской Федерации.

При заключении трудового договора впервые трудовая книжка и страховое свидетельство государственного пенсионного страхования оформляются работодателем.

Вопросы и задания к документу
1.С какого возраста гражданин может заключать трудовой договор?
2.Какие документы необходимы для заключения трудового договора?

Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях.

Статья 2.1. Административное правонарушение.

Административным правонарушением признается противоправное, виновное действие (бездействие) физического или юридического лица, за которое настоящим Кодексом или законами субъектов Российской Федерации об административных правонарушениях установлена административная ответственность.

Статья 2.2. Формы вины.

1. Административное правонарушение признается совершенным умышленно, если лицо, его совершившее, сознавало противоправный характер своего действия (бездействия), предвидело его вредные последствия и желало наступления таких последствий, или сознательно их допускало, либо относилось к ним безразлично.

2. Административное правонарушение признается совершенным по неосторожности, если лицо, его совершившее, предвидело возможность наступления вредных последствий своего действия (бездействия), но без достаточных к тому оснований самонадеянно рассчитывало на предотвращение таких последствий либо не предвидело возможности наступления таких последствий, хотя должно было и могло их предвидеть.

Статья 2.3. Возраст, по достижении которого наступает административная ответственность.

1. Административной ответственности подлежит лицо, достигшее к моменту совершения административного правонарушения возраста шестнадцати лет, с учетом конкретных обстоятельств дела и данных о лице, совершившем административное правонарушение в возрасте от шестнадцати до восемнадцати лет, комиссией по делам несовершеннолетних и защите их прав указанное лицо может быть освобождено от административной ответственности с применением к нему меры воздействия, предусмотренной федеральным законодательством о защите прав несовершеннолетних.

Статья 3.1. Цели административного наказания.

1. Административное наказание является установленной государством мерой ответственности за совершение административного правонарушения и применяется в целях предупреждения совершения новых правонарушений как самим правонарушителем, так и другими лицами.

2. Административное наказание не может иметь своей целью унижение человеческого достоинства физического лица, совершившего административное правонарушение, или причинение ему физических страданий, а также нанесение вреда деловой репутации юридического лица.

Статья 3.2. Виды административных наказаний.

1. За совершение административных правонарушений могут устанавливаться и применяться следующие административные наказания:

1) предупреждение;

2) административный штраф;

3) возмездное изъятие орудия совершения или предмета административного правонарушения;

4) конфискация орудия совершения или предмета административного правонарушения;

5) лишение специального права, предоставленного физическому лицу;

6) административный арест;

7) административное выдворение за пределы Российской Федерации иностранного гражданина или лица без гражданства;

8) дисквалификация.

Вопросы и задания к документу
1. Дайте определение административному правонарушению.
2. Какие формы вины выделяются в административном правонарушении?
3. С какого возраста может налагаться административная ответственность?
4. Назовите цели и виды административных наказаний.

6.4 Методические рекомендации по подготовке к написанию эссе

Эссе (с французского *essai* – «попытка, проба, очерк») – прозаическое сочинение небольшого объема и свободной композиции, выражающее индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу и заведомо не претендующее на исчерпывающий ответ.

Эссе – это самостоятельная письменная работа на тему, предложенную преподавателем (тема может быть предложена и обучающимся, но согласована с педагогом). Должно содержать чёткое изложение сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ проблемы, выводы, обобщающую авторскую позицию по поставленной проблеме.

С точки зрения содержания эссе бывают: философскими, литературно-критическими, историческими, художественными, художественно-публицистическими.

По литературной форме эссе предстают в виде рецензии, лирической миниатюры, заметки, странички из дневника, письма.

Различают также эссе описательные, повествовательные, рефлексивные, критические, аналитические.

Общие требования

1. Эссе должно восприниматься как единое целое, идея должна быть ясной и понятной.
2. Эссе не должно содержать ничего лишнего, должно включать только ту информацию, которая необходима для раскрытия вашей позиции, идеи.
3. Эссе должно иметь грамотное композиционное построение, быть логичным, четким по структуре.
4. Каждый абзац эссе должен содержать только одну основную мысль.
5. Эссе должно показывать, что его автор знает и осмысленно использует теоретические понятия, термины, обобщения, мировоззренческие идеи.
6. Эссе должно содержать убедительную аргументацию заявленной по проблеме позиции.
7. Тема эссе должна быть всегда конкретна. Эссе не может содержать много тем или идей (мыслей). Оно отражает только один вариант, одну мысль. И развивает ее. Условно, это ответ на один вопрос.
8. Текст эссе должен быть распечатан на компьютере на одной стороне стандартного листа в текстовом процессоре Word для Windows XP. Формат бумаги А4 (210х297).
9. При оформлении текста необходимо соблюдать следующие параметры:
   - Поля: верхнее – 2,0 см, нижнее – 2,0 см, левое 3,0 см, правое – 1,5 см.
   - Шрифт – Times New Roman.
   - Размер шрифта – 14.
   - Выравнивание текста «по ширине».
   - Абзацный отступ − 1,25 см.
   - Межстрочный интервал – полуторный.
10. Титульный лист оформляется в формате Times New Roman, 14 кегль (за исключением темы эссе – 20 кегль).

Алгоритм написания эссе

1. Изучите теоретический материал.
2. Продумайте, в чем может заключаться актуальность заявленной темы.

3. Определите главную мысль высказывания (о чем оно?), скажите то же самое, но своими словами.

4. Определите, какие теоретические понятия, термины помогут вам раскрыть суть тезиса и собственной позиции.

5. Составьте тезисный план, сформулируйте возникшие у вас мысли и идеи.

6. Напишите эссе в черновом варианте.

7. Проверьте стиль и грамотность, композиционное построение эссе, логичность и последовательность изложенного.

8. Внесите необходимые изменения и напишите окончательный вариант

Структура эссе

1. Введение – определение основного вопроса эссе, актуальность. На этом этапе очень важно правильно сформулировать вопрос, на который Вы собираетесь найти ответ в ходе своей творческой работы.

2. Основная часть – ответ на поставленный вопрос. Один параграф содержит: тезис, доказательство, иллюстрации, вывод, являющийся частично ответом на поставленный вопрос.

Доказательство – это совокупность логических приемов обоснования истинности какого-либо суждения с помощью других истинных и связанных с ним суждений.

Структура любого доказательства включает: тезис, аргументы, вывод или оценочные суждения.

Тезис – это суждение, которое надо 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.

3. Заключение – суммирование уже сделанных выводов и окончательный ответ на вопрос эссе.

Клише, которые можно использовать при написании эссе.

Вступление	Я согласен с данным мнением... Я не разделяю подобную точку зрения... Нельзя не согласиться с мнением ... Поражает глубина мысли великого... Удивляет нестандартный подход к проблеме... Эта фраза заставляет задуматься над... Для меня эта фраза является ключом к пониманию... Выбор данной темы продиктован следующими соображениями... Поразительный простор для мысли открывает это короткое высказывание... Никогда не думал, что меня заденет за живое идея о том, что... Эта емкая фраза заставляет переосмыслить... Задумываясь над этой фразой, приходишь к мнению... Я не могу присоединиться к этому утверждению...
Основная часть	Существует несколько подходов к данной проблеме... С незапамятных времен бытовало мнение... Посмотрим на проблему с другой стороны... Во-первых, ... во-вторых, ... в -третьих,... Рассмотрим несколько подходов... Например,... Проиллюстрируем это положение следующим примером ... Следует отметить...

	Необходимо заметить...
Заключение	Исходя из вышесказанного... Подводя итог размышлениям... Таким образом,... Подведем общий итог рассуждению... Итак,... Именно поэтому я не могу согласиться с автором высказывания... Вот почему я согласен с мнением... Резюмируя сказанное, следует отметить...

Темы эссе

1. Война и её последствие.
2. Психологическое состояние участников военных действий.
3. Любовь во всех её проявлениях.
4. Отношения приемных детей в «новых семьях».
5. Голод и нехватка продовольствия в странах «третьего мира».
6. Переизбыток продуктов в развитых странах.
7. Проблема пресной воды в африканских странах.
8. Загрязнение мирового океана.
9. Изменение климата и таяние ледников.
10. Природа и человек: флора и фауна.
11. Проблема насилия.
12. Современная медицина и её стоимость.
13. Проблема «отцов и детей» во всех поколениях.
14. Феминизм в странах Азии и Востока.
15. Брак по расчету. Угнетение женщин и т.д.

6.5. Методические рекомендации к тестовым заданиям

Тестовые задания предусматривают закрепление знаний, полученных обучающимся во время занятий по предмету «Обществознание». Выполнение тестовых заданий способствует повышению теоретической и профессиональной подготовки обучающихся, систематизации полученных знаний, углубленному рассмотрению содержания тем по предмету «Обществознание», выявление умений применять свои знания в работе с конкретным материалом.

В тестовых заданиях предусмотрены задачи различных типов: закрытые тесты, в которых нужно выбрать один верный вариант ответа из представленных, выбрать несколько вариантов, задания на сопоставление; а также открытые тестовые задания. В открытых тестовых заданиях необходимо заполнить пропуск в фразе, высказывании, либо продолжить высказывание, рассчитать результат самостоятельно. В закрытых вопросах в формулировке задания может быть указано «выберите несколько вариантов ответа», в противном случае в задании один верный вариант ответа.

При работе с тестовыми заданиями следует соблюдать определенные правила:

- прежде чем приступить к заданиям, необходимо разобраться в теории вопроса;
- придерживаться принципа последовательности при выполнении заданий, так как их очередность имеет внутреннюю логику, а сложность возрастает постепенно;
- не пытаться угадывать ответы или подгонять свое решение под готовый ответ.

Вопросы для подготовки к тестированию:

1. Наука в современном мире.
2. Знания о человеке и обществе. Психолого-философский аспект.
3. Понятие «человек». Природа человека, врожденные и приобретенные качества.

4. Основы знаний об обществе. Общество как сложная динамическая система.
5. Основы знаний о духовной культуре человека и общества.
6. Духовная жизнь общества. Искусство и религия как элементы духовной культуры.
7. Социальная роль и стратификация. Социальные отношения.
8. Социальные нормы и конфликты. Важнейшие социальные общности и группы.
9. Экономика как система. Рынок. Фирма. Роль государства в экономике.
10. ВВП, его структура и динамика. Рынок труда и безработица. Деньги, банки, инфляция.
11. Основные проблемы экономики России. Элементы международной экономики.
12. Политика как общественное явление.
13. Политика и власть. Государство в политической системе.
14. Право. Правовое регулирование общественных отношений.
15. Основы конституционного права Российской Федерации.
16. Отрасли российского права. Международное право.

7. Методические указания к промежуточной аттестации

1 семестр

При подготовке к зачету необходимо повторить пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой. Использовать литературу, рекомендованную преподавателем. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных обучающимся по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Обучающийся допускается к промежуточной аттестации по предмету в случае выполнения им учебного плана по предмету (всех заданий). В случае наличия учебной задолженности обучающийся отрабатывает пропущенные занятия в форме, предложенной преподавателем и представленной в настоящей программе.

Вопросы для подготовки зачета

1. Система современных наук и методы научного познания.
2. Человек, индивид, личность.
3. Деятельность, ее структура и виды.
4. Потребности, способности, интересы.
5. Социальное поведение. Ценности. Цель и смысл человеческой жизни.
6. Общество и природа. Противоречивость воздействия людей на природную среду.
7. Цивилизация и формация. Что такое общество? Сферы общественной жизни.
8. Общество: традиционное, индустриальное, постиндустриальное (информационное).
9. Общественный прогресс. Формы общественного развития. Типология обществ.
10. Образование как способ передачи знаний и опыта. Система образования в Российской Федерации.
11. Государственные гарантии в получении образования. Профессиональное образование.
12. Наука. Естественные и социально-гуманитарные науки.
13. Значимость труда, его особенности (в том числе значимость труда ученого). Ответственность ученого перед обществом.
14. Основные принципы и нормы морали. Нравственность человека.
15. Религия и человек. Религия в современном мире. Свобода и ответственность личности.
16. Вера как основа жизни человека.
17. Глобальные проблемы. Современные войны, их опасность для человечества. Терроризм как важнейшая угроза современной цивилизации.
18. Понятие культуры, ее основные функции и формы. Особенности молодежной субкультуры. Культура народная, массовая и элитарная.
19. Экранная культура – продукт информационного общества. Учреждения культуры.

20. Рациональный потребитель. Защита прав потребителя.
21. Основные доходы и расходы семьи. Реальный и номинальный доход. Сбережения.
22. Фондовый рынок. Основы менеджмента и маркетинга.
23. Основы налоговой политики государства.
24. Понятие безработицы, ее причины и экономические последствия
25. Виды социальных групп.
26. Социальная стратификация и социальная мобильность.
27. Социальный статус и социальная роль.
28. Виды социальных норм. Социальный контроль и виды санкций.
29. Девиантное поведение, его формы, причины, проявления. Социальная и личностная значимость здорового образа жизни.
30. Социальные роли человека в семье и трудовом коллективе.
31. Престижность профессиональной деятельности.
32. Молодежные субкультуры и их особенности. Проблемы духовного кризиса и духовного поиска в молодежной среде. Социальные роли в юношеском возрасте.
33. Семья и брак. Семья, ее основные функции, типы. Права и обязанности супругов.
34. Национальная политика РФ.
35. Понятие власти, виды власти.
36. Политическая деятельность и общество.
37. Определите понятие «легитимации власти» и охарактеризуйте три ее основные типа.
38. Сопоставьте термины «механизм государства» и «орган государства», приведите классификацию органов государства.
39. Сравните категории активного и пассивного избирательного права.
40. Чем отличаются друг от друга и как взаимосвязаны формы прямой и представительной демократии.
41. Сопоставьте либерализм, неолиберализм, консерватизм, неоконсерватизм, социал-демократизм и коммунизм как виды политических идеологий.
42. Определите понятие «право» и охарактеризуйте его основные признаки.
43. Сопоставьте термины «объективное право» и «субъективное право», приведите ряд общих характеристик права.
44. Чем отличаются друг от друга правовые нормы от отдельных групп норм не являющихся правилами поведения?
45. Сопоставьте структурные элементы норм – правил поведения – гипотеза, диспозиция, санкция.
46. Соотнесите между собой понятия: «этнический состав населения», «титульная нация», «национальное большинство», «национальное меньшинство» и «диаспора».
47. Что такое «маргинализация», и какую опасность это явление представляет для общества?
48. Сравните между собой страты, сословия и классы.
49. Сопоставьте массу, публику и толпу как субъектов социального поведения.
50. Что такое «этноцентризм» и каковы его основные проявления.
51. Дайте различные определения понятия «экономика», покажите уровни экономического анализа.
52. Сравните понятия «экономические ресурсы» и «факторы производства», назовите виды каждой из данных категорий.
53. Сопоставьте понятия «бюджетный баланс», «бюджетный профицит» и «бюджетный дефицит».
54. Дайте определение и разновидности современного менеджмента.
55. Соотнесите понятия «монополия», «монопсония», «олигополия», «олигопсония», «естественная монополия».
56. Сопоставьте понятия «человек», «индивид» и «личность».

Семестр 2

Обучающийся допускается к экзамену по предмету в случае выполнения им учебного плана по предмету (всех теоретических и практических заданий). При наличии учебной задолженности обучающийся отрабатывает пропущенные занятия или долги по заданиям в форме, предложенной преподавателем и представленной в настоящей программе.

Вопросы для подготовки к экзамену

1. Структура политической системы общества.
2. Признаки государства, его функции.
3. Теории происхождения государства.
4. Особенности современных государств.
5. Типология политических режимов.
6. Правовое государство, понятие и признаки.
7. Избирательная кампания в Российской Федерации.
8. Роль средств массовой информации в политической жизни общества.
9. Виды противоправных поступков. Юридическая ответственность и ее задачи.
10. Права и обязанности граждан РФ. Право граждан РФ участвовать в управлении делами государства. Право на благоприятную окружающую среду.
11. Обязанность защиты Отечества. Основания отсрочки от военной службы. Права и обязанности налогоплательщика.
12. Права и обязанности супругов. Брачный договор.
13. Правовое регулирование образования. Порядок приема в образовательные учреждения профессионального образования.
14. Правовые основы социальной защиты и социального обеспечения.
15. Административное право и административные правоотношения.
16. Состав преступления. Виды преступлений.
17. Уголовная ответственность. Особенности уголовной ответственности несовершеннолетних.
18. Обстоятельства, смягчающие, отягчающие и исключающие уголовную ответственность.
19. Защита прав и свобод человека средствами ООН.
20. Международная защита прав человека в условиях мирного и военного времени.
21. Деньги. Банковская система (наличные, безналичные – акции, облигации, интернет кошельки и т.д.).
22. Инфляция, ее виды, социальные последствия.
23. Результаты рыночных реформ в РФ. Мировая экономика.
24. Антиинфляционные меры. Основы денежной политики государства.
25. Экономический кризис и его последствия.
26. Социальный конфликт и его причины.
27. Фазы и стадии социального конфликта.
28. Пути и способы разрешения социальных конфликтов.
29. Стратегия поведения в конфликтных ситуациях.
30. Этнические общности. Этнос, народ, нация.
31. Национальный характер и менталитет.
32. Межэтнические коммуникации и конфликты в современном мире. Пути их преодоления.
33. Экономические функции и задачи государства.
34. Государственное регулирование экономики. Государственные финансы. Государственные доходы и расходы.
35. Бюджетная система государства. Государственный бюджет.
36. Налоги: их виды и функции. Налоговая система РФ.

37. Сравните между собой понятия «трудовая деятельность», «профессия», «специальность» и «квалификация».
38. Дайте определение «потребностей человека» и соотнесите потребности с человеческой деятельностью.
39. Дайте определение понятию «агенты социализации» с примерами по стадиям социализации.
40. Соотнесите понятия «антропогенез», «социогенез» и «антропосоциогенез».
41. Сравните между собой концепции сенсуализма и рационализма в общей теории познания.
42. Сопоставьте интерпретацию, реинтерпретацию, конвергенцию, дивергенцию и конверсию как отдельные этапы понимания.
43. Соотнесите попарно методы абстрагирования и моделирования, индукции и дедукции на теоретическом уровне научного познания.
44. Чем отличаются друг от друга биологизаторская и социологизаторская концепции понимания сути человека?
45. Сравните между собой сущностный и функционально-ролевой подходы к определению личности.
46. Сопоставьте мифологическое и религиозное мировоззрения.
47. Соотнесите между собой основные факторы формирования личности в обществе.
48. Охарактеризуйте уровни социальной зрелости личности.
49. Сравните между собой обыденное и философское мировоззрения.
50. Что такое доходы населения? Каковы их источники и категории.
51. Покажите взаимосвязь бюджета государства и его налоговой политики, проанализируйте структуру первого и второго понятия.
52. Сопоставьте различные формы и системы заработной платы, покажите достоинства и недостатки каждой из них.
53. Охарактеризуйте признаки и функции государства.
54. Сравните основные теории происхождения государства.
55. Приведите различные классификации политических лидеров.
56. Дайте определение социального статуса и сопоставьте между собой его виды.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного предмета

Основная учебная литература

1. Обществознание: 10 класс: базовый уровень : учебник / Л. Н. Боголюбов, А. Ю. Лазебникова, А. И. Матвеев [и др.] ; под редакцией Л. Н. Боголюбова, А. Ю. Лазебниковой. — 5-е изд. — Москва : Просвещение, 2023. — 288 с. — ISBN 978-5-09-104509-3. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/132315 . — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Обществознание: 11 класс: базовый уровень : учебник / Л. Н. Боголюбов, Н. И. Городецкая, А. Ю. Лазебникова [и др.] ; под редакцией Л. Н. Боголюбова, А. Ю. Лазебниковой. — 5-е изд. — Москва : Просвещение, 2023. — 288 с. — ISBN 978-5-09-104510-9. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/132318 . — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Дополнительная учебная литература

1. Королёва, Г. Э. Экономика: 10-11 классы: базовый уровень : учебник / Г. Э. Королёва, Т. В. Бурмистрова. — 11-е изд. — Москва : Просвещение, 2023. — 224 с. — ISBN 978-5-09-103695-4. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой

образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/132460 . — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Никитин, А. Ф. Право: 10-11 классы: базовый и углублённый уровни : учебник / А. Ф. Никитин, Т. И. Никитина, Т. Ф. Акчурин. — 4-е изд. — Москва : Просвещение, 2023. — 464 с. — ISBN 978-5-09-104511-6. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/132324 . — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Справочно-библиографические издания

1. Хуторской В.Я. Обществознание. Термины и понятия [Электронный ресурс]: справочник для подготовки к ЕГЭ/ Хуторской В.Я.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, 2014.— 64 с. – URL: http://www.iprbookshop.ru/54645.html .— ЭБС «IPRbooks».

Периодические издания

1. Вестник образования в России : сборник приказов и официальных документов сферы образования : справочно-информационный журнал / главный редактор Ю. И. Глазков .— Москва : Про-Пресс, 2015 — издается с 1803 года .— 24 выпуска в год . — Текст : непосредственный.

2. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта : российский журналфизического воспитания и спорта / учредители : ФГБОУ ВО НГПУ; ООО "Корсика"; главный редактор А. С. Кузнецов .— Набережные Челны : ФГБОУ ВО НГПУ, 2015 — Журнал входит в следующие базы данных: РИНЦ, UrlichsWEB, ВИНИТИ РАН, Citefactor.org, CyberLeninka.ru, WorldCat.org, Google Scholar, World Cat, Open AIRE, RePEC, BASE, EBSCO
A-to-Z, EBSCO Discovery Service,Copernicus, Российская государственная библиотека. — издается с 2006 года .— 6 выпусков в год .— Текст : непосредственный.

3. Физкультура и спорт : ежемесячный иллюстрированный журнал / учредитель : редакция журнала "Физкультура и спорт"; главный редактор Е. Богатырев .— Москва : "Физкультура и спорт", 2015 — издается с 1922 года .— ISSN 0130-5670. — Текст : непосредственный.

4. Физическая культура в школе : научно-методический журнал .— Москва : ООО "Школьная Пресса", 2015. — издается с 1958 года .— 8 номеров в год .— ISSN 0130-5581. - Текст : электронный // Базы данных East View [сайт]. — URL : https://dlib.eastview.com/browse/publication/92229/udb/12 . — Режим доступа : для авторизир. пользователей.

Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет

1. База данных портала Polpred.com Обзор СМИ – Режим доступа: https://polpred.com/news
2. Информационная правовая система Гарант. – Режим доступа: http://www.garant.ru/
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. – Режим доступа: https://elibrary.ru
4. Ресурсы East View (ИВИС) - Режим доступа: https://dlib.eastview.com/login
5. Электронная библиотечная система «Юрайт». – Режим доступа: https://biblio-online.ru/
6. Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. – Режим доступа: www.iprbookshop.ru

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Набережночелнинский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «НГПУ»)
Кафедра общих гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЛЕКЦИЯМ, ЛАБОРАТОРНЫМ ЗАНЯТИЯМ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

по учебному предмету ОУП.10 ИНФОРМАТИКА

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности
49.02.01 Физическая культура

Квалификация углубленной подготовки
Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения
очная

Набережные Челны, 2025

Составитель: Агаева Г.М., преподаватель

Методические указания составлены в соответствии с учебным планом и рабочей программой учебному предмету Информатика программ подготовки специалистов среднего звена по 49.02.01 Физическая культура

Методические указания рассмотрены на заседании кафедры общих гуманитарных и естественнонаучных дисциплин
«21» апреля 2025 г. протокол № 8
И.о. заведующего кафедрой Л.А. Сабирова

© Агаева Г.М., 2025
© ФГБОУ ВО НГПУ, 2025

Содержание

1. Общие положения....4
2. Структура и содержание дисциплины....10
3. Правила по технике безопасности....18
4. Методические рекомендации при работе над конспектом лекций во время проведения лекции....21
5. Методические указания к самостоятельной работе....23
6. Методические указания к текущему контролю успеваемости....24
7. Методические указания к промежуточной аттестации....30
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы учебного предмета ..53

1. Общие положения

Методические указания по учебному предмету «Информатика» предназначены для подготовки и самоконтроля обучающихся при изучении курса.

Цель освоения учебного предмета Информатика обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

Личностных

Формулировка из ФГОС СОО	Адаптированные личностные результаты к предмету
ЛР.1 российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)	наличие представлений об информации как важнейшем стратегическом ресурсе развития личности, государства, общества; осознание своего места в информационном обществе
ЛР.4 сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире	чувство гордости и уважения к истории развития и достижениям отечественной информатики в мировой индустрии информационных технологий
ЛР.5 сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности	умение управлять своей познавательной деятельностью, проводить самооценку уровня собственного интеллектуального развития, в том числе с использованием современных электронных образовательных ресурсов
ЛР.7 навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;	умение выстраивать конструктивные взаимоотношения в командной работе по решению общих задач, в том числе с использованием современных средств сетевых коммуникаций
ЛР.9 готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;	готовность к продолжению образования и повышению квалификации в избранной профессиональной деятельности на основе развития личных информационно-коммуникационных компетенций
ЛР.12 бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь	умение выбирать грамотное поведение при использовании разнообразных средств информационно-коммуникационных технологий как в профессиональной деятельности, так и в быту
ЛР.13 осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем	умение использовать достижения современной информатики для повышения собственного интеллектуального развития в выбранной профессиональной деятельности, самостоятельно формировать новые для себя знания в профессиональной области,

	используя для этого доступные источники информации

М е т а п р е д м е т н ы х

Формулировка из ФГОС СОО	Адаптированные метапредметные результаты к предмету	Универсальные учебные действия (УУД)
МР.1 умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях	умение определять цели, составлять планы деятельности и определять средства, необходимые для их реализации	Регулятивные: составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте; объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту; вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей
		Коммуникативные: принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы
МР.3 владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;	использование различных видов познавательной деятельности для решения информационных задач, применение основных методов познания (наблюдения, описания, измерения, эксперимента) для организации учебно-исследовательской и проектной деятельности с использованием информационно-коммуникационных технологий	Коммуникативные: понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи; принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах

		работы
МР.4 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников	Познавательные: - применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев; - выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления
МР.5 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;	координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия	Познавательные: - применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев; - выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления; - выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; - делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях; - самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев); - находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития.

МР.7 умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей	умение анализировать и представлять информацию, данную в электронных форматах на компьютере в различных видах умение публично представлять результаты собственного исследования, вести дискуссии, доступно и гармонично сочетая содержание и формы представляемой информации средствами информационных и коммуникационных технологий	Познавательные: - выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях; - самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев)
		Коммуникативные: сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности

П р е д м е т н ы х

Формулировка из ФГОС СОО	Адаптированные предметные результаты
ПР.1 сформированность представлений о роли информации и связанных с ней процессов в окружающем мире	сформированность представлений о роли информации и информационных процессов в окружающем мире, владение системой базовых знаний
ПР.2 владение навыками алгоритмического мышления и понимание необходимости формального описания алгоритмов	владение навыками алгоритмического мышления и понимание методов формального описания алгоритмов
ПР.3 владение умением понимать программы, написанные на выбранном для изучения универсальном алгоритмическом языке высокого уровня; знанием основных конструкций программирования; умением анализировать алгоритмы с использованием таблиц	владение универсальным языком программирования высокого уровня (по выбору), представлениями о базовых типах данных и структурах данных; умение использовать основные управляющие конструкции
ПР.4 владение стандартными приемами написания на алгоритмическом языке программы для решения стандартной задачи с использованием основных конструкций программирования и отладки таких программ; использование готовых прикладных компьютерных программ по выбранной специализации	владение навыками стандартных приемов написания на алгоритмическом языке программы для решения стандартной задачи с использованием основных конструкций программирования и отладки таких программ; владение знанием основных алгоритмических конструкций, умение анализировать алгоритмы; владение способами представления, хранения и обработки данных на компьютере; владение компьютерными средствами представления и анализа данных в электронных таблицах использование готовых прикладных компьютерных программ по специальности
ПР.5 сформированность представлений о компьютерно-математических моделях и необходимости анализа соответствия модели и моделируемого объекта (процесса); о способах хранения и простейшей обработке данных; понятия о базах данных и средствах доступа к ним, умений работать с ними	владение представлением о структуре и использовании компьютерно-математических моделей, умение выполнять статистическую обработку данных с помощью компьютера, интерпретировать результаты, полученные в ходе моделирования реальных процессов; умение оценивать числовые параметры моделируемых объектов и процессов, пользоваться базами данных и справочными системами
ПР.6 владение компьютерными средствами представления и анализа данных	сформированность умения работать с библиотеками программ; использования компьютерных средств

	представления и анализа данных
ПР.7 сформированность базовых навыков и умений по соблюдению требований техники безопасности, гигиены и ресурсосбережения при работе со средствами информатизации; понимания основ правовых аспектов использования компьютерных программ и работы в Интернете	сформированность базовых навыков и умений по соблюдению требований техники безопасности, гигиены и ресурсосбережения при работе со средствами информатизации; понимание основ правовых аспектов использования компьютерных программ и прав доступа к глобальным информационным сервисам; применение на практике средств защиты информации от вредоносных программ, соблюдение правил личной безопасности и этики в работе с информацией и средствами коммуникаций в Интернете

Таблица 4

Личностные результаты реализации программы воспитания	
ЛРВ 10	Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой

2. Содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала, лабораторные занятия, самостоятельная работа обучающихся**
1	**2**
1 семестр	
Введение	**Содержание учебного материала**
	Введение. Роль информационной деятельности в современном обществе, его экономической, социальной, культурной, образовательных сферах. Значение информатики при освоении специальностей СПО. **Т**ехника безопасности при работе с компьютером
Раздел 1.	**Информационная деятельность человека**
Тема 1.1. Основные этапы развития информационного общества. Этапы развития технических средств и информационных ресурсов	**Содержание учебного материала**
	Основные этапы развития информационного общества. Этапы развития технических средств и информационных ресурсов. Информационные ресурсы общества.
	Самостоятельная работа обучающихся
	Подготовка доклада на тему: «История развития вычислительной техники». Составление схемы «История развития информационного общества».
	Подготовка доклада на тему «Первый компьютерщик – Чарльз Беббидж и первая программистка – Ада Байрон (Лавлейс)
	Чтение дополнительной литературы и конспектирование по теме «Информационные ресурсы общества»
	Подготовка доклада на тему: «Программное обеспечение»

	Подготовка к устному опросу 1. Основные этапы развития информационного общества. 2. Этапы развития технических средств. 3. Информационные ресурсы и компьютерная грамотность.
Тема 1.2 Виды гуманитарной информационной деятельности человека с использованием технических средств и информационных ресурсов	**Содержание учебного материала**
	Виды гуманитарной информационной деятельности человека с использованием технических средств и информационных ресурсов (в соответствии с направлением профессиональной деятельности). Стоимостные характеристики информационной деятельности
	Лабораторные занятия
	Работа с информационными и образовательными информационными ресурсами общества. Работа с программным обеспечением.
	Инсталляция программного обеспечения (в соответствии с техническим направлением профессиональной деятельности), его использование и обновление. Поиск информации в глобальной сети Интернет. Образовательные информационные ресурсы.
	Самостоятельная работа обучающихся
	Чтение дополнительной литературы и конспектирование по теме «Электронное правительство
	Создание плаката – схемы на тему «История развития информационного общества»
Тема 1.3. Правовые нормы, относящиеся к информации, правонарушения в информационной сфере, меры их предупреждения	**Содержание учебного материала**
	Правовые нормы, относящиеся к информации, правонарушения в информационной сфере, меры их предупреждения. Лицензионные и свободно распространяемые программные продукты. Организация обновления программного обеспечения с использованием сети Интернет
	Лабораторные занятия
	Изучение правовых норм информационной деятельности, стоимостных характеристик информационной деятельности.
	Обзор лицензионного программного обеспечения и открытой лицензии и профессионального образования в социально – экономической деятельности, его лицензионное использование и регламенты обновления. Знакомство с порталом государственных услуг.
	Самостоятельная работа обучающихся
	Подготовить конспект «Законы РФ «О правовой охране программ для электронных вычислительных машин и баз данных» и «Об электронно-цифровой подписи». Подготовка к контрольной работе
Раздел 2.	**Информация и информационные процессы**
Тема 2.1. Подходы к понятию и измерению информации	**Содержание учебного материала**
	Подходы к понятиям информации и ее измерению. Информационные объекты различных видов. Универсальность дискретного (цифрового) представления информации.

	Дискретное (цифровое) представление текстовой, графической, звуковой информации и видеоинформации.
	Принципы обработки информации при помощи компьютера. Арифметические и логические основы работы компьютера. Компьютер как исполнитель команд. Программный принцип работы компьютера. Компьютерные модели.
	Лабораторные занятия
	Дискретное (цифровое) представление текстовой, графической, звуковой информации и видеоинформации.
	Представление информации в различных системах счисления.
	Выполнение арифметических операций в позиционных системах счисления
	Самостоятельная работа обучающихся
	Подготовка доклада на тему: «Информационные процессы. Хранение, обработка и передача информации»
Тема 2.2. Основные информационные процессы и их реализация с помощью компьютеров: хранение, поиск и передача информации	**Содержание учебного материала**
	Реализация с помощью компьютера: обработка информации. Арифметические и логические основы работы компьютера. Элементная база компьютера
	Лабораторные занятия
	Создание архива данных. Извлечение данных из архива. Файл как единица хранения информации на компьютере. Атрибуты файла и его объем. Учет объемов файлов при их хранении, передаче. Запись информации на компакт-диски различных видов.
	Работа программе проводник
	Определение истинности логического выражения. Таблица истинности логического выражения. Преобразование логического выражения.
	Решение логических задач.
	Самостоятельная работа обучающихся
	Подготовка доклада на тему: «Информация и дезинформация». Подготовка доклада на тему: «Что такое алгебра логики?»
	Подготовка доклада на тему: «Информация и дезинформация». Подготовка доклада на тему: «Что такое алгебра логики?»
	Подготовка к устному опросу
Тема 2.3. Управление процессами. Представление об автоматических и автоматизированных системах управления	**Содержание учебного материала**
	Управление процессами. Представление об автоматических и автоматизированных системах управления.
	Лабораторные занятия
	Работа с примерами АСУ образовательного учреждения
	Самостоятельная работа обучающихся
	Конспектировать ответы на вопросы письменно: Что называется автоматизированной системой управления?, Какую задачу решают автоматизированные системы

	управления?, Какие цели преследуют АСУ? Какие функции осуществляют АСУ? Приведите примеры автоматизированных систем управления. Подготовка к контрольной работе
Тема 2.4. Алгоритмы и способы их описания. Этапы решения задач	**Содержание учебного материала**
	Основы алгоритмизации. Понятие сложности алгоритма. Способы их описания
	Основные алгоритмы обработки числовой и текстовой информации. Алгоритмы поиска и сортировки
	Системы и технологии программирования. Универсальный язык программирования высокого уровня. Введение в язык программирования. Синтаксис программы. Базовые типы данных и структуры данных. Основные управляющие конструкции. Семантика программы
	Лабораторные занятия
	Примеры построения алгоритмов и их реализации на компьютере.
	Построение линейных алгоритмов и разработка программ в выбранной среде программирования, включая тестирование и отладку программ
	Построение разветвляющих и циклических алгоритмов и разработка программ в выбранной среде программирования, включая тестирование и отладку программ
	Построение алгоритмов поиска и сортировки
	Разработка программ в выбранной среде программирования
	Самостоятельная работа обучающихся
	Чтение дополнительной литературы и конспектирование по теме Алгоритмы и способы их описания.
	Поиск в Интернете и оформление информации по теме Этапы решения задач с использованием компьютера: формализация, программирование и тестирование. Переход от неформального описания к формальному.
Раздел 3.	**Средства информационных и коммуникационных технологий**
Тема 3.1. Архитектура компьютеров	**Содержание учебного материала**
	Архитектура компьютеров. Основные характеристики компьютеров. Многообразие компьютеров. Многообразие внешних устройств, подключаемых к компьютеру. Виды программного обеспечения компьютеров.
	Лабораторные занятия
	Работа с операционной системой, графическим интерфейсом пользователя. Работа с программным обеспечением внешних устройств. Подключение внешних устройств к компьютеру и их настройка.
	Обзор эксплуатационных требований к компьютерному рабочему месту. Проведение профилактических мероприятий для компьютерного рабочего места в соответствии с его комплектацией для профессиональной деятельности..
	Самостоятельная работа обучающихся

	Подготовка доклада на тему: «Устройства ввода информации. Подготовка доклада на тему: «Устройства вывода информации».
Тема 3.2. Объединение компьютеров в локальную сеть	**Содержание учебного материала**
	Объединение компьютеров в локальную сеть. Организация работы пользователей в локальных компьютерных сетях.
	Лабораторные занятия
	Разграничение прав доступа в сети, общее дисковое пространство в локальной сети. Организация защиты информации, антивирусная защита. Сетевые операционные системы. Понятие о системном администрировании. Разграничение прав доступа в сети. Подключение компьютера к сети. Администрирование локальной компьютерной сети.
	Самостоятельная работа обучающихся
	Подготовить реферат по теме «Локальные и глобальные сети».
Тема 3.3. Безопасность, гигиена, эргономика, ресурсосбережение	**Содержание учебного материала**
	Нормы информационной этики и права. Принципы обеспечения информационной безопасности. Способы и средства обеспечения надёжного функционирования средств ИКТ. Безопасность, гигиена, эргономика, ресурсосбережение.
	Лабораторные занятия
	Обзор эксплуатационных требований к компьютерному рабочему месту. Проведение профилактических мероприятий для компьютерного рабочего места в соответствии с его комплектацией для профессиональной деятельности. Защита информации, антивирусная защита.
	Самостоятельная работа обучающихся
	Подготовка к контрольной работе
Раздел 4.	**Технологии создания и преобразования информационных объектов**
Тема 4.1. Понятие об информационных системах и автоматизации информационных процессов	**Содержание учебного материала**
	Понятие об информационных системах и автоматизации информационных процессов
Тема 4.1.1. Технологии обработки текста	**Содержание учебного материала**
	Технология обработки текстовой информации. Текстовый процессор. Форматы текстовых файлов. Возможности настольных издательских систем: создание, организация и основные способы преобразования (верстки) текста Настольная издательская система Microsoft Office Publisher
	Лабораторные занятия
	Создание компьютерных публикаций на основе использования готовых шаблонов (для выполнения учебных заданий из различных предметных областей)

	Форматирование символов. Форматирование абзацев Создание документа по образцу. Форматирование документа
	Текстовые редакторы. Различные форматы текстовых файлов
	Использование систем проверки орфографии и грамматики. Работа с программами-переводчиками
	Изучение возможностей систем распознавания текстов. Работа с гипертекстовым представлением информации
	Самостоятельная работа обучающихся
	Составить таблицу «Отличия текстовых редакторов «MC Word, WordPad, Блокнот»
	Подготовка доклада на тему: «История письменности»
	Подготовка доклада на тему: Основы работы в издательской системе PageMaker
	Подготовить реферат на тему: Гипертекстовое представление информации.
	Подготовка плаката «Кабинет ИКТ». С помощью ms word
Тема 4.1.2. Технологии обработки числовой информации .	**Содержание учебного материала**
	Возможности динамических (электронных) таблиц. Математическая обработка числовых данных, графическая обработка статистических таблиц
	Лабораторные занятия
	Организация расчетов в табличном процессоре Ms Excel.
	Построение и форматирование диаграмм. Использование функций в расчетах Ms Excel.
	Использование ссылок на адреса ячеек в формулах.
	Фильтрация данных и условное форматирование в Ms Excel.
	Табулирование функций. Сортировка и поиск данных. Построение графиков. Построение диаграмм.
	Решение задач с помощью электронных таблиц. Консолидация данных в excel с примерами использования. Работа с макрокомандами в MS Excel
	Самостоятельная работа обучающихся
	Поиск в Интернете и оформление информации как конспект по теме «Решение уравнений в электронных таблицах. Решение оптимизационных задач».
	Чтение дополнительной литературы и конспектирование по теме: «Статистические и логические функции в электронных таблицах»
	Подготовка доклада на тему «Абак – ручной вычислитель»,«Статистические и логические функции в электронных таблицах».
	Подготовка к устному опросу
Тема 4.1.3. Представление об организации баз данных и системах управления ими. Структура данных и система запросов на	**Содержание учебного материала**
	Представление об организации баз данных и системах управления ими. (Базы данных. СУБД Access Создание структуры БД. Создание таблиц) Структура данных и система запросов на примерах баз данных различного назначения: юридических,

примерах баз данных различного назначения: юридических, библиотечных, социальных, кадровых и др. Использование системы управления базами данных для выполнения учебных заданий из различных предметных областей.	библиотечных, социальных, кадровых и др. (Формы, запросы, отчеты Связывание таблиц Использование формы для просмотра и редактирования данных Сортировка данных. Быстрый поиск данных Поиск данных с помощью фильтров Поиск данных с помощью запросов.) Использование системы управления базами данных для выполнения учебных заданий из различных предметных областей.
	Лабораторные занятия
	Заполнение полей баз данных. Организация баз данных. Возможности систем управления базами данных. Работа с базами данных
	Формы. Создание форм. Связь таблиц. Отчеты. Создание отчета с помощью Мастера.
	Формирование запросов для поиска и сортировки информации в базе данных.
	Работа с макрокомандами в MS Access.
	Самостоятельная работа обучающихся
	Чтение дополнительной литературы и конспектирование по теме. «Перекрестные запросы в Access
	Чтение дополнительной литературы и конспектирование по теме Использование системы управления базами данных для выполнения учебных заданий из различных предметных областей.
Тема 4.1.4. Представление о программных средах компьютерной графики, мультимедийных средах	**Содержание учебного материала**
	Представление о программных средах компьютерной графики
	Представление о программных средах презентациях
	Видеомонтаж. Технология обработки звуковой информации. Система компьютерной презентации.
	Лабораторные занятия
	Средства компьютерных презентаций для выполнения учебных заданий из различных предметных областей.
	Создание презентации "Здоровый образ жизни
	Создание и преобразование звуковых и аудио-визуальных объектов.
	Создание и редактирование графических и мультимедийных объектов средствами компьютерных презентаций для выполнения учебных заданий
	Средствами программы Windows Movie Maker смонтируйте видеофильм «Жизнь колледжа»,
	Самостоятельная работа обучающихся
	Подготовка доклада на тему: «Создание анимации в презентациях»
	Подготовка схему средствами графического редактора «Кабинет ИКТ».
	Создание схему «Мой путь до колледжа» средствами графического редактора».
	Подготовка к контрольной работе

Раздел 5.	**Телекоммуникационные технологии**
Тема 5.1 Представления о технических и программных средствах телекоммуникационных технологий. Интернет-технологии, способы и скоростные характеристики подключения, провайдер	**Содержание учебного материала**
	Представления о технических и программных средствах телекоммуникационных технологий. Локальная вычислительная сеть. Интернет-технологии, способы и скоростные характеристики подключения, провайдер. Интернет – страница и редакторы для ее создания. Обзор методов и средств сопровождения сайта образовательной организации
Тема 5.1.1. Поиск информации с использованием компьютера	**Содержание учебного материала**
	Поиск информации с использованием компьютера. Программные поисковые сервисы. Использование ключевых слов, фраз для поиска информации. Комбинации условия поиска. Пример поиска информации на государственных образовательных порталах.
	Лабораторные занятия
	Поисковые системы. Осуществление поиска информации или информационного объекта в тексте, файловых структурах, базах данных, сети Интернет.
	Поиск информации на государственных образовательных порталах. Работа с поисковыми системами. Осуществление поиска информации или информационного объекта в тексте, файловых структурах, базах данных, сети Интернет.
	Самостоятельная работа обучающихся
	Подготовить реферат на тему: «Информационно-поисковые системы»
Тема 5.1.2. Передача информации между компьютерами. Проводная и беспроводная связь	**Содержание учебного материала**
	Передача информации между компьютерами. Проводная и беспроводная связь.
	Лабораторные занятия
	Создание ящика электронной почты и настройка его параметров. Формирование адресной книги.
	Самостоятельная работа обучающихся
	Проработка конспекта лекций. Работа с литературными источниками. Ответить на вопросы.
Тема 5.2. 2. Методы и средства создания и сопровождения сайта	**Содержание учебного материала**
	Методы и средства создания и сопровождения сайта
	Лабораторные занятия
	Работа с браузером и примеры работы с интернет-магазином, интернет-СМИ, интернет-турагентством, интернет-библиотекой и пр. Сайт в деятельности педагога Создание тематического сайта с помощью конструктора сайтов
	Самостоятельная работа обучающихся
	Поиск в Интернете и оформление информации по теме «Создание и сопровождение сайта».
Тема 5.3. Примеры	**Содержание учебного материала**

сетевых информационных систем для различных направлений профессиональной деятельности	Примеры сетевых информационных систем для различных направлений профессиональной деятельности (системы электронных билетов, банковских расчетов, регистрации автотранспорта, электронного голосования, системы медицинского страхования, дистанционного обучения и тестирования, сетевых конференций и форумов и пр.).
	Лабораторные работы
	Использование тестирующих систем в учебной деятельности в локальной сети профессиональной образовательной организации СПО.
	Самостоятельная работа обучающихся
	Подготовка к контрольной работе

3. Правила по технике безопасности

Находясь в компьютерном кабинете обучающийся обязан строго соблюдать правила техники безопасности. Далее приведены инструкции по технике безопасности:

- Вводный инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в компьютерном кабинете для обучающихся по учебному предмету Информатика
- Инструкция по охране труда при работе в кабинете информатики;
- Инструкция для обучающихся по пожарной безопасности в компьютерном кабинете;

3.1 Вводный инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в компьютерном кабинете для обучающихся по учебному предмету Информатика

Общее положения:

К работе в компьютерном кабинете допускаются лица, ознакомленные с данной инструкцией по технике безопасности и правилам поведения.

Работа обучающихся в компьютерном кабинете разрешается только в присутствии преподавателя (инженера, лаборанта).

Во время занятий посторонние лица могут находиться в кабинете только с разрешения преподавателя.

Во время перемен между уроками проводится обязательное проветривание компьютерного кабинета с обязательным выходом учащихся из кабинета.

Каждый обучающийся в ответе за состояние своего рабочего места и сохранность размещенного на нем оборудования.

Перед началом работы необходимо:

Убедиться в отсутствии видимых повреждений на рабочем месте;

Разместить на столе тетради, учебные пособия так, чтобы они не мешали работе на компьютере;

Принять правильною рабочую позу.

Посмотреть на индикатор монитора и системного блока и определить, включён или выключен компьютер. Переместите мышь, если компьютер находится в энергосберегающем состоянии или включить монитор, если он был выключен.

При работе в компьютерном кабинете категорически запрещается:

Находиться в кабинете в верхней одежде;

Класть одежду и сумки на столы;

Находиться в кабинете с напитками и едой;

Располагаться сбоку или сзади от включенного монитора;

Присоединять или отсоединять кабели, трогать разъемы, провода и розетки;

Передвигать компьютеры и мониторы;

Открывать системный блок;

Включать и выключать компьютеры самостоятельно.

Пытаться самостоятельно устранять неисправности в работе аппаратуры;

Перекрывать вентиляционные отверстия на системном блоке и мониторе;

Ударять по клавиатуре, нажимать бесцельно на клавиши;

Класть книги, тетради и другие вещи на клавиатуру, монитор и системный блок;

Удалять и перемещать чужие файлы;

Приносить и запускать компьютерные игры.

Находясь в компьютерном кабинете, учащиеся обязаны:

Соблюдать тишину и порядок;

Выполнять требования преподавателя;

Находясь в сети работать только под своим именем и паролем;

Соблюдать режим работы;

При появлении рези в глазах, резком ухудшении видимости, невозможности сфокусировать взгляд или навести его на резкость, появления боли в пальцах и кистях рук, усиления сердцебиения немедленно покинуть рабочее место, сообщить о происшедшем преподавателю и обратиться к врачу;

После окончания работы завершить все активные программы и корректно выключить компьютер;

Оставить рабочее место чистым.

Работая за компьютером, необходимо соблюдать правила:

Расстояние от экрана до глаз – 70 – 80 см (расстояние вытянутой руки);

Вертикально прямая спина;

Плечи опущены и расслаблены;

Ноги на полу и не скрещены;

Локти, запястья и кисти рук на одном уровне;

Локтевые, тазобедренные, коленные, голеностопные суставы под прямым углом.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

При появлении программных ошибок или сбоях оборудования обучающийся должен немедленно обратиться к преподавателю (лаборанту).

При появлении запаха гари, необычного звука немедленно прекратить работу, и сообщить преподавателю (лаборанту).

3.2 Инструкция по охране труда при работе в кабинете информатики Общие требования безопасности

– К работе в кабинете информатики допускаются обучающиеся с 1-го курса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

– При работе в кабинете информатики учащиеся должны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы труда и отдыха.

– При работе в кабинете информатики возможно воздействие на учащихся следующих опасных и вредных производственных факторов:

1) неблагоприятное воздействие на организм человека неонизирующих электромагнитных излучений компьютеры;

2) неблагоприятное воздействие на зрение визуальных эргономических параметров компьютеры, выходящих за пределы оптимального диапазона;

3) поражение электрическим током.

– Кабинет информатики должен быть укомплектован медаптечкой с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах или при плохом самочувствии.

– При работе в кабинете информатики соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Кабинет информатики должен быть оснащен двумя углекислотными огнетушителями.

– О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю. При неисправности оборудования прекратить работу и сообщить об этом преподавателю.

– В процессе работы с компьютеры учащиеся должны соблюдать порядок проведения работ, правила личной гигиены, содержат в чистоте рабочее место.

– Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми учащимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом работы

– Тщательно проветрить кабинет информатики и убедиться, что температура воздуха в кабинете находится в пределах 20 - 21 С, относительная влажность воздуха в пределах 62- 55%.

– Убедиться в наличии защитного заземления оборудования, а также защитных экранов компьютеры.

– Включить компьютеры и проверить стабильность и четкость изображения на экранах.

Требования безопасности во время работы

– Не включать компьютеры без разрешения преподавателя.

– Недопустимы занятия за одним компьютером двух и более человек.

– При работающем компьютере расстояние от глаз до экрана должно быть 0,6 - 0,7 м, уровень глаз должен приходиться на центр экрана или на 2/3 его высоты.

– Тетрадь для записей располагать на подставке с наклоном 12 -15 на расстоянии 55 - 65 см от глаз, которая должна быть хорошо освещена.

– Изображение на экранах компьютеров должно быть стабильным, ясным и предельно четким, не иметь мерцаний символов и фона, им экранах не должно быть бликов и отражений светильников, окон и окружающих предметов.

– Во время производственной практики ежедневная длительность работы за компьютерами не должна превышать 3-х часов для учащихся старше 16 лет и 2-х часов для учащихся моложе 16 лет с обязательным проведением гимнастики для глаз через каждые 20 - 25 мин. работы и физических упражнений через каждые 45 мин. во время перерывов.

– Не рекомендуется использовать в кабинете для написания информации меловую доску.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

– В случае появления неисправности в работе компьютера следует выключить его и сообщить об этом преподавателю.

– При плохом самочувствии, появлении головной боли, головокружения и пр. прекратить работу и сообщить об этом преподавателю.

– При поражении электрическим током немедленно отключить компьютеры, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

Требования безопасности по окончании работы

–С разрешения преподавателя выключить компьютеры и привести в порядок рабочее место.

–Тщательно проветрить и провести влажную уборку кабинета информатики.

3.3. Инструкция для обучающихся по пожарной безопасности в компьютерном кабинете

Общие требования пожарной безопасности

– Помещение кабинета постоянно должно содержаться в чистоте.

– Огнетушители должны размещаться в легкодоступных местах, где исключено их повреждение, попадание на них прямых солнечных лучей, непосредственное воздействие отопительных и нагревательных приборов.

– По окончании занятий преподаватель должен тщательно осмотреть помещение кабинета и закрыть его, обесточив электросеть.

– Неисправные электросети и электрооборудование немедленно отключать для приведения их в пожаробезопасное состояние.

Запрещается

– Пользоваться нестандартными (самодельными) электроприборами

– Применять электропровода с поврежденной изоляцией, самодельные предохранители.

– Использовать неисправные штепсельные соединения для включения электроприборов в сеть.

Действия при возникновении пожара

– Немедленно сообщить о пожаре в пожарную часть по телефону **01**.

– Принять меры к эвакуации детей из помещения кабинета и здания.

– Одновременно силами добровольной дружины приступить к тушению очага возгорания и его локализации с помощью первичных средств пожаротушения до приезда пожарной команды.

– Покидая помещение кабинета, закрыть за собой все двери и окна во избежание распространения огня и дыма в смежные помещения.

4. Методические рекомендации при работе над конспектом лекций во время проведения лекции

Лекция – одна из основных системообразующих форм организации учебного процесса. Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем-лектором учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом учебного предмета Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. Задачи лекции заключаются в обеспечении формирования системы знаний по учебному предмету, в умении аргументировано излагать научный материал, в формировании профессионального кругозора и общей культуры, в отражении еще не получивших освещения в учебной литературе новых достижений науки, в оптимизации других форм организации учебного процесса.

Приступая к освоению учебного предмета, необходимо ознакомиться с рабочей программой предмета, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Слушание и запись лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность обучающегося. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю

лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Написание конспекта лекций необходимо проводить кратко, схематично; последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Лучше если они будут собственными, чтобы не приходилось просить их у однокурсников и тем самым не отвлекать их во время лекции.

Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов. Не лишним будет и изучение основ стенографии. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть формируемыми компетенциями.

Незнакомые термины, понятия после лекции проверять с помощью энциклопедий, словарей, справочников. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации или на лабораторном занятии. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

В случае возникновения у обучающегося по ходу лекции вопросов, их следует записать и задать в конце лекции в специально отведенное для этого время.

По окончании лекции (в тот же или на следующий день, пока еще в памяти сохранилась информация) обучающимся рекомендуется доработать свои конспекты, привести их в порядок, дополнить сведениями с учетом дополнительно изученного материала.

Конспект – это краткая письменная систематическая, логически связная запись содержания статьи, книги, лекции, предназначенная для последующего восстановления информации с различной степенью полноты.

Дословная запись как письменной, так и устной речи не относится к конспектированию. Успешность конспекта зависит от умения структурирования материала. Важно не только научиться выделять основные понятия, но и намечать связи между ними.

Необходимо помнить, что:

1. Основа конспекта – тезис.

2. Способ записи должен обеспечивать высокую скорость конспектирования.

3. Нужны формы записи (разборчивость написания), ориентированные на быстрое чтение.

4. Приёмы записи должны способствовать быстрому запоминанию (подчеркивание главной мысли, выделение другим цветом, схематичная запись в форме графика или таблицы).

5. Конспект – это запись смысла, а не запись текста. Важной составляющей семантического свертывания при конспектировании является перефразирование, но он

требует полного понимания речи. Перефразирование – это прием записи смысла, а не текста.

6. Необходимо указывать библиографическое описание конспектируемого источника.

7. Возможно в конспекте использование цитат, которые заключаются в кавычки, при этом рекомендуется на полях указать страницу, на которой находится изречение автора.

Общие рекомендации по составлению конспекта

1.Определите цель составления конспекта.

2.Читая изучаемый материал в первый раз, разделите его на основные смысловые части, выделите главные мысли, сформулируйте выводы.

3.Если составляете план - конспект, сформулируйте названия пунктов и определите информацию, которую следует включить в план-конспект для раскрытия пунктов плана.

4.Наиболее существенные положения изучаемого материала (тезисы) последовательно и кратко излагайте своими словами или приводите в виде цитат.

5.Включайте в конспект не только основные положения, но и обосновывающие их выводы, конкретные факты и примеры (без подробного описания).

6.Составляя конспект, записывайте отдельные слова сокращённо, выписывайте только ключевые слова, делайте ссылки на страницы конспектируемой работы, применяйте условные обозначения.

7.Чтобы форма конспекта отражала его содержание, располагайте абзацы «ступеньками», подобно пунктам и подпунктам плана, применяйте разнообразные способы подчеркивания, используйте карандаши и ручки разного цвета.

8.Омечайте непонятные места, новые слова, имена, даты.

9. При конспектировании старайтесь выразить авторскую мысль своими словами. Стремитесь к тому, чтобы один абзац авторского текста был передан при конспектировании одним, максимум двумя предложениями.

5. Методические указания к самостоятельной работе

Важнейшим этапом освоения предмета является самостоятельная работа обучающихся, в том числе с использованием научной литературы. Отдельные разделы или темы предмета не разбираются на лекционных и практических/лабораторных занятиях, но отводятся на самостоятельное изучение по рекомендуемой учебной литературе и учебным пособиям. Материалы тем, отведенных на самостоятельное изучение, в обязательном порядке входят составной частью в темы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по учебному предмету Информатика предполагает:

1 Подготовка доклада

2 Подготовка к контрольной работе

3 Чтение дополнительной литературы и конспектирование

4 Составление схем.

5. Подготовка к тестированию

Перед выполнением внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж за счет времени, отведенного на изучение учебного предмета, где раскрывает цель задания, содержание, сроки выполнения, объем работы, требования к результатам, критерии оценки, предупреждает о возможных типичных ошибках.

Обучающийся должен: строго выполнять весь объем домашней подготовки, указанный в описаниях соответствующих видов самостоятельных работ; знать, что выполнению каждой работы предшествует проверка готовности обучающегося, которая производится преподавателем; знать, что после выполнения работы обучающийся (группа

обучающихся) должна представить отчет о проделанной работе с обсуждением полученных результатов и выводов.

Методические рекомендации нацелены на проведение внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося с учетом специфики учебного предмета в различных формах: доклад, лабораторные работы, контрольная работа.

Самостоятельная работа включает те разделы курса Информатика, которые не получили достаточного освещения на занятиях по причине ограниченности времени и большого объема изучаемого материала.

Методическое обеспечение самостоятельной состоит из:

Определения учебных вопросов, которые обучающиеся должны изучить самостоятельно;

Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;

Поиска дополнительной научной литературы, к которой обучающиеся могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес к данной теме;

Определения контрольных вопросов, позволяющих обучающим самостоятельно проверить качество полученных знаний;

Организации консультаций преподавателя со обучающимися для разъяснения вопросов, вызвавших у обучающихся затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

6. Методические указания к текущему контролю успеваемости

Текущий контроль успеваемости предусматривает контроль качества знаний обучающихся, осуществляемого в течение семестра с целью оценивания хода освоения предмета. Текущий контроль осуществляется по усмотрению преподавателя в рабочем порядке на лабораторных занятиях. Формой текущего контроля могут быть выполнение лабораторных заданий, контрольные работы и написание доклада.

Методические указания к выполнению заданий лабораторных работ

Целью выполнения лабораторных работ является подготовка обучающихся к применению вычислительной техники в процессе обучения, освоение работы с основными пакетами прикладных программ, развитие алгоритмического мышления; овладение принципами программирования на алгоритмическом языке высокого уровня. В течении семестра обучающиеся выполняют лабораторные работы, а также проходят тестовый контроль. По окончанию 2 семестра обучающиеся сдают дифференцированный зачет в соответствии с рабочим учебным планом данной специальности.

Лабораторные работы выполняются на компьютере, и проверяются преподавателем также на компьютере. При выполнении лабораторных работ обучающийся должен сначала изучить теоретический материал, изложенный в работе, затем выполнить задание на компьютере, опираясь на методические рекомендации по её выполнению и оформить отчёт в тетради, если это требуется в работе. В процессе проверки преподаватель заставляет обучающихся продемонстрировать свои знания и навыки в работе с компьютером, которые должны быть получены при изучении данной темы. Качество и правильность выполнения лабораторной работы оценивается до 2 баллов.

В отчет по лабораторной работе включается окончательный результат выполненной работы и ответы на контрольные вопросы. Отчет выполняется в текстовом редакторе Word по форме, принятой в университете.

Максимальное количество баллов за каждую работу может быть выставлено, если обучающийся выполнил всю работу правильно уже при первом предъявлении работы преподавателю и показал отличное знание темы и безошибочное владение навыками работы на компьютере в области данной темы. Каждое повторное предъявление выполненной работы или отчета, а также недостаточное (с ошибками или не в полном

объеме) знание данной темы и умение работать на компьютере, снижает соответствующую оценку на 1 балл.

Правила выполнения лабораторных работ:

1. Обучающийся должен выполнить лабораторную работу самостоятельно (или в группе, если это предусмотрено заданием).
2. Если обучающийся не выполнил лабораторную работу или часть работы за отведенное время, то он может выполнить работу или оставшуюся часть во внеурочное время, согласованное с преподавателем.
3. Каждый обучающийся после окончания урока, должен представить преподавателю выполненную работу в электронном виде с анализом полученных результатов и выводом по работе.
4. Дифференцированную оценку по лабораторной работе обучающийся получает, с учетом срока выполнения работы, если:

- работа выполнена правильно и в полном объеме;
- сделан анализ проделанной работы и вывод по результатам работы;
- обучающийся может пояснить выполнение любого этапа работы;

Методические рекомендации по подготовке доклада

Доклад – это развернутое устное выступление на заданную тему, с которым выступают на лекции, семинаре, конференции. Основная цель доклада — информирование по определенному вопросу или теме. Доклад может включать в себя рекомендации, предложения, в него могут включаться, таблицы, рисунки, фотографии.

Структура доклада

Построение устного доклада включает три части:

- вступление (10-15% общего времени);
- основную часть (60-70%);
- заключение (20-25%).

Во вступлении указывается тема доклада, устанавливается логическая связь ее с другими темами или место рассматриваемой проблемы среди других проблем, дается краткий обзор источников, на материале которых раскрывается тема, сообщается основная идея, кратко перечисляются рассматриваемые вопросы, дается современная оценка предмета изложения.

Результатом вступления должны быть заинтересованность слушателей, внимание и расположенность к презентатору и будущей теме.

Основная часть должна иметь четкое логическое построение, в ней должна быть раскрыта суть темы доклада. План развития основной части должен быть ясным. Должно быть отобрано оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

В заключении обычно подводятся итоги, формулируются выводы по теме доклада, подчеркивается значение рассмотренной проблемы и т.п. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом.

Оформление доклада

1. Оформление материала должно иметь следующую структуру:

- титульный лист;
- текст доклада;
- список использованных источников.

2. Текст доклада должен быть распечатан на компьютере на одной стороне стандартного листа в текстовом процессоре Word для Windows XP. Формат бумаги А4 (210х297).

3. При оформлении текста необходимо соблюдать следующие параметры:

- Поля: верхнее – 2,0 см, нижнее – 2,0 см, левое 3,0 см, правое – 1,5 см.

- Шрифт – Times New Roman.
- Размер шрифта – 14.
- Выравнивание текста «по ширине».
- Абзацный отступ- 1,25 см. (пять знаков).
- Размер между строками – полуторный.

4. Титульный лист оформляется в формате Times New Roman, 14 кегль (название доклада, ФИО автора, группа).

Алгоритм подготовки доклада

1. Выберите тему из предложенной преподавателем тематики докладов. Вы можете самостоятельно предложить тему с учетом изучаемого материала.
2. Ознакомьтесь со списком рекомендуемой литературы.
3. Повторите лекционный материал по теме доклада.
4. Изучите материал, касающийся темы доклада не менее чем по двум-трем рекомендованным источникам.
5. Выделите незнакомые слова и термины. Обратитесь к словарю, чтобы найти значения незнакомых слов.
6. Составьте план доклада.
7. Запишите основные положения доклада в соответствии с планом, выписывая по каждому пункту несколько предложений.
8. Составьте окончательный текст доклада.
9. Оформите материал.
10. Прочитайте текст медленно вслух, обращая особое внимание на произношение новых терминов и стараясь запомнить информацию.
11. Восстановите последовательность изложения текста доклада, пересказав его устно.
12. Проверьте еще раз свои знания спустя некоторое время, чтобы выяснить прочность усвоения учебного материала.
13. Подготовьте публичное выступление по материалам доклада.

Любое устное выступление должно удовлетворять трем основным критериям:

- критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам;
- критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности;
- критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

14. Регламент устного публичного выступления обычно составляет не более 5 минут.
15. Будьте готовы ответить на вопросы аудитории по теме Вашего доклада.

.

1 семестр

Темы докладов:

1. Программное обеспечение.
2. Этапы развития информационного общества.
3. История развития информационного общества.
4. Примеры непозиционных систем счисления.
5. Информационные процессы. Хранение, обработка и передача информации.
6. Информация и дезинформация.
7. Что такое алгебра логики?
8. Какая связь между алгеброй логики и двоичным кодированием?
9. Компьютерные модели различных процессов.
10. Компьютерные модели и их виды
11. Устройства ввода информации.
12. Устройства вывода информации.

13. Локальные и глобальные сети
14. История компьютера.
15. Передача, преобразование, хранение и использование информации в технике.
16. Язык как способ представления информации, двоичная форма представления информации, ее особенности и преимущества.
17. Принципы представления данных и команд в компьютере.
18. Принцип автоматического исполнения программ в ЭВМ.
19. Операционные системы семейства UNIX.
20. Построение и использование компьютерных моделей.
21. Телекоммуникации, телекоммуникационные сети различного типа, их назначение и возможности.
22. Мультимедиа технологии.
23. Информатика в жизни общества.
24. Информация в общении людей.
25. Подходы к оценке количества информации.

2 семестр

Темы докладов

1. История письменности.
2. Основы работы в издательской системе PageMaker
3. Гипертекстовое представление информации
4. Создатели арифмометра
5. Абак – ручной вычислитель.
6. Первый компьютерщик – Чарльз Беббидж и первая программистка – Ада Байрон (Лавлейс).
7. Калькулятор и компьютер.
8. Сетевое программное обеспечение.
9. Компьютерная сеть как средство массовой коммуникации.
10. Виды компьютерных сетей.
11. Сетевая этика и культура
12. История развития ЭВМ.
13. Современное состояние электронно-вычислительной техники.
14. Классы современных ЭВМ.
15. Вредное воздействие компьютера. Способы защиты.
16. Суперкомпьютеры и их применение.
17. Ноутбук – устройство для профессиональной деятельности.
18. Карманные персональные компьютеры.
19. Основные типы принтеров.
20. Сканеры и программное обеспечение распознавания символов.
21. Сеть Интернет и киберпреступность.
22. 22. Криптография.
23. Компьютерная графика на ПЭВМ.
24. WWW. История создания и современность.
25. Проблемы создания искусственного интеллекта.
26. Использование Интернет в маркетинге.
27. Поиск информации в Интернет. Web-индексы, Web-каталоги.
28. Системы электронных платежей, цифровые деньги.
29. Компьютерная грамотность и информационная культура.
30. Устройства ввода информации.

Методические рекомендации по выполнению контрольных работ

Контрольная работа — промежуточный метод проверки знаний обучающегося с целью определения конечного результата в обучении по данной теме или разделу.

Контрольная работа призвана систематизировать знания, позволяет повторить и закрепить материал. При ее выполнении обучающиеся ограничены во времени, могут использовать любые учебные пособия, консультации с преподавателем. Обучающимся выдаются задания по вариантам.

Цели выполнения контрольной работы: выявление качества усвоения знаний, умений и навыков, которые должны быть сформированы в результате обучения и их коррекция по полноте, глубине, обобщенности, осознанности.

Контрольная работа должна быть написана грамотно, тщательно выверены, грамматические и синтаксические ошибки не допустимы.

Вопросы для подготовки к контрольным работам

Контрольная работа по Разделу 1. Информационная деятельность человека

1. Понятие «информатика».
2. Роль информационной деятельности в современном обществе: экономической, социальной, культурной, образовательной сферах
3. Основные этапы развития информационного общества.
4. Этапы развития технических средств и информационных ресурсов.
5. Информационные ресурсы общества.
6. Образовательные информационные ресурсы.
7. Виды профессиональной информационной деятельности человека с использованием технических средств и информационных ресурсов.
8. Лицензионные и свободно распространяемые программные продукты.
9. Организация обновления программного обеспечения с использованием сети Интернет.

Контрольная работа по Разделу 2. Информация и информационные процессы

1. При работе в кабинете информатики возможно воздействие на человека опасных и вредных факторов. Перечислите их.
2. Перечислите основные носители информации, используемые в настоящее время (не менее пяти).
3. Назовите положительные и негативные последствия развития Интернет.
4. Приведите примеры прикладного программного обеспечения.
5. Назовите преимущества использования лицензионного программного обеспечения.
6. Перечислите элементы рабочего стола операционной системы Windows XP.
7. Хранение информационных объектов различных видов производится на различных цифровых носителях. Каких? (Назовите не менее трех).
8. Для каких целей используются программы – архиваторы. Назовите известные вам.
9. Запись информации на компакт-диски производится при помощи следующих программ (назвать не менее трех).
10. Какое место занимают информационные технологии при освоении выбранной вами профессии.

Контрольная работа по Разделу 3. Средства информационных и коммуникационных технологий

1. Назовите самые популярные браузеры в России

2. Какие поисковые системы интернета вы знаете?

3. Каким образом осуществляется поиск информации в сети Интернет.

4. Электронная почта. Ее возможности.

5. Основные характеристики компьютеров. Перечислите некоторые из них.

6. Многообразие компьютеров.

7. Многообразие внешних устройств, подключаемых к компьютеру (перечислить не менее пяти).

8. Виды программного обеспечения компьютеров. Назовите некоторые конкретные программы, с которыми вам приходилось работать.

Контрольная работа Разделу 4. Технологии создания и преобразования информационных объектов

1. Объединение компьютеров в локальную сеть. Топология сетей.

2. Какие задачи решают ЛВС.

3. Аппаратное и программное обеспечение ЛВС.

4. Работа в сети. Привести конкретные примеры.

5. Безопасность, гигиена, эргономика, ресурсосбережение (привести примеры).

6. Защита информации в компьютере и в сети, антивирусная защита.

7. Антивирусные программы (перечислить не менее трех).

8. Эксплуатационные требования к компьютерному рабочему месту.

9. Комплекс профилактических мероприятий для компьютерного рабочего места в

соответствии с его комплектацией.

10. Возможности офисных программ.

Контрольная работа по Разделу 5. Телекоммуникационные технологии

1. Создание и редактирование графических и мультимедийных объектов средствами

компьютерных презентаций. Возможности Microsoft PowerPoint.

2. Многообразие специализированного программного обеспечения и цифрового оборудования для создания графических и мультимедийных объектов. Привести примеры.

3. Перечислить возможности Интернет-технологий, способы и скоростные характеристики подключения.

4. Примеры работы с Интернет-магазином, Интернет-СМИ, Интернет-турагентством, Интернет-библиотекой и пр.

5. Методы создания и сопровождения сайта.

6. Возможности сетевого программного обеспечения для организации коллективной деятельности в глобальных и локальных компьютерных сетях. Привести примеры.

7. Примеры сетевых информационных систем для различных направлений профессиональной деятельности.

8. Социальные сети. Назвать не менее трех.

9. Этика работы в Интернете. Перечислить основные положения.

10. Правила оформление творческих работ средствами офисных программ.

Методические указания к выполнению тестовых заданий

Тестовые задания предусматривают закрепление знаний, полученных обучающимся во время занятий по данному предмету. Выполнение тестовых заданий способствует повышению теоретической и профессиональной подготовки обучающихся,

систематизации полученных знаний, углубленному рассмотрению содержания тем предмета, выявление умений применять свои знания в работе с конкретным материалом.

В тестовых заданиях предусмотрены задачи различных типов: закрытые тесты, в которых нужно выбрать один верный вариант ответа из представленных, выбрать несколько вариантов, задания на сопоставление; а также открытые тестовые задания. В открытых тестовых заданиях необходимо заполнить пропуск в фразе, высказывании, либо продолжить высказывание, рассчитать результат самостоятельно. В закрытых вопросах в формулировке задания может быть указано «выберите несколько вариантов ответа», в противном случае в задании один верный вариант ответа.

При работе с тестовыми заданиями следует соблюдать определенные правила:

- прежде чем приступить к заданиям, необходимо разобраться в теории вопроса;
- придерживаться принципа последовательности при выполнении заданий, так как их очередность имеет внутреннюю логику, а сложность возрастает постепенно;
- не пытаться угадывать ответы или подгонять свое решение под готовый ответ.

Темы, по которым предусмотрено тестирование

Раздел 1. Информационная деятельность человека
Раздел 2 Информация и информационные процессы
Раздел 3. Средства информационных и коммуникационных технологий
Раздел 4. Технологии создания и преобразования информационных объектов
Раздел 5. Телекоммуникационные технологии

7. Методические указания к промежуточной аттестации

Формами проведения промежуточной аттестации по учебному предмету являются дифференцированный зачет (в соответствии с учебным планом).

При подготовке к промежуточной аттестации необходимо повторить пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой. Использовать литературу, рекомендованную преподавателем. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных обучающимся по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Обучающийся допускается к промежуточной аттестации по учебному предмету в случае выполнения им учебного плана по учебному предмету (всех лабораторных заданий). В случае наличия учебной задолженности обучающийся отрабатывает пропущенные занятия в форме, предложенной преподавателем и представленной в рабочей настоящей программе учебного предмета.

Зачет проводится с использованием билетов, содержащих два теоретических вопроса и практическое задание (задача). Задания билетов выбираются из различных разделов.

Вопросы для дифференцированного зачета

1. Основные понятия информатики. Предмет и задачи информатики
2. Информационная деятельность человека
3. Информационные ресурсы общества
4. Основные поколения ЭВМ. Примеры, особенности.
5. Принципиальное устройство ЭВМ. Основные элементы ЭВМ.
6. Образовательные информационные ресурсы
7. Работа с программным обеспечением
8. Инсталляция программного обеспечения его использование и обновление
9. Лицензионные и свободно распространяемые программные продукты
10. Организация обновления программного обеспечения с использованием сети Интернет
11. Понятие информации, основные свойства информации.
12. Понятие количества информации. Единицы измерения объема данных

13. Дискретное (цифровое) представление текстовой, графической, звуковой информации и видеоинформации
14. Представление информации в различных системах счисления
15. Построение и разработка алгоритмов
16. Принципиальное устройство ЭВМ. Основные элементы ЭВМ.
17. Основные устройства на материнской плате. Понятие тактовой частоты МП.
18. Оперативная и постоянная память компьютера. Устройства памяти.
19. Состав системного блока: материнская плата, центральный процессор, контроллеры, устройства внутренней памяти.
20. Состав системного блока: жесткий диск, дисковод для компакт-дисков, дисковод для гибких дисков, флэш-память.
21. Состав системного блока: платы расширения (видеокарта, звуковая плата, сетевая карта).
22. Понятие о шине ПК. Предназначение, основные типы и особенности шин.
23. Понятие о портах ПК. Предназначение, основные типы и особенности портов.
24. Периферийные устройства (ввода данных): клавиатура, манипуляторы и т.п.
25. Периферийные устройства (вывода данных): ЭЛТ-мониторы, ЖК-мониторы, плазменные панели. Основные характеристики, особенности.
26. Периферийные устройства: принтеры, сканеры, модемы.
27. Периферийные устройства командного управления: мышь, трекбол, пенмаус, джойстик и т.п.
28. Периферийные устройства хранения и обмена данными: накопители, стримеры, модемы и т.п. Основные характеристики, особенности.
29. Программное обеспечение. Классификация программного обеспечения.
30. Классификация прикладного ПО.
31. Системное программное обеспечение: уровни системного ПО, базовое системное ПО.
32. Инструментарий программирования. Состав, назначение, особенности.
33. Назначение операционной системы. Основные элементы ОС. Основные функции ОС и принцип их выполнения.
34. Основные типы современных ОС. Особенности и область их применения.
35. Среда программирования
36. Исследование на основе готовой компьютерной модели
37. Создание архива, извлечение архива, запись информации
38. Общее понятие о безопасности компьютерной системы. Направления совершенствования безопасности компьютерной системы.
39. Основные угрозы безопасности ПК и способы их предотвращения.
40. Вирусы и вредоносные программы. Классификация, принцип действия, особенности. Способы обнаружения и устранения.
41. Текстовый процессор MS Word. Настройки интерфейса программы MS Word. Ввод и форматирование текста в MS Word. Основные принципы и особенности. Понятие абзац.
42. Основные приемы создания и форматирования таблиц в MS Word. Вставка символов и математических формул в MS Word.
43. Основные приемы работы с рисунками средствами MS Word. Представление данных на диаграмме в MS Word.
44. Интерфейс программы MS PowerPoint. Настройки интерфейса. Основные приемы работы с программой MS PowerPoint.
45. Особенности работы с импортированием объектов средствами MS PowerPoint.
46. Основные приемы работы с эффектами MS PowerPoint (анимация, дизайн, режим показа и т.п.).

47. Интерфейс программы MS Excel. Настройки интерфейса.
48. Понятие о ячейке и листе программы MS Excel. Основные приемы работы с ними.
49. Ввод, редактирование и форматирование данных в ячейках электронной таблицы MS Excel.
50. Вычисления в MS Excel с использованием формул. Понятие о абсолютной и относительной ссылках.
51. Вычисления в MS Excel с использованием встроенных функций.
52. Основные типы графиков и диаграмм в MS Excel. Особенности работы с ними.
53. Основные приемы построения и редактирования диаграмм в MS Excel.
54. Основные приемы построения и редактирования таблиц в MS Excel.
55. Основные приемы фильтрации и сортировки данных средствами MS Excel.
56. Понятие компьютерной сети. Локальная и глобальная сеть.
57. Классификация компьютерных сетей (по технологии передачи, по размеру, по способу управления).
58. Глобальная сеть Интернет.
59. Информационные ресурсы Интернета. Поиск информации.
60. Способы и характеристики подключений к Интернету.
61. Принципы работы электронной почты. Сервисы почтовых серверов.
62. Что такое кодировка данных? Каковы основные системы кодирования?
63. Основные методы передачи данных по сети.
64. Сущность, задачи и основные характеристики протокола TCP/IP.
65. Расшифруйте содержание IP-адреса компьютера в сети.
66. Что такое Интернет? Дайте краткую характеристику.
67. Назовите и поясните основные функции сети Интернет.
68. Поясните службы прямого общения пользователей: WEB Chat, IRC, IRQ.
69. Дайте краткую характеристику гипертекстовой технологии работы в WWW.
70. Что такое обозреватели Интернета? Поясните технологию работы с браузером.
71. Что такое поисковые системы, дайте им краткую характеристику.
72. Какие существуют виды угроз информации? Дайте понятие угрозы. Типы атак на систему безопасности.
73. Особенности стратегии защиты информации с использованием системного
74. Технологии создания и преобразования информационных объектов
75. Использование систем проверки орфографии и грамматики
76. Средства создания и сопровождения сайта
77. Организация форумов, общие ресурсы в сети Интернет
78. Использование тестирующих систем
79. Настройка видео веб-сессий
80. АСУ различного назначения

Задачи

1. Задача. Представьте десятичное число 83 в двоичной системе счисления.
2. Задача. Перевести число 14789_{10} в восьмеричную и шестнадцатеричную системы счисления.
3. Задача. Чему равно количество страниц в книге, если вариант текста в среднем имеет объем 20 Кбайт (на каждой странице 40 строк по 64 символа в строке, 1 символ занимает 8 бит).
4. Задача. Считая, что один символ кодируется одним байтом, посчитать в байтах количество информации, содержащиеся в фразе «Терпение и труд все перетрут.».
5. Задача. Перевести число 96321_{10} в двоичную и шестнадцатеричную системы

счисления.

6. Задача. Сколько единиц в двоичной записи десятичного числа 173?

7. Задача. Символом F обозначено одно из указанных ниже логических выражений от трех аргументов: X, Y, Z. Дан фрагмент таблицы истинности выражения F:

Какое выражение соответствует F?

1)¬X/\¬Y¬Z

2) X/\Y/\Z

3) X\/Y\/Z

4) ¬X \/ ¬Y /\¬Z

8. Задача. Сколько байт в 32 Гбайт?

9. Задача. Перевести числа 357_8 и FA_{16} в десятичную систему счисления.

10. Задача. Для хранения целого числа со знаком используется один байт. Сколько единиц содержит внутренние представление десятичного числа (-35).

11. Задача. Шахматная доска состоит из 64 полей: 8 столбцов и 8 строк. Какое минимальное количество бит потребуется для кодирования координат шахматного поля?

12. Задача. Автоматическое устройство осуществило перекодировку информационного сообщения на русском языке, первоначально записанного в 16-битном коде Unicode, в 8-битную кодировку КОИ-8. При этом информационное сообщение уменьшилось на 800 бит. Какова длина сообщения в символах?

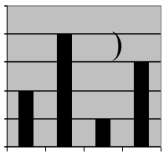
13. Задача. Два текста содержат одинаковое количество символов. Первый текст составлен в алфавите мощностью 16 символов, а второй текст – в алфавите из 256 символов. Во сколько раз количество информации во втором тексте больше, чем в первом?

14. Дан фрагмент электронной таблицы:

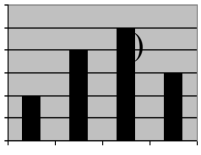
	A	B
1	=B1+1	1
2	=A1+2	2
3	=B2-1	
4	=A3	

После выполнения вычислений, была построена диаграмма по значениям диапазона ячеек A1:A4. Укажите получившуюся диаграмму.

)))









15. Задача. Перевести число 14789_{10} в двоичную, восьмеричную и шестнадцатеричную системы счисления.

16. Задача. Для кодирования букв А, Б, В, Г решили использовать двухразрядные последовательные двоичные числа (от 00 до 11, соответственно). Если таким способом закодировать последовательность символов БАВГ и записать результат шестнадцатеричным кодом, то получится.

17. Задача. «В одной из кодировок Unicode каждый символ кодируется 16 битами. Определить размер следующего предложения в данной кодировке. Я к вам пишу – чего же боле? Что я могу ещё сказать?» 1) 52 байт 2) 832 бит 3) 416 байт 4) 104 бит.

18. Задача. Разрешение монитора – 1280x1024 точек, количество отображаемых цветов – 16777216. Чему равен необходимый объем видеопамяти для данного графического режима? 1) 3,75 Мб 2) 2,4 Мб 3) 1280 Кб 4)1024 Кб

19. Задача. Перевести числа 100001_2, 456 и CD_{16} в десятичную систему счисления.

20. Задача. Монитор позволяет получать на экране 2^{24} цветов. Какой объем памяти в байтах занимает 1 пиксель?

21. Задача. Считая, что каждый символ кодируется двумя байтами, оцените информационный объем следующего предложения в кодировке Unicode: Один пуд – около 16,4 килограмм.

22. Задача. Автоматическое устройство осуществило перекодировку информационного сообщения на русском языке, первоначально записанного в 16-битном коде Unicode, в 8-битную кодировку КОИ-8. При этом информационное сообщение уменьшилось на 800 бит. Какова длина сообщения в символах? 1) 50 2) 100 3) 400 4) 800.

23. Задача. Автоматическое устройство осуществило перекодировку информационного сообщения, первоначально записанного в 7-битном коде ASCII, в 16-битную кодировку Unicode. При этом информационное сообщение увеличилось на 108 бит. Какова длина сообщения в символах? 1) 12 2) 27 3) 6 4) 62

24. Задача. Скорость передачи данных через ADSL-соединение равна 256000 бит/с. Передача файла через это соединение заняла 2 минуты. Определите размер файла

25. Задача. Чему равна сумма чисел 43_8 и 56_{16}?

26. Задача. Вычислите значение суммы $10_2 + 10_8 + 10_{16}$ в двоичной системе

27. Задача. Постройте таблицу истинности для данного выражения.

28. Задача. В саду 100q фруктовых деревьев: из них 33q яблони, 22q груши, 16q слив и 17q вишен. Найдите основание системы счисления, в которой посчитаны деревья.

29. Задача. Чему равно x в десятичной системе счисления, если $x = 10_3 + 10_2 \square 10_5$?

30. Задача. В системе счисления с некоторым основанием десятичное число 18 записывается в виде 30. Укажите это основание.

31. Задача. Найдите среднее арифметическое чисел 236_8, $6C_{16}$ и 111010_2. Ответ представьте в десятичной системе счисления.

32. Задача. В классе 1000q учеников, из них 120q девочек и 110q мальчиков. В какой системе счисления велся счет учеников?

33. Задача. В саду 88q фруктовых деревьев, из них 32q яблони, 22q груши, 16q слив и 17q вишен. В какой системе счисления посчитаны деревья?

34. Задача . В математической олимпиаде участвовало 13 девочек и 54 мальчика, а всего 100 человек. В какой системе счисления записаны эти сведения?

35. Задача Было 53q яблока. После того как каждое из них разрезали пополам, стало 136q половинок. В системе счисления с каким основанием вели счет?

36. Задача. Один мальчик так написал о себе: «У меня 24 пальца, на каждой руке по 5, а на ногах 12». Как это могло быть?

37. Задача. Найдите суммы следующих чисел в пятеричной системе: 1) 221 + 104; 2) 432 + 114.

1) $A \wedge B \vee \neg (A \vee B) \vee B$

2) $X \rightarrow (Y \rightarrow Z)$

38. Задача. Вычислите сумму чисел x и y, при $x = 56_8$, $y = 1101001_2$. Результат представьте в двоичной системе счисления.

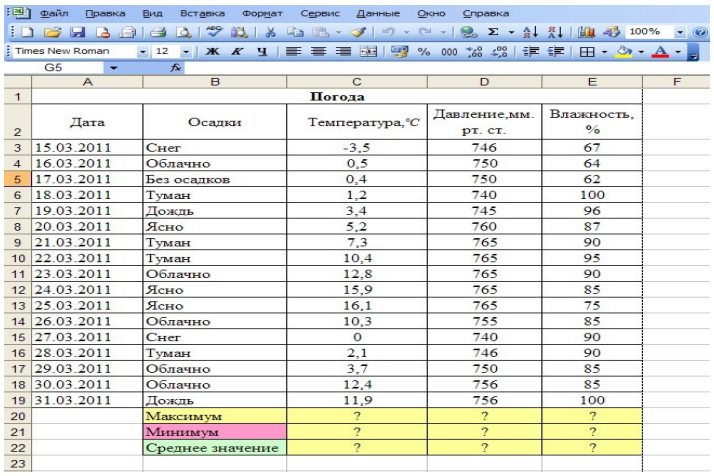
39. Задача. Перевести число 36987_{10} восьмеричную и шестнадцатеричную системы счисления

40. Задача. Заполните пустые клетки в таблице истинности:

A	B	¬B	A ∨ B	¬(A ∨ B)	¬B/\¬(A ∨ B)
		1	0		
0		0		0	0
1		1		0	
1		0	1		0

Практическая работа на ПК.

Задание 1. Создайте таблицу Погода по рисунку, приведенным ниже. Выполните нахождения максимального, минимального и среднего значений в столбцах Температура, Давление и Влажность



	A	B	C	D	E
1			Погода		
2	Дата	Осадки	Температура,°С	Давление,мм. рт. ст.	Влажность, %
3	15.03.2011	Снег	-3,5	746	67
4	16.03.2011	Облачно	0,5	750	64
5	17.03.2011	Без осадков	0,4	750	62
6	18.03.2011	Туман	1,2	740	100
7	19.03.2011	Дождь	3,4	745	96
8	20.03.2011	Ясно	5,2	760	87
9	21.03.2011	Туман	7,3	765	90
10	22.03.2011	Туман	10,4	765	95
11	23.03.2011	Облачно	12,8	765	90
12	24.03.2011	Ясно	15,9	765	85
13	25.03.2011	Ясно	16,1	765	75
14	26.03.2011	Облачно	10,3	755	85
15	27.03.2011	Снег	0	740	90
16	28.03.2011	Туман	2,1	746	90
17	29.03.2011	Облачно	3,7	750	85
18	30.03.2011	Облачно	12,4	756	85
19	31.03.2011	Дождь	11,9	756	100
20		Максимум	?	?	?
21		Минимум	?	?	?
22		Среднее значение	?	?	?
23					

Сохраните данный документ под своим именем в папке «Зачет»

Задание 2. Создание таблицы по размерам столбцов в табличном редакторе Excel

При выполнении этого задания рекомендуется придерживаться следующей последовательности действий;

Создайте новый документ.

Создайте таблицу из 9 столбцов и 14 строк (Рис.1.).

Выполните объединение ячеек первой строки.

Установите ширину столбца A (для строк 2-14) - 10 см.

Установите ширину столбца B (для строк 2-14) - 9 см.

Установите ширину столбца C (для строк 2-14) - 9 см.

Установите ширину столбца D - H(для строк 2-14) – 8,41 см.

Введите текст в ячейки таблицы.

Сведения об успеваемости студентов								
	Учебная дисциплина	Группа	Всего сдавало	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неудовл.	Неявки
	Информатика							
1.		133	32	12	10	6	3	1
2.		134	27	7	9	6	3	2
3.		135	28	9	8	3	5	п
4.		136	29	8	8	8	3	2
	ИТОГО		116	36	35	23	14	8

	Высшая математика							
1.		133	32	8	12	10	1	1
2.		134	32	12	9	6	3	2
3.		135	31	12	8	3	5	3
4.		136	28	7	8	8	3	2
	ИТОГО		123	39	37	27	12	8

Затените итоговые строки и столбцы для подсчета количества оценок.

Сохраните данный документ под своим именем в папке «Зачет»

Задание 3. Построить диаграмму в табличном редакторе Excel

Заполните ячейки недостающими формулами:

доля городского населения от населения государства в целом (%);

суммарные данные по каждому признаку (строка «Всего»).

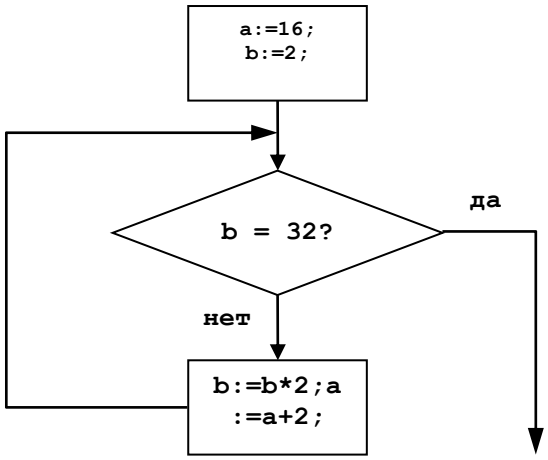
Примечание. Все вычисления производить с точностью до десятых.

№	Государство	Территория, тыс. км	Население, тыс. чел.	В том числе городское	Доля городского населения, %
1	Россия	17098,246	146544,7	108662,9	
2	Крым	26,9	1907,1	1323	
	Севастополь	1,079	416,2	415,2	
3	Армения	29,8	3317	2242	
4	Белоруссия	207,6	9942	6167	
5	Грузия	69,7	5201	2798	
6	Казахстан	2717,3	15842	9045	
	Всего				

Построить диаграммы 1. Обычную. 2. Круговую

Сохраните данный документ под своим именем в папке «Зачет»

Задание 4. Построить блок-схему в текстовом редакторе Word



Сохраните документ в файле Текст 4

Задание 5. Создайте таблицу по образцу в текстовом редакторе Word и заполните ее, используя калькулятор

A_2	A_8	A_{10}	A_{16}
110101			
	217		
		261	
			4AC

Сохраните данный документ под своим именем в папке «Зачет»

Задание 6. Наберите текст, используя следующие параметры шрифта:

- Гарнитура шрифта– Times New Roman
- Размер шрифта –12пт.;
- Междустрочный интервал в абзаце – одинарный.

сформируйте списки по образцу:

Маркированный список 1:
- ❖ Пункт 1
- ❖ Пункт 2
- ❖ Пункт 3
- ❖ Пункт 4
- ❖ Пункт 5
- ❖ Пункт 6
- ❖ Пункт 7
- ❖ Пункт 8

Маркированный список 2:
- ➢Пункт 1
- ➢Пункт 2
- Пункт 3
- Пункт 4
- ▪ Пункт 5
- ▪ Пункт 6
- ✓Пункт 7
- ✓Пункт 8

Нумерованный список 3:
I. Пункт 1
II. Пункт 2
III. Пункт 3
IV. Пункт 4
V. Пункт 5
VI. Пункт 6
VII. Пункт 7
VIII. Пункт 8

Сохраните данный документ под своим именем в папке «Зачет»

Задание 7. Создание и редактирование презентаций в программе MS PowerPoint.

Загрузить программу MS PowerPoint.

Создать слайдовую презентацию «Носители информации», состоящую из 4-х слайдов, Рисунки находятся в папке Зачет/Задание 7

1-й слайд - «Бумажные носители информации»;

2-й слайд – «Накопитель на жестком диске (Винчестер)»;

3-й слайд – «Внешний носитель для ПК на флеш- брелоках»;

4-й слайд – «Носитель информации на лазерных дисках».

Вставить в текст презентации рисунки носителей информации.

Применить соответствующее оформление слайдовой презентации, используя вкладку Дизайн окна MS PowerPoint.

Сохраните данный документ под своим именем в папке «Зачет»

Задание 8. Создать проект и таблицы базы данных «Колледж а соответствии с образцами. Установите связи.

Проект таблицы «Студенты».

Имя поля	Тип данных	Размер поля
Код студента	Числовой	Целое
Фамилия	Текстовый	15
Имя	Текстовый	12
Отчество	Текстовый	15
Номер группы	Числовой	Целое
Телефон	Текстовый	9
Стипендия	Логический	Да/нет

Проект таблицы «Дисциплины»

Имя поля	Тип данных	Размер поля
Код дисциплины	Числовой	Целое

Название дисциплины	текстовый	30

Проект таблицы «Оценки»

Имя поля	Тип данных	Размер поля
Код студента	Числовой	Целое
Код дисциплины	Числовой	Целое
Оценки	числовой	байт

Проект таблицы «Преподаватели»

Имя поля	Тип данных	Размер поля
Код преподавателя	Счетчик	
Фамилия	Текстовый	15
Имя	Текстовый	15
Отчество	Текстовый	15
Дата рождения	Дата/время	Краткий
Дисциплина	Текстовый	11
Телефон	Текстовый	9
Зарплата	Денежный	

Сохраните данный документ под своим именем в папке «Зачет»

Задание 9. Выполните форматирование текста.

1) Создайте в текстовом редакторе Word документ, приведенный ниже, задав следующие параметры:

а) параметры страницы: все поля по 1,5 см, размер бумаги А4, ориентация книжная;

б) абзацный отступ 0 см;

в) для заголовка: по центру, Arial, 14, полужирный;

для первого абзаца: по левому краю, Arial, 12, полужирный;

для второго абзаца: по правому краю, Times New Roman, 12, курсив;

для третьего абзаца: по ширине, Comic Sans, 13, подчеркнутый;

для четвертого абзаца: по центру, Times New Roman, 12, полужирный, курсив.

2) Сохраните данный текстовый документ под именем Принтеры

Принтеры

Для вывода документа на бумагу к компьютеру подключается печатающее устройство – принтер. Существуют различные типы принтеров.

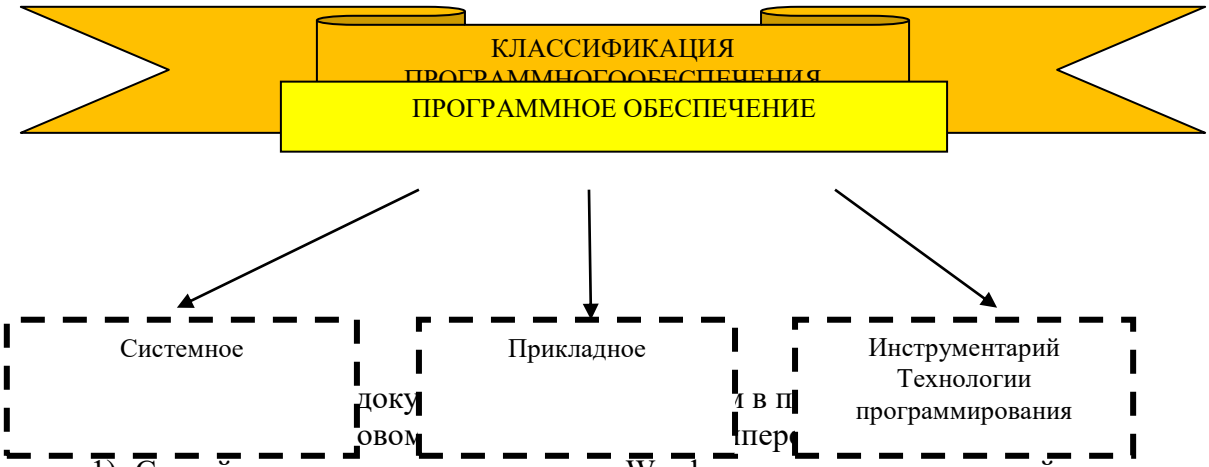
Матричный принтер печатает с помощью металлических иголок, которые прижимают к бумаге красящую ленту.

Струйный принтер наносит буквы на бумагу, распыляя над ней капли жидких чернил. С его помощью создаются не только черно-белые, но и цветные изображения.

В лазерном принтере для печати символов используется лазерный луч. Это позволяет получать типографское качество печати.

Сохраните данный документ под своим именем в папке «Зачет»

Задание 10. Используя графические возможности текстового редактора Word, нарисуйте схему. Создайте документ.



1) Создайте в текстовом редакторе Word документ, приведенный ниже, задав следующие параметры:

а) параметры страницы: все поля по 1,5 см, размер бумаги А4, ориентация книжная;

б) абзацный отступ 0 см;

в) для заголовка: по центру, Arial, 14, полужирный;

для первого абзаца: по левому краю, Arial, 12, полужирный;

для второго абзаца: по правому краю, Times New Roman, 12, курсив;

для третьего абзаца: по ширине, Comic Sans, 13, подчеркнутый;

для четвертого абзаца: по центру, Times New Roman, 12, полужирный, курсив.

Принтеры

Для вывода документа на бумагу к компьютеру подключается печатающее устройство – принтер. Существуют различные типы принтеров.

Матричный принтер печатает с помощью металлических иголок, которые прижимают к бумаге красящую ленту.

Струйный принтер наносит буквы на бумагу, распыляя над ней капли жидких чернил. С его помощью создаются не только черно-белые, но и цветные изображения.

В лазерном принтере для печати символов используется лазерный луч. Это позволяет получать типографское качество печати.

2). Поставьте курсор после второго абзаца и создайте гиперссылку.

Сохраните данный документ под своим именем в папке «Зачет»

Задание 12. Используя табличный процессор Excel, постройте диаграмму заданной таблицы. Необходимо построить график зависимости дневной температуры в различных городах европейской части России.

- Гарнитура шрифта– Times New Roman
- Размер шрифта –12пт.;

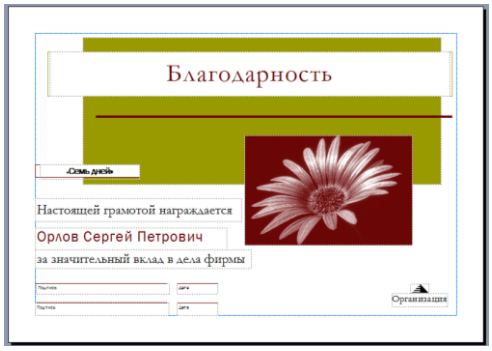
Город	Широта	Температура
Воронеж	51,5	16
Краснодар	45	24
Липецк	52,6	12
Новороссийск	44,8	25
Ростов на Дону	47,3	19
Рязань	54.5	11
Северодвинск	64,8	5
Череповец	59,4	7
Ярославль	57,7	10

Сохраните данный документ под своим именем в папке «Зачет»

Задание 13. Создайте документ на основе шаблонов.

Открыть программу MS Publisher. Выбрать→Публикации для печати→Почетные грамоты.

Изменить цветовую схему, размер шрифта, залить цветом текстовые поля.



Сохраните данный документ под своим именем в папке «Зачет»

Задание 14. Создать таблицу расчета реализации продукции.

1. Запустите программу Excel.
1. Дважды щелкните на ярлычке чистого рабочего листа и дайте ему название Таблица.
2. Оформите таблицу так как представлено рисунке:

	A	B	C	D	E	F
1	Данные по реализации продукции ОАО «Карандаш»					
2	Наименование товара	Предприятие	Дата приобретения	Количество (шт.)	Цена за ед. (руб.)	Стоимость (руб.)
3	Тетрадь общая	Школа№1	18.12.01	56	6,50 р.	Формула
4	Тетрадь 12 лист	ЧИП «Эль»	01.03.02	100	1,50 р.	Формула
5	Альбом д/рисования	Школа изобразительных искусств	14.02.02	70	9,20 р.	Формула
…						Формула
14						Формула
15						Формула
16	ИТОГО			Σ	Σ	Σ

Сохраните данный документ под своим именем в папке «Зачет»

Задание 15. Подготовьте таблицу по предложенному образцу.

- Обрамление: некоторые линии отсутствуют. (используйте меню Таблица – Объединить ячейки)
- Заголовок- фигурный WordArt т , отцентрирован, размер 20, текст залить красным цветом.
- В шапке таблицы текст полужирный, отцентрирован по ширине колонки, а первый и третий столбцы – по вертикали колонки.
- Заголовки колонок выделить синим цветом.
- В каждом столбце выполнить заливку различными цветами.

- Гарнитура шрифта– Times New Roman
- Размер шрифта –12пт.;

Единицы механических величин

Величина	Обозначение	Единица	Обозначение

	величины		единицы
Масса	m	килограмм грамм миллиграмм тонна	кг г мг т
Грузоподъёмность	m		
Сила	F	ньютон килоньютон меганьютон	Н кН мН
Работа	W, (A)	джоуль килоджоуль мегаджоуль	Дж кДж мДж
Энергия	E, (W)		
Мощность	P, N	ватт киловатт мегаватт	Вт кВт мВт

Сохраните данный документ под своим именем в папке «Зачет»

Задание 16 Рассчитайте стоимость перевозки груза автомобильным транспортом. Составить таблицу по образцу;

	A	B	C	D	E	F	G
1	**Расчёт стоимости перевозок**						
2							
3	Автомобиль		Газель				
4	Расход топлива (в				Цена 1 л		
5	литрах) на 100 км		10,5		топлива,	21	
6	Вес автомобиля, кг		2100		руб		
7	Уд. затраты, руб/(т*км)		2,34		Дата	05.03.2009	
8							
9	№	Название населённого пункта		Расстояние	Вес груза	Стоимость перевозок	
10	1	Короча		51	450		
11	2	Старый Оскол		140	1230		
12	3	Борисовка		36	625		
13	4	Шебекино		31	120,00		
14	5	Губкин		125	360		
15	ВСЕГО:						
16							

Считая, что себестоимость перевозок складывается из затрат на топливо и других затрат, пропорциональных весу автомобиля с грузом и пройденному расстоянию. Тогда затраты X можно вычислить по формуле:

$$X=\frac{\text{Цена бензина}*\text{Расход}*\text{Расст.}}{100}+\frac{\text{Уд.затраты}*\text{Расст.}*(\text{Вес автомобиля}+\text{Вес груза})}{1000}$$

Сохраните данный документ под своим именем в папке «Зачет»

Задание 17 Постройте график зависимости: $y=x^2-3x-4$

Начиная с ячейки А2 постройте таблицу значений x от-5 до 8 с шагом 1 автозаполнением

Начиная с ячейки В2 введите формулу для вычисления y: СТЕПЕНЬ(A2;2)-3*A2-4, используйте мастер функции- тип математический, СТЕПЕНЬ. Используйте маркер автозаполнения.

Выделите данные таблицы и вызовите мастер диаграмм.

На основании данных таблицы постройте точечную диаграмму

Сохраните данный документ под своим именем в папке «Зачет»

Задание 18 Напечатайте текст. Оформите в тексте обращение «Уважаемые господа!» полужирным шрифтом размером 16 пт , разреженный 3 pt.

Отцентрируйте абзац - фрагмент текста «Уважаемые господа!».

Измените строчные буквы на прописные, используя для этого фрагмент текста «Уважаемые господа!».

Оформите фрагмент текста с указанием адреса фирмы полужирным курсивом размером 12 пт и разбейте этот фрагмент на абзацы.

Произведите выравнивание и оформление шрифтами всего текста в соответствии с рисунком.

Заключите весь текст в рамку и сделайте фон.

У В А Ж А Е М Ы Е Г О С П О Д А !
Приглашаем вас на юбилейную презентацию
Компьютерной фирмы «БИТ».
Мы работаем на российском рынке много лет. Программные продукты нашей фирмы знают и любят многие пользователи страны.
Наши компьютеры работают без рекламаций!
Б у д е м р а д ы в и д е т ь в а с .
Запомните адрес и время нашей презентации
Компьютерная улица, д. 5, 18-00.
Справки по телефону 123-45-67

Сохраните данный документ под своим именем в папке «Зачет»

Задание 19 Создать проект и таблицы базы данных «Колледж» в соответствии с образцами. Значение поля Код будет меняться автоматически.

Установите связи.

Список

Имя поля	Тип данных	Размер поля
Фамилия	Текстовый	15
Имя	Текстовый	10
Отчество	Текстовый	15
Год рождения	Числовой	Целое
Колледж	Текстовый	20
Группа	МЕМО	

Фамилия	Имя	Отчество	Год рождения	Колледж	Группа
Иванова	Анна	Петровна	1988	КТК	Э-1-9А
Баранова	Ирина	Алексеевна	1989	КТК	ЭО-1-9

Книги

Имя поля	Тип данных	Размер поля
Автор	Текстовый	30
Название	Текстовый	50
Год издания	Числовой	Целое
Издательство	Текстовый	10
Цена	Денежный	

.

Автор	Название	Год издания	Издательство	Цена
Пушкин А.С.	Сказки	1998	Азбука	27
Барто А.	Избранные стихотворения	2005	Нева	47

Регистрация

Имя поля	Тип данных	Размер поля
Дата выдачи	Дата/время	
Код книги	Числовой	Целое
Код читателя	Числовой	Целое
Срок	Числовой	Байт
Дата возврата	Дата/время	

Дата выдачи	Код книги	Код читателя	Срок	Дата возврата
10.03.2015	2	1	10	20.03.2015г.
11.03.2015	1	2	10	21.03.2015г.

Сохраните данный документ под своим именем в папке «Зачет»

Задание 19. Создайте следующую таблицу текстовом редакторе Word:
Гарнитура шрифта– Times New Roman
Размер шрифта –12пт.;

План выпуска продукции

Название товара	Январь	Март	Февраль
Трубы толстые	23	67	23
Трубы тонкие	23	34	78
Панели квадратные	1	3	2

Выберите команду Вставка - Диаграмма
Сохраните данный документ под своим именем в папке «Зачет»
Задание 21
Архивация файлов в формате WinRar
Отркройте папку задание 21
Запустите WinRar.
Заархивируйте папку под названием пейзажи.

Сравнительные характеристики исходных файлов и их архивов занести в таблицу_1.

Определите процент сжатия файлов и заполните таблицу №1. Процент сжатия определяется по формуле $P = \frac{S}{S_0} * 100\%$, где S– размер архивных файлов, So– размер исходных файлов.

Таблица

	Архиваторы	Размер исходных файлов

	WinRar	
Текстовые файлы: 1. Документ1.doc		
2. Документ2.doc		
3. Документ3.doc		
Графические файлы: 1. Пейзаж1.jpg		
2. Пейзаж2.gif		
3. Пейзаж3.bmp		
Процент сжатия текстовой информации (для всех файлов)		
Процент сжатия графической информации (для всех файлов)		

Сохраните данный документ под своим именем в папке «Зачет»

Задание 22 Создайте таблицу для записи расписания занятий на неделю следующего вида в текстовом редакторе Word:

День		Предмет	День		Предмет
понедельник	1		четверг	1	
	2			2	
	3			3	
	4			4	
	5			5	
	6			6	
вторник	1		пятница	1	
	2			2	
	3			3	
	4			4	
	5			5	
среда	1		суббота	1	
	2			2	
	3			3	
	4			4	
	5			5	

Сохраните данный документ под своим именем в папке «Зачет»

Задание 23. Оформить стиль маркировки по образцу:

Устройства современного компьютера:

1. Процессор
2. Память
    - 2.1. Оперативная память
    - 2.2. Долговременная память
        - 2.2.1. Жесткий магнитный диск
        - 2.2.2. Дискета
        - 2.2.3. Флэш-память
        - 2.2.4. Оптические диски
            - 2.2.4.1. CD
            - 2.2.4.2. DVD
3. Устройства ввода

3.1. Клавиатура
3.2. Мышь
3.3. Сканер
3.4. Графический планшет
3.5. Цифровая камера
3.6. Микрофон
3.7. Джойстик
4. Устройства вывода
4.1. Монитор
4.1.1. Жидкокристаллический монитор
4.1.2. Монитор на электронно-лучевой трубке
4.2. Принтер
4.2.1. Матричный принтер
4.2.2. Струйный принтер
4.2.3. Лазерный принтер.

Сохраните данный документ под своим именем в папке «Зачет»

Задание 24 Вставьте графический объект в текст, расположенный в папке на рабочем столе Зачет/Тигр

Тигр

Ареал: В XIX веке тигр обитал в Малой Азии, Месопотамии, Иране, Афганистане, Индии, Непале, Бирме, Индокитае, Таиланде, Индонезии, Китае и Корее. К настоящему времени он истреблен на большей части своего ареала, а там, где еще сохранился, численность его катастрофически сокращается. В Малой, Средней Азии и Казахстане тигр уничтожен полностью. Почти истреблен в Китае, кроме северо-востока и крайнего юга; на большей части Индии, на острове Бали и т.п. Если рассматривать мировой ареал в целом, то тигр, очевидно, истреблен на большей его части.

Тигр - один из самых больших наземных хищников, крупнее их только белые медведи. По общему складу - вполне типичная кошка. Он имеет гибкое тело, на невысоких ногах и с довольно длинным хвостом. Передняя часть корпуса развита сильнее задней, в плечах зверь выше, чем в крестце: создается впечатление некоторой грузности, но вместе с тем и огромной мощи, которая подчеркивается сильными ногами с большими и широкими передними лапами, тяжелой, всегда несколько опущенной головой, высокой холкой и могучей мускулатурой.

Вставьте рисунок тигра:



Вставить в первый абзац рисунок. Для этого выберите в меню команду Вставка → Рисунок → Картинки. Используя маркеры на контурной рамке рисунка, уменьшить его размеры.

Изучите назначение кнопок панели Формат (Двойной щелчок мыши по рисунку)

Используя инструменты панели Формат, изменить контрастность и яркость изображения.

Щелкнув кнопку Обтекание текстом  , задать обтекание текстом по контуру рисунка.

Щелкнув в контекстном меню на Формат рисунка, открыть диалоговое окно Формат рисунка, выбрать в нем вкладку Цвета и линии и задать цвет заливки, включив полупрозрачный режим заливки.

Чтобы вставить рисунок в текст нужно воспользоваться контекстным меню Обтекание текстом и выбрать пункт Вокруг рамки.

Выделить рисунок мышью и, прижав левую кнопку мыши, перетащить на середину строки, наблюдая, как текст обтекает рисунок.

Добавить название к рисунку (контекстное меню – Вставить название). После этого откроется диалоговое окно Название. Написать название и нажать ОК

Сохраните данный документ под своим именем в папке «Зачет»

Задание 25 Создание сносок.

Установите следующие параметры абзаца: Межстрочное расстояние - двойное, Отступ первой строки — 1,5 отступ После абзаца – 6 пт. Включите Автоматический перенос

Наберите предлагаемый текст шрифтом 12 пунктов:

Из книги В. Язвицкого «Иван Ш—государь всея Руси»

В трапезной великого князя, перед тем как сесть за стол, поднес владыка Феофил в дар государю панагию, обложенную золотом и жемчугом, кубок, чарку сердоликовую, окованную серебром, и хрустальный бочонок да миску серебряную весом в двенадцать гривенок и двести золотых кораблeнников.

Прислал король и подарки невесте: дойное ожерелье из багряных и синих яхонтов и серьги золотые с такими же каменьями драгоценными.

Решено было совершить обручение в базилике св. Петра при участии всех прелатов и с большим торжеством. Избрать для поездки в Москву с царевной папским легатом епископа Антонио Бонумбре. Поставлено было также выдать епископу на дорожные расхода шестьсот дукатов, а царевне на те же цели папа хотел назначить свыше четырех тысяч дукатов.

Первой строке текста « Из книги...» установите выравнивание по Правому краю

Вставьте в текст для соответствующих слов следующие сноски:

ПАНАГИЯ - круглая икона Божьей матери, носимая на груда как знак архиерейского достоинства.

СЕРДОЛИК - (карнеол), минерал, розовая или красная разновидность халцедона.

ГРИВЕНКА - гривна, денежная и весовая единица в Древней Руси, слиток серебра в % фунта (ХПв.)

КОРАБЛЕННИК - английские золотые монеты - «нобили» - с изображением корабля. ЯХОНТ - яхонт красный - рубин, яхонт синий - сапфир.

БАЗИЛИКА - древняя католическая церковь. В данном случае церковь св. Петра, построенная в IV в.

ПРЕЛАТ - представитель кисшего католического духовенства. ЛЕГАТ - посол от папы, кардинал или епископ,

ДУКАТ - старинная золотая монета ценой около 3 рублей золотом по курсу XIX в.

Словам, для которых в тексте установлены сноски» измените шрифт на Полужирный

Подпишите текст, указав фамилию, группу, дату выполнения

Сохраните данный документ под своим именем в папке «Зачет»

Задание 26 Создание колонок

Установите в параметрах страницы все поля = 2

Установите межстрочное расстояние - полуторное. Размер шрифта 12.

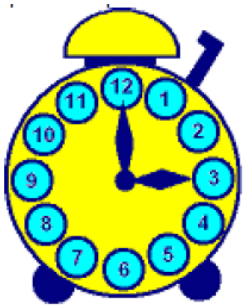
Используя Колонки и Панель Разметка страницы, создайте документ, согласно образцу.

Солнце

Солнце – центральное тело солнечной системы. Это звезда, имеющая средний размер, среднюю температуру и среднюю

яркость. Источником энергии Солнца является непрерывная последовательность термоядерных реакций. Температура поверхности Солнца – порядка 6000 градусовСветящийся участок Солнца называют фотосферой. Над фотосферой расположена хромосфера, наблюдать которую невооруженным глазом можно только во время полного солнечного затмения. Над хромосферой расположена «корона», наблюдать которую невооруженным глазом можно тоже лишь в период полного солнечного затмения. Солнечные пятна – наиболее темные участки солнечной поверхности, имеющие нерегулярную форму. Обычный срок жизни группы солнечных пятен составляет много лет

Задание 27 Создайте фигуры с использованием надписей.



Задание 28: Редактирование текста в MSWord.

1. На рабочем столе создайте папку со своей фамилией. Создайте текстовый документ в программе Word и назовите документ
2. Исправьте ошибки:

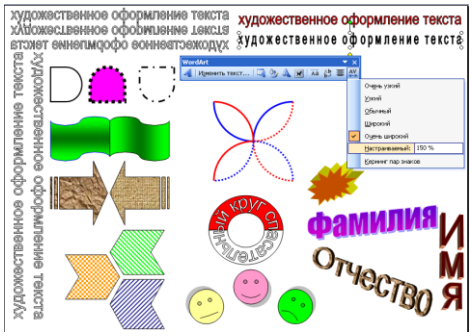
Пнльнй кмпьютр: сстмнй блк (матринск плт, цнтрльнй прцсср, пртвн пмть, жсткй дск), вншн стра, клвтр, мшь, мнтр, прнтр, кстчск клнк).

Задание 29: Редактирование текста в MSWord

1. На рабочем столе создайте папку со своей фамилией. Создайте текстовый документ в программе Word и назовите документ
2. В отрывке из книги А. Раскина «Как папа был маленьким» расставьте пропущенные буквы и знаки препинания, раскройте скобки.

В мал...ньком городе Павлово-Посаде был мал…нький горо…ской са.... Т…перь там большой парк культуры и о...дыха но ведь это было очень давно. В этот са... бабушка пошла гулять с мал...ньким папой. Папа играл бабушка ч... тала кни...ку а непод...лёку с...дела нарядная дама (с)с...бачкой. Дама тоже ч...тала книгу. А с...бачка была мал.. .нькая бел...нькая с большими ч...рными гл...зами. Этими б... льшими ч.. .рными гл.. .зами она см...трела на мал...нького папу. И мал...нький папа пош...л чере... весь са... укр..щать эту с.. .бачку. Папа ш...л очень медленно. Был очень жаркий день и на папе были только сандал(и, ии) и шт…нишки. Папа ш…л а с...бачка всё л...жала и м...лчала. Но когда папа (подо)ш...л совсем бли...ко она вдру... (под)прыгнула и укусила его в ж...вот. Тогда в горо...ском саду стало очень шумно. Закр...чал папа. Закр...чала бабушка. Закр...чала с...бачкина х...зяйка. И громко зала…ла с…бачка.

1. Задание30: На рабочем столе создайте папку со своей фамилией. Создайте текстовый документ в программе Word и назовите документ
2. Вставьте объекты WordArt. (Создание заголовка в MSWord).



Задание 31: Вставка рисунка в документ в MSWord.

1. На рабочем столе создайте папку со своей фамилией. Создайте текстовый документ в программе Word и назовите документ

2. Вставьте по образцу в текст рисунок «Парусник», для этого выберите или осуществите поиск по названию, используйте интернет

Мы – молоды, и в нас живет дух романтики. Мы хотим совершить путешествие, в котором мы встретим друзей из разных стран мира, познакомимся с их жизнью. Мы расскажем о себе, о своей стране, своем городе, поселке, о своей школе. Итак, в путь! Наша «Бригантина! Поднимает паруса!



Наша «Бригантина» приближается к берегам «туманного Альбиона». Великобритания – это небольшая по площадь, но густонаселенная страна, расположенная на островах Атлантического океана у берегов Европы. Страна Вильяма Шекспира и Чарльза Диккенса, Исаака Ньютона и Чарльза Дарвина.

Задание 32: Нумерация страниц в MSWord.

1. На рабочем столе создайте папку со своей фамилией.

2. Создайте текстовый документ в программе Word и назовите документ

3. Напечатайте следующий текст:

Уехала девушка, которую я любил, которой я ничего не сказал о своей любви, и так как мне шел тогда двадцать второй год, то казалось, что я остался один во всем свете. Был конец августа: в малорусском городе, где я жил, стояло знойное затишье.

И когда однажды в субботу я вышел от бондаря, на улицах было так пусто, что, не заходя домой, я побрёл куда глаза глядят за город.

Шёл я по тротуарам мимо закрытых еврейских магазинов и старых торговых рядов; в соборе звонили к вечерне, от домов ложились длинные тени, но было ещё так жарко, как бывает в южных городах в конце августа, когда даже в садах, жарившихся на солнце целое лето, всё покрыто пылью.

Мне было тоскливо, несказанно тоскливо, а вокруг меня всё замирало от полноты счастья, - в садах, в степи, на баштанах и даже в самом воздухе и густом солнечном блеске.

(И. А. Бунин. В августе)

4. Установите размеры верхнего, нижнего, правого и левого полей по 2 см; ориентация листа – альбомная (Разметка страницы → Поля→ Настраивание поля).

5. Для всего текста установите следующие параметры: отступ слева – 1,25 см; интервал между строками – до 2пт (Разметка страницы → Отступ→Интервал).

6. В 1-ом абзаце установите Буквицу (Вставка → Буквица →В тексте). Цвет буквицы – красный.

7. В 1-ом абзаце установите: шрифт – Georgia; размер шрифта – 10; начертание – подчёркнутый; выравнивание – по правому краю; цвет шрифта – зеленый (Главная → Шрифт).

8. Во 2-ом абзаце установите: шрифт – Arial; размер шрифта – 15; выравнивание – по центру; цвет шрифта – синий.

9. Для 3-го абзаца установите Положение на странице – С новой страницы (Вставка → Разрыв страницы).

10. Для 3-го абзаца установите: шрифт – Monotype Corsiva; размер шрифта – 13; начертание – полужирный и курсив; выравнивание – по левому краю; цвет шрифта – красный

11. Для 4-го абзаца установите: шрифт –Times New Roman; размер шрифта – 16; выравнивание – по ширине; цвет шрифта – оранжевый.

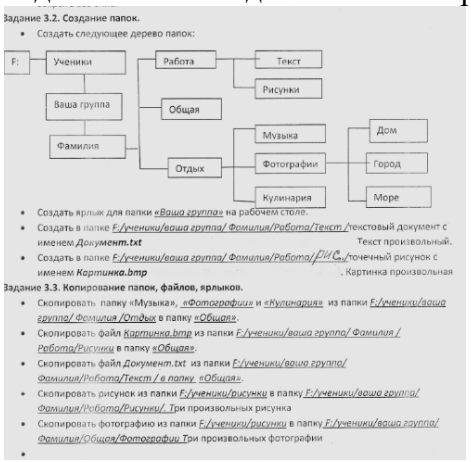
12. Установите нумерацию страниц в правом верхнем углу (Вставка → Номер страницы).

13. Вставьте Нижний колонтитул, который будет содержать следующую информацию: фамилия и имя; класс; дата и время (Вставка → Нижний колонтитул).

Текст в колонтитуле оформите по своему усмотрению.

14. Сохраните изменения.

Задание 33: : Создание папки на рабочем столе и сохранение в нее файла.



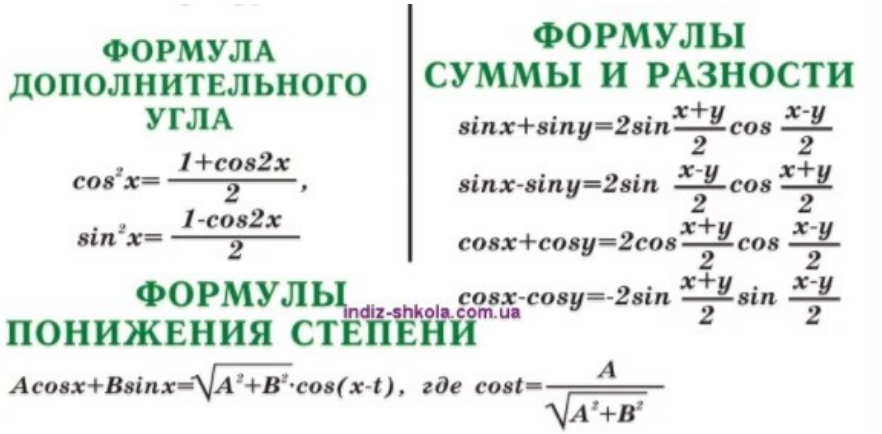
Задание 34: На рабочем столе создайте папку со своей фамилией.

1. Создайте схему в Paint.
2. Сохраните схему в Вашей папке



Задание 35: Ввод формул в MSWord (вставка объекта Microsoft Equation 3.0

1. На рабочем столе создайте папку со своей фамилией. Создайте текстовый документ в программе Word и назовите документ.
2. Напечатайте весь предложенный текст
3. Сохраните текст в Вашей папке



Задание 36: Форматирование текста в MSWord.

1. На рабочем столе создайте папку со своей фамилией. Создайте текстовый документ в программе Word и назовите документ. Набрать по образцу следующий текст:

2. Декабрь, январь и февраль – зимние месяцы.

Март, апрель и май – весенние месяцы.

Июнь, июль и август – летние месяцы.

Сентябрь, октябрь и ноябрь – осенние месяцы.

3. Изменить набранный текст, используя следующих размеров шрифта: первая строка – 28 пунктов, вторая строка – 24 пунктов, третья строка – 20 пунктов, четвертая строка – 18 пунктов.

Декабрь, январь и февраль – зимние месяцы.

Март, апрель и май – весенние месяцы.

Июнь, июль и август – летние месяцы.

Сентябрь, октябрь и ноябрь – осенние месяцы.

4. Выровнять текст по следующим параметрам: первая строка – по левому краю, вторая строка – по правому краю, третья строка – по ширине, четвертая строка – по центру.

Декабрь, январь и февраль – зимние месяцы.

Март, апрель и май – весенние месяцы.

Июнь, июль и август – летние месяцы.

Сентябрь, октябрь и ноябрь – осенние месяцы.

5. Задайте следующие параметры страницы: поля верхнее – 1см, нижнее – 1 см, правое – 3 см, левое 1 см; ориентация – альбомная.

6. Сохраните изменения.

Задание 37: Создание маркированных и нумерованных списков в MSWord.

Задание № 1.

1. На рабочем столе создайте папку со своей фамилией.
2. Создайте текстовый документ в программе Word и назовите документ
3. И наберите текст «Признаки культурной речи».
4. Перейдите на новую строку.
5. Наберите, приведенный ниже текст в виде нумерованного списка.

Правильность, чистота, точность, выразительность, логичность, уместность, богатство

6. Отформатируйте заголовок нумерованного текста, придав ему полужирное начертание.
7. Ниже наберите этот же текст в виде маркированного списка.
8. Выделите весь маркированный список, и выберите наиболее подходящий, по вашему мнению вид маркера.
9. Сохранитфе изменения.

Задание 38: Назначение колонтитула и его создание в MSWord.

1. На рабочем столе создайте папку со своей фамилией. Создайте текстовый документ в программе Word и назовите документ

1. Наберите текст стихотворения и разбейте его на две колонки.

ИДЕАЛ И СИРИУС

Я долго странствовал по свету,
Я все увидел, все узнал,
Но, мглой туманною одета,
Ты мимо шла, мой идеал.

Я много понял звезд лучистых,
Одна лишь тайный свет лила,
Как лунный отблеск серебристый,
Была печальна и светла.
И долго вещие зеницы
Смотрели в сумрачный туман,
Где ярко-красные зарницы
Мрачили неба океан.

Теперь я понял тайну ночи,
Нашел Тебя, мой Идеал
Твои лишь ныне блещут очи,
Как вечно Сириус сверкал!

2. В верхнем колонтитуле укажите свои ФИО и группу.
3. В нижнем колонтитуле – номера страниц

Задание 39: Учитывая средние оптовые цены, определить суммарную стоимость товара

Кондитерские изделия	Вес, г	Средняя оптовая цена, руб.	Количество товара	Суммарная стоимость товара
Набор «Ассорти»	450	208,50	100	
Шоколад «Дорожный»	100	23,60	500	
Шоколад «Сказки Пушкина»	100	24,20	1000	
Шоколад «Особый»	100	20,20	400	
Конфеты «Осенний вальс»	320	125,00	50	

Задание 40: Оформите таблицу расчета продуктов, необходимых для приготовления 50 порций «Салата русского»

Салат·русский¶

		Всего·порций¤	50¤			
№¤	Продукты¤	Рецептура·на·1·порцию·(гр.)¤	Всего·(кг)¤	Стоимость·1·кг.¤	Сумма,·руб.¤	
1.	*Вареная·морковь*¤	11¤	¤	20,00¤	¤	¤
2.	*Вареная·фасоль*¤	25¤	¤	70,00¤	¤	¤
3.	*Зеленый·горошек*¤	25¤	¤	120,00¤	¤	¤
4.	*Грибы·свежие*¤	12¤	¤	130,00¤	¤	¤
5.	*Соленый·огурец*¤	10¤	¤	50,00¤	¤	¤
6.	*Ветчина*¤	20¤	¤	145,00¤	¤	¤
7.	*Яблоко*¤	22¤	¤	50,00¤	¤	¤
8.	*Корень·сельдерея*¤	5¤	¤	90,00¤	¤	¤
9.	*Растительное·масло*¤	7¤	¤	40,00¤	¤	¤
10.	*Зелень*¤	6¤	¤	250,00¤	¤	¤
				Итого¤	¤	¤

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы учебного предмета

Основная учебная литература

1. Босова, Л. Л. Информатика: 10 класс: базовый уровень : учебник / Л. Л. Босова, А. Ю. Босова. — 6-е изд. — Москва : Просвещение, 2023. — 288 с. — ISBN 978-5-09-103611-4. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/132465 . — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Босова, Л. Л. Информатика: 11 класс: базовый уровень : учебник / Л. Л. Босова, А. Ю. Босова. — 5-е изд. — Москва : Просвещение, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-09-103612-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/132467 . — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Дополнительная учебная литература

1. Трофимов, В. В. Информатика в 2 т. Том 1 : учебник для среднего профессионального образования / В. В. Трофимов. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 553 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02518-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/513264

2. Трофимов, В. В. Информатика в 2 т. Том 2 : учебник для среднего профессионального образования / В. В. Трофимов. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 406 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02519-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/513266

3. Волк, В. К. Информатика : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Волк. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 207 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15149-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/496798 .

4. Информатика для гуманитариев : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Г. Е. Кедрова [и др.] ; под редакцией Г. Е. Кедровой. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 439 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10244-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/495204.

5. Торадзе, Д. Л. Информатика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. Л. Торадзе. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 158 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15282-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/497621

Справочно-библиографические издания

1. Леонтьев, В.П. Новейшая энциклопедия персонального компьютера 2003 / В.П. Леонтьев .— 5-е изд., перераб. и доп .— М. : Олма-Пресс, 2003 .— 957с..

2. Универсальный словарь компьютерной терминологии : Англо-русский. Русско-английский. Таблица расширения имен файлов / автор-составитель Л. Н. Качахидзе .— 2-е изд., испр. и доп .— Москва : Дрофа, 2005 .— 366 с. : ил. — ISBN 5-7107-8083-9. — Текст: непосредственный.

Ширшов, Е.В. Информационно-педагогические технологии; ключевые понятия : словарь : учебное пособие / Е.В. Ширшов .— Ростов на Дону : Феникс, 2006 .— 256 с.

Периодические издания

1. Вестник Московского городского педагогического университета. Серия : Информатика и информатизация образования : научный журнал / учредитель : МГПУ; главный редактор С. Г. Григорьев .— Москва : МГПУ, — Включен в перечень РИНЦ ;

ВАК .— издается с 2003 года .— ISSN 2008-2014. — Текст : электронный .— // Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [сайт]. — URL:https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=28232 — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Вестник образования в России : сборник приказов и официальных документов сферы образования : справочно-информационный журнал / главный редактор Ю. И. Глазков .— Москва : Про-Пресс, — издается с 1803 года .— 24 выпуска в год .—Текст : непосредственный.

3. Информатика. Первое сентября : методический журнал / ООО "ИД "Первое сентября"; главный редактор С. Л. Островский .— Москва : ИД "Первое сентября", 2015. — издается с 1995 .— 12 выпусков в год .— Текст : непосредственный.

4. Информатика и образование : научно-методический журнал / учредители : Институт всеобщей истории РАН; Российская Академия образования; главный редактор М. В. Салманханович .— Москва : ООО "Образование и информатика", 2015 — Включен в перечень РИНЦ ; ВАК .— издается с 1986 года .— 10 выпусков в год .— ISSN 0234-0453. — Текст : электронный // Базы данных East View [сайт]. — URL : https://dlib.eastview.com/browse/publication/18946/udb/12 — Режим доступа : для авторизир. пользователей.

5. Школьные технологии : научно-практический журнал / учредители : Издательский дом "Народное образование ; ООО "Научно-исследовательский интститут школьных технологий"; главный редактор А. Кушнир. — Москва : ООО "Научно-исследовательский интститут школьных технологий", 2015 — Включен в перечень ВАК ; РИНЦ .— Издается с 1995 года .— 6 выпусков в год .— ISSN 2220-2641. — Текст : электронный // Базы данных East View [сайт]. — URL : https://dlib.eastview.com/browse/publication/18866/udb/12 — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Информационные образовательные ресурсы сети Интернет

1. Электронный каталог библиотеки НГПУ. - Режим доступа: http://bibl.ngpi.net:81/cgi-bin/zgate.exe?init+test.xml,simple.xsl+rus
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. - Режим доступа: https://elibrary.ru
3. База данных портала Polpred.com Обзор СМИ - Режим доступа: https://polpred.com/news
4. Ресурсы East View (ИВИС) - Режим доступа: https://dlib.eastview.com/login
5. Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. - Режим доступа: www.iprbookshop.ru
6. Электронная библиотечная система «Юрайт». - Режим доступа: https://urait.ru/
7. Информационная правовая система Гарант. - Режим доступа: http://www.garant.ru/.

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Набережночелнинский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «НГПУ»)

Кафедра общих гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСИМ ЗАНЯТИЯМ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

по учебному предмету ОУП.11 ЕСТЕСТВОЗНАНИЕ

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности
49.02.01 Физическая культура

Квалификация углубленной подготовки
Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения
очная

Набережные Челны, 2025

Составитель: Калинина Н.В, преподаватель

Методические указания составлены в соответствии с учебным планом и рабочей программой по учебному предмету Естествознание для программ подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура

Методические указания рассмотрены на заседании кафедры общих гуманитарных и естественнонаучных дисциплин
«21» апреля 2025 г. протокол № 8
И.о. заведующего кафедрой Л.А. Сабирова

© Калинина Н.В., 2025
© ФГБОУ ВО НГПУ, 2025

Содержание

1. Общие положения……...4
2. Структура и содержание учебного предмета…..……..9
3. Методические указания к лекциям…….……19
4. Методические указания к практическим занятиям……..……..21
5. Методические указания к самостоятельной работе…….....22
6. Методические указания к текущему контролю успеваемости……..24
7. Методические указания к промежуточной аттестации……..……35
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы учебного предмета..35

1. Общие положения

Методические указания по учебному предмету Естествознание предназначены для подготовки и самоконтроля обучающихся при изучении курса.

Освоение содержания учебного предмета Естествознание обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Таблица 1

Личностные результаты	
Формулировка из ФГОС СОО	**Адаптированные личностные результаты к предмету**
ЛР 4 сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире	- устойчивый интерес к истории и достижениям в области естественных наук, чувство гордости за российские естественные науки; - объективное осознание значимости компетенций в области естественных наук для человека и общества, умение использовать технологические достижения в области физики, химии, биологии для повышения собственного интеллектуального развития
ЛР 5 сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности	готовность самостоятельно добывать новые для себя естественнонаучные знания с использованием для этого доступных источников информации
ЛР 7 навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности	умение выстраивать конструктивные взаимоотношения в команде по решению общих задач в области естествознания;
ЛР 9 готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности	готовность к продолжению образования, повышению квалификации в избранной профессиональной деятельности с использованием знаний в области естественных наук
ЛР 14 сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности	сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды: умение анализировать техногенные последствия для окружающей среды, бытовой и производственной деятельности человека

Таблица 2

Метапредметные результаты		
Формулировка из ФГОС СОО	**Адаптированные метапредметные**	**Универсальные учебные действия**

	результаты к предмету	(УУД)
МР 1 умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях	умение самостоятельно определять цели и задачи деятельности, выбирать средства для их достижения на практике	Регулятивные: составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте; организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
		Коммуникативные: развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств
		Познавательные: делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях
МР 2 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты	готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками для решения учебных задач	Коммуникативные: понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи; принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы

МР 3 владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания	- владение умениями и навыками различных видов познавательной деятельности для изучения разных сторон окружающего естественного мира; - применение основных методов познания (наблюдения, научного эксперимента) для изучения различных сторон естественнонаучной картины мира, с которыми возникает необходимость сталкиваться в профессиональной сфере	Познавательные: применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев; выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления
МР 4 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников	умение использовать различные источники для получения естественнонаучной информации и оценивать ее достоверность для достижения поставленных целей и задач	Познавательные: выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления
МР 5 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности	умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в ходе изучения предмета естествознание	Регулятивные: - вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей
		Познавательные: выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев)

		Коммуникативные: сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности
МР 8 владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства	владение языковыми средствами: умение логично излагать свою точку зрения в ходе изучения предмета естествознание	Регулятивные: организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели; Познавательные: делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

Таблица 3

Предметные результаты	
Формулировка из ФГОС СОО	**Адаптированные предметные результаты**
ПР 1 сформированность представлений о целостной современной естественно-научной картине мира, о природе как единой целостной системе, о взаимосвязи человека, природы и общества; о пространственно-временных масштабах Вселенной	- умение демонстрировать на примерах роль естествознания в развитии человеческой цивилизации; - выделять персональный вклад великих ученых в современное состояние естественных наук; - грамотно применять естественно-научную терминологию при описании явлений окружающего мира; - классифицировать уровни научного познания и их составляющие: миры (наномир и микромир, макромир, мегамир), физические явления, химические реакции, биологические процессы, уровни организации материи, уровни организации жизни
ПР 2 владение знаниями о наиболее важных открытиях и достижениях в области естествознания, повлиявших на эволюцию представлений о природе, на развитие техники и технологий	- обоснованно применять приборы для измерения и наблюдения, используя описание или предложенный алгоритм эксперимента с целью получения знаний об объекте изучения; - выявлять характер явлений в окружающей среде, понимать смысл наблюдаемых процессов, основываясь на естественно-научном знании; - использовать для описания характера протекания процессов физические

	величины и демонстрировать взаимосвязь между ними; - осуществлять моделирование (описание) протекания наблюдаемых процессов с учетом границ применимости используемых моделей
ПР 3 сформированность умения применять естественно-научные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности, бережного отношения к природе, рационального природопользования, а также выполнения роли грамотного потребителя	- научиться действовать в рамках правил техники безопасности и в соответствии с инструкциями по применению лекарств, средств бытовой химии, бытовых электрических приборов, сложных механизмов, понимая естественно-научные основы создания предписаний; - формировать собственную стратегию здоровьесберегающего (равновесного) питания с учетом биологической целесообразности, роли веществ в питании и жизнедеятельности живых организмов; - умение объяснять механизм влияния на живые организмы электромагнитных волн и радиоактивного излучения, а также действия алкоголя, никотина, наркотических, мутагенных, тератогенных веществ на здоровье организма и зародышевое развитие; - конкретно выбирать стратегию поведения в бытовых и чрезвычайных ситуациях, основываясь на понимании влияния на организм человека физических, химических и биологических факторов; - осознанно действовать в ситуации выбора продукта или услуги, применяя естественнонаучные компетенции
ПР 4 сформированность представлений о научном методе познания природы и средствах изучения мегамира, макромира и микромира; владение приемами естественно-научных наблюдений, опытов исследований и оценки достоверности полученных результатов	- умение демонстрировать научные методы и средства познания природы; - использовать приемы естественнонаучных наблюдений и опытов исследований; - умение оценивать достоверность полученных результатов
ПР 5 владение понятийным аппаратом естественных наук, позволяющим познавать мир, участвовать в дискуссиях по естественно-научным вопросам, использовать различные источники информации для подготовки собственных работ, критически относиться к сообщениям СМИ, содержащим научную информацию	- критически оценивать, интерпретировать и обсуждать информацию, содержащуюся в сообщениях СМИ, ресурсах Интернета, научно-популярных статьях с точки зрения естественно-научной корректности; - осуществлять поиск, анализ и обработку данных, содержащих научную информацию, при выполнении заданий по разделу макромир

ПР 6 сформированность умений понимать значимость естественно-научного знания для каждого человека, независимо от его профессиональной деятельности, различать факты и оценки, сравнивать оценочные выводы, видеть их связь с критериями оценок и связь критериев с определенной системой ценностей	умение понимать значимость естественно-научного знания для каждого человека, независимо от его профессиональной деятельности, различать факты и оценки, сравнивать оценочные выводы, видеть их связь с критериями оценок и связь критериев с определенной системой ценностей

Таблица 4

Личностные результаты реализации программы воспитания	
ЛРВ 19	Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности

2. Структура и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся**
1	**2**
1 семестр	
Раздел I. Естествознание и методы познания мира	
Тема 1. Естествознание — совокупность научных знаний о природе	**Содержание учебного материала**
	1. **Введение в естествознание**. Природа — среда обитания и источник жизни человека. Взаимоотношения человека и природы, их диалектика. Природа — источник творческого вдохновения деятелей искусства. Естествознание — единство наук о природе. 2. **Материя и формы ее существования**. Диалектика естествознания. Основные этапы его развития. Понятие о естествознании как системе научных знаний о природе. 3. **Эмпирический уровень научного познания**. Формы познания: научное и ненаучное. Два уровня научного познания: эмпирический и теоретический. Понятие об эмпирическом уровне научного познания и его методах. Наблюдение и эксперимент. Гипотеза и вывод. Моделирование как метод научного познания. Процесс моделирования и его составные части: субъект, объект и модель, отражающая отношение между ними. Типы моделей: материальные и знаковые. Теоретический уровень научного познания. Понятие о теоретическом уровне научного познания и его составляющих. Моделирование на теоретическом уровне познания и типы моделей.
	Практические занятия:

	Биология. Биологическая систематика и ее важнейшие таксоны. Биноминальная номенклатура. Понятие вида. Систематика животных. Понятие породы. Систематика растений. Понятие сорта. Биологическая номенклатура — основа профессиональной деятельности. **Химия**. Тривиальные названия. Рациональная номенклатура. Международная номенклатура ИЮПАК. Химические элементы и происхождение их названий. Классификация неорганических веществ и принципы образования их названий **Физика**. Единицы измерения физических величин на Руси. Единицы измерения физических величин в некоторых других странах. Международная система единиц измерения физических величин — СИ. Основные и производные единицы измерения физических величин СИ.
	Самостоятельная работа:
	1. Роль мысленного эксперимента и математического моделирования в становлении и развитии естественных наук. 2. Язык естествознания.
Тема 2. Естественнонаучные понятия, законы и теории	**Содержание учебного материала**
	1. Естественнонаучные понятия. Конкретные и абстрактные естественнонаучные понятия. Законы естествознания. Естественнонаучные теории. Описательные теории и объяснительные теории. Прогнозирующая роль естественнонаучных теорий. 2. **Естественнонаучная картина мира.** Картины мира: религиозная, бытовая, художественная. Естественнонаучная картина мира. Эволюция ЕНКМ и ее этапы: аристотелевский, ньютоновский, эйнштейновская революция. Принципы познания в естествознании: соответствия, дополнительности, причинности, симметрии.
	Практические занятия:
	1. Миры, в которых мы живем. Классификация миров (мегамир, макромир, микромир, наномир). Границы миров и условность этих границ. Приборы для изучения миров, их эволюция от светового микроскопа Р. Гука до сканирующего туннельного микроскопа (СТМ) и атомно-силового микроскопа (АСМ). Молекулярное распознавание и его роль в природе и жизни человека. **2. Контрольная работа.** Естествознание и методы познания мира
	Самостоятельная работа:
	1. Компьютеры будущего.
Раздел II. Мегамир	
Тема 3. Человек и Вселенная	**Содержание учебного материала**
	1. Хронология астрономических представлений и открытий: геоцентрическая система мира; антропоцентрическая система мира; гелиоцентрическая система мира. Астрономы XVI—XIX вв. и их вклад в развитие представлений о Вселенной. Космология. Вклад отечественной науки в мировую космологию. **2. Происхождение и строение Вселенной.** Физические явления и законы, связанные с происхождением и строением Вселенной. Эффект

	Доплера. Закон Хаббла. Теория Большого взрыва. Единицы измерения космических расстояний. Небесные тела. Созвездия. Звездные скопления. Звезды. Планеты. Кометы, метеориты, астероиды. **3. Как человек изучает мегамир.** Первые телескопы и обсерватории. Телескоп-рефрактор и телескоп-рефлектор. Радиотелескопы и межпланетные станции. Орбитальная астрономическая обсерватория (ОАО). **4. Законы движения небесных тел**. Первый закон Кеплера. Апогей и перигей. Характеристики эллипса: фокальное расстояние, фокус, ось, полуось, эксцентриситет. Второй и третий законы Кеплера. Закон всемирного тяготения. Космические скорости.
	Практические занятия:
	1. Солнечная система и ее планеты. Строение Солнечной системы, планеты Солнечной системы. Другие структурные элементы Солнечной системы: спутники планет, астероиды, кометы, метеориты. **2. Строение Земли. Литосфера.** Внутреннее строение Земли и ее химический состав. Строение и состав литосферы. Минералы и горные породы. Руды. Литосферные плиты. Землетрясения. Шкала Рихтера. Интенсивность землетрясений. Цунами. **3. Гидросфера. Океаны и моря.** Состав гидросферы. Мировой океан. Моря. Нетипичные моря: Саргассово, Каспийское и Аральское. Тема моря в произведениях мировой художественной культуры. **4. Атмосфера. Погода.** Атмосфера и ее состав. Вертикальное строение атмосферы: тропосфера, стратосфера, мезосфера, термосфера, экзосфера. Состав воздуха. Озоновые дыры и парниковый эффект. Погода и климат. **5. Атмосферное давление. Ветер.** Атмосферное давление. Кессонная и высотная болезнь. Циклоны и антициклоны. Атмосферные фронты. Ветра и их виды: шквал, смерч, антипассат, пассат, бриз, фен, бора, сирокко, муссоны, тайфуны, ураганы, смерчи, торнадо. Шкала Бофорт **6. Контрольная работа:** Мегамир
	Самостоятельная работа:
	1. Галактики. Общие сведения о галактиках. Черные дыры. Классификация галактик: эллиптические, спиральные, неправильные, радиогалактики. Наша Галактика — Млечный Путь. Квазары. **2. Звезды. Солнце.** Звезды, их рождение. Спектральный анализ — основа исследования химического состава звезд. Характеристики и классификация звезд. Происхождение Солнца и его строение. Структура солнечной атмосферы. Солнечный ветер. **3. Воды океанов и морей.** Химический состав морской и океанической воды. Промилле. Лед в океане. Гренландия. Антарктида. Движение вод Мирового океана. Приливы и отливы. Морские течения. Типы климата. **4. Воды суши.** Воды суши и их классификация. Родники. Гейзеры. Минеральные воды и их классификация. Проблема пресной воды. Озеро Байкал. Карстовые явления и образование сталактитов и сталагмитов. Аномальные свойства воды и их значение в природе. **5. Влажность воздуха.** Влажность воздуха. Психрометр и гигрометр. Точка росы. Облака, их формы и размеры. Туман. Осадки и их типы.

	Радуга.
Раздел III. Макромир	
Тема 4. Жизнь, признаки живого и их относительность.	**Содержание учебного материала**
	1. **Основные свойства живого организма:** единство химического состава, обмен веществ, самовоспроизведение, наследственность, изменчивость, развитие и рост, раздражимость, дискретность и целостность, энергозависимость. **2. Живые системы как самоуправляющиеся, саморегулирующиеся, самоорганизующиеся системы.** Три начала термодинамики. Понятие энтропии. 3. **Происхождение жизни на Земле.** Основные гипотезы происхождения жизни на Земле: креационизм, гипотеза самопроизвольного зарождения жизни из неживого, концепция биогенеза, гипотеза панспермии. Гипотеза происхождения жизни путем биохимической эволюции. Дискуссия о возможности существования внеземных цивилизаций.
	Практические занятия:
	1. Химический состав клетки. Химическая организация клетки на атомном — элементном уровне. Макроэлементы. Микроэлементы. Молекулярный уровень химической организации клетки. Неорганические соединения клетки. Вода и ее роль. Минеральные соли. Органические вещества клетки. **2. Уровни организации жизни.** Клеточный уровень организации жизни на Земле. Тканевый уровень. Типы тканей животных и растений. Органный уровень. Организменный уровень. Популяционно-видовой уровень. Биогеоценотический уровень. Биоценоз. Биосферный уровень. **3. Прокариоты и эукариоты.** Бактерии и их классификация: по форме, по типу питания, по отношению к кислороду. Особенности строения бактерий и их жизнедеятельности. Роль бактерий в природе и жизни человека. Цианобактерии и особенности их строения и жизнедеятельности. Роль цианобактерий в природе. Строение клетки эукариот. **4. Клеточная теория. Простейшие. Вирусы.** Клеточная теория и ее положения. Простейшие: жгутиковые, ресничные, амебоидные. Значение простейших в природе и жизни человека.
	Самостоятельная работа:
	1. Минеральные соли. Органические вещества клетки. 2. Вирусы. Строение и особенности жизнедеятельности вирусов. Вирусные заболевания человека. ВИЧ и СПИД. Грибы. Роль грибов в природе и в хозяйстве человека.
Тема 5. Основы экологии	**Содержание учебного материала**
	1. Экологические системы. Понятие экосистемы. Биотоп. Биоценоз. Биогеоценоз. Отличия биогеоценоза от экосистемы. Нестабильные и стабильные экосистемы. Типология живых организмов экосистемы: продуценты, консументы, редуценты. Автотрофы. Гетеротрофы. Понятие о пищевых цепях биогеоценоза. Биологический круговорот вещества в природе.

	2. Понятие биологической эволюции. Длительность, необратимый характер, направленность эволюции. Основные направления эволюции. Биологический прогресс. Биологический регресс. Антропогенез и его этапы.
	Практические занятия:
	1. Пищевые цепи. Экология. Экологические факторы. Пищевая цепь. Два основных типа трофических цепей — пастбищные и детритные. Пищевая сеть. Экологические пирамиды. Понятие об экологии. Основные проблемы экологии. Экологические факторы: абиотические, биотические, антропогенные. **2. Эволюционная теория.** Предпосылки создания эволюционной теории Ч. Дарвина. Логическая структура дарвинизма. Синтетическая теория эволюции. Микроэволюция. Видообразование. Макроэволюция. Движущие силы эволюции: мутационный процесс, популяционные волны, изоляция. Формы естественного отбора: стабилизирующий, движущий, дизруптивный.
	Самостоятельная работа:
	1. Биосфера. Биосфера и ее границы. Концепция эволюции биосферы В. И. Вернадского. Ноосфера. Техносфера. Основные подходы в учении о биосфере: энергетический, биогеохимический, информационный, пространственно-временной, ноосферный, Экологические проблемы человечества. **2. Особенности климата России. Зона арктических пустынь, тундр и лесотундр.** Климат России. Природно-климатические зоны России. Разнообразие и приспособленность живых организмов к той или иной природно-климатической зоне.
Тема 6. Свет	**Содержание учебного материала**
	1. Электромагнитная природа света. Свет. Развитие представлений о природе света. Электромагнитное излучение. Длина волны. Частота колебаний. Шкала электромагнитных волн. Г-Лучи, рентгеновское излучение, ультрафиолетовое излучение, видимое излучение, инфракрасное излучение и их роль в природе и жизни человека.
	Практические занятия:
	1. Свет и приспособленность к нему живых организмов. Влияние света на организацию жизненного цикла организмов. Биоритмы. Фотосинтез. Классификация растений на светолюбивые, тенелюбивые и теневыносливые. Фототропизм. Значение света для ориентации живых существ в пространстве. Биолюминесценция и ее роль в жизни животных.
	Самостоятельная работа:
	1. Оптические свойства света. Двойственная природа света. Фотон. Законы отражения и преломления света. Относительный показатель преломления. Факторы, влияющие на показатель преломления: природа вещества, температура, длина волны падающего излучения. Рефрактометр. Дисперсия, дифракция и интерференция света
Тема 7.	**Содержание учебного материала**

Температура	**1. Тепловое равновесие. Температура.** Второе начало термодинамики. Количество теплоты. Теплоемкость. Тепловое равновесие. Термодинамические системы трех типов: изолированные, закрытые и открытые.Температура как параметр состояния термодинамической системы.
	Практические занятия:
	1. Температура и приспособленность к ней живых организмов. Терморегуляция в живой природе. Теплопродукция и теплоотдача. Механизмы терморегуляции животных и растений. Температура тела человека и ее физиологическая роль. Классификация животных по температурному режиму нагомойотермные, пойкилотермные и гетеротермные. Классификация организмов по температурному интервалу обитания. Акклиматизация. Температурный режим.
	Самостоятельная работа:
	1. Внутренняя энергия макроскопической системы. Термодинамика и ее прогностическое значение. Внутренняя энергия термодинамической системы. Первое начало термодинамики. Теплопередача. Теплопроводность. Конвекция: естественная и принудительная. Тепловое излучение.
Тема 8. Вода	**Содержание учебного материала**
	1. Строение молекулы и физические свойства воды. Строение молекулы воды. Вода как растворитель. Физические свойства воды: аномальная температурная зависимость плотности воды; высокое поверхностное натяжение воды; аномально высокие значения температур кипения и плавления воды; высокое значение теплоемкости воды. Значение физических свойств воды для природы.
	Практические занятия:
	1. Вода — абиотический фактор в жизни растений. Роль воды в биосфере: колыбель жизни, среда обитания, участник биохимических процессов, участник создания биогеоценозов, регулятор климата на планете. Гидролиз органических веществ в живых организмах. Классификация растений по отношению к количеству воды в окружающей среде: гидатофиты, гидрофиты, гигрофиты, мезофиты, ксерофиты. **2. Химические свойства воды.** Взаимодействие воды с металлами. Взаимодействие воды с оксидами. Гидратация. Взаимодействие воды с солями. Гидролиз. Разложение воды. Понятие об электролизе и фотолизе.
	Самостоятельная работа:
	1. Растворимость. pH как показатель среды раствора. Растворимость и ее количественная характеристика — коэффициент растворимости. Массовая доля растворенного вещества в растворе. Вода как амфолит. Понятие pH раствора. Значение pH в природе. Значения pH физиологических жидкостей человека в норме. **2. Электролитическая диссоциация.** Основные положения теории электролитической диссоциации (ТЭД). Электролиты и неэлектролиты. Классификация ионов по различным основаниям. Механизмы диссоциации электролитов с разным типом химической связи. Степень электролитической диссоциации.

	Соли, кислоты и основания в свете ТЭД.
Тема 9. Экологические факторы	**Содержание учебного материала**
	1. Соленость как абиотический фактор. Соли. Классификация солей. Наиболее распространенные кислые соли, их применение. Жесткость воды. Соли как минералообразующие вещества. Соли — абиотический фактор. Приспособленность растений и животных к различному солевому режиму. Влияние соли на организм человека. **2. Почва как абиотический фактор.** Понятие о почве и классификация почв. Процесс почвообразования. Значение почвы в природе и жизни человека: среда обитания живых организмов; экономическое значение, обладает плодородием, оказывает существенное влияние на состав и свойства всей гидросферы Земли, является главным регулятором состава атмосферы Земли, важнейший компонент биогеоценоза. **3. Биоритмы.** Типы биоритмов: физиологические и экологические. Примеры различных типов биоритмов у растений и животных. Фотопериодизм. Биоритмы человека. Дисинхронизм.
	Практические занятия:
	1. Способы передачи информации в живой природе. Первая и вторая сигнальные системы. Обмен информацией на различных уровнях организации жизни. Реакции матричного синтеза. Фагоцитоз. Рефлекс. Этология. **2. Биотические факторы окружающей среды.** Биотические факторы. Биотические взаимоотношения между организмами: конкуренция, хищничество, симбиоз, паразитизм. Примеры биотических взаимоотношений в природе. **3. Контрольная работа:** Макромир
	Самостоятельная работа:
	1. Понятия пространства и времени. Пространство и время в классической механике Ньютона. Абсолютное пространство. Однородность пространства. Изотропность пространства. Инерциальная система отсчета и первый закон Ньютона. Преобразования Галилея и принцип относительности Галилея. Абсолютное время. Специальная теория относительности (СТО). Два постулата СТО и основные следствия, вытекающие из них. Общая теория относительности (ОТО). **2. Информация и человек.** Возникновение и развитие носителей информации с древнейших времен до нашего времени. Эволюция современных информационных ресурсов.
Раздел IV. Микромир	
Тема 10. Основы химии	**Содержание учебного материала**
	1. Виды химических связей и типы кристаллических решеток. Протонно-нейтронная теория строения атомного ядра Д. Иваненко и В. Гейзенберга. Электронная оболочка. Изотопы. Современное определение понятия «химический элемент».Ионная химическая связь. Катионы и анионы. Схема образования ионной связи. Ионные кристаллические решетки. Хлорид натрия — типичный представитель соединений с ионным типом связи. Ковалентная связь как связь,

	возникающая за счет образования общих электронных пар. Атомные и молекулярные кристаллические решетки. Металлическая химическая связь и металлические кристаллические решетки **2. Углеводороды. Теория строения органических соединений А. М. Бутлерова.** Природный газ, его состав и направления использования в качестве топлива и химического сырья. Конверсия метана. Синтез-газ и его использование для получения синтетического бензина и метанола. Предельные и непредельные углеводороды. Качественные реакции на кратную связь. Особенности состава, строения и свойств органических соединений. Основные положения теории химического строения А. Бутлерова, Ф. Кекуле, А. Купера. **3. Смеси, их состав.** Понятие о смеси как системе, состоящей из различных химических веществ. Классификация смесей по визуальным признакам и по агрегатному состоянию. Со- став смесей: массовая и объемная доли компонента смеси. Способы разделения смесей. **4. Химические реакции и их классификация.** Химические реакции или химические явления, их отличия от физических явлений. Реакции без изменения состава веществ: аллотропизации и изомеризации. Реакции, идущие с изменением числа и состава веществ: соединения, разложения, замещения, обмена. Реакции, протекающие с выделением или поглощением теплоты: экзо- и эндотермические. Другие признаки классификации химических реакций на примере синтеза оксида серы (VI): изменение степеней окисления элементов, образующих вещества, использование катализатора, агрегатное состояние веществ, направление процессов. **5. Нанотехнологии в жизни современного общества.** Понятие о нанотехнологиях. Значение нанотехнологий в различных областях науки и техники: энергетике, электрони- ке, медицине, авиации и космонавтике, сельском хозяйстве, охране окружающей среды, оптике. Углеродные нанотрубки и области их применения.
	Практические занятия:
	1. Периодический закон Д. И. Менделеева и строение атома. Предпосылки открытия периодического закона. Первые попытки классификации химических элементов. Периодичность в изменении свойств химических элементов и их соединений. Периодический закон в формулировке Д. И. Менделеева. Современные представления о причинах периодического изменения свойств химических элементов и их соединений. Современная формулировка Периодического закона. Периодическая система химических элементов Д. И. Менделеева как графическое отображение периодического закона. Структура периодической таблицы. Периоды и группы. **2. Вещества и их классификация.** Простые (металлы и неметаллы) и сложные вещества (оксиды, кислоты, основания, соли). Аллотропия как причина многообразия простых веществ. Неорганические и органические соединения. **3. Полимеры.** Основные понятия химии высокомолекулярных соединений: мономер, полимер, элементарное звено, степень

	полимеризации. Способы получения полимеров: реакции полимеризациии поликонденсации. Биополимеры и их биологическая роль. Пластмассы. Термопласты и реактопласты. Представители пластмасс и области их применения. Волокна. Природные и химические волокна. Представители волокон и области их применения. Неорганические полимеры как вещества атомной структуры. **4. Скорость химической реакции.** Понятие о скорости химической реакции. Гомогенные и гетерогенные реакции. Зависимость скорости химической реакции от природы реагирующих веществ, их концентрации. Зависимость скорости реакции от температуры. Правило Вант-Гоффа. Зависимость скорости реакции от площади соприкосновения веществ и наличия катализатора. **5. Окислительно-восстановительные реакции (ОВР).** Электролиз. Степень окисления и ее определение по формуле соединения. Понятие об ОВР. Окислитель и восстановитель, окисление и восстановление. Электролиз расплавов и растворов на примере хлорида натрия. Электролитическое получение алюминия. Практическое применение электролиза. Гальванопластика и гальваностегия. **Контрольная работа:** Микромир
	Самостоятельная работа:
	1. **Значение Периодического закона и Периодической системы химических элементов Д. И. Менделеева для формирования естественнонаучной картины мира.** Прогностическая сила и значение периодического закона и периодической системы. Значение Периодического закона и Периодической системы химических элементов Д. И. Менделеева для развития науки и понимания химической картины мира. 2. **Благородные газы.** Благородные газы, причина их существования в атомарном состоянии. Применение благородных газов. 3. **Нефть и ее переработка.** Нефть, ее состав, физические свойства и происхождение. Экологические последствия разлива нефти и способы борьбы с ними. Попутный нефтяной газ, его состав. Процессы переработки нефти: ректификация и крекинг. Продукты переработки нефти и их использование. 4. **Дисперсные системы.** Понятие о дисперсной системе. Классификация дисперсных систем по размерам дисперсной фазы и агрегатному состоянию дисперсионной среды и дисперсной фазы. Значение дисперсных систем в природе, промышленности и повседневной жизни человека. Грубодисперсные системы и их классификация. Применение этих систем в технике и быту. Тонкодисперсные системы, их классификация. Физические свойства газообразных (пропан-бутановая смесь в зажигалке), жидких(бензин) и твердых (парафин) алканов: агрегатное состояние, растворимость в воде. Горение пропан-бутановой смеси (зажигалка). Отношение предельных и непредельных углеводородов к раствору перманганата калия и бромной воде. Образование нефтяной пленки на поверхности воды. Обнаружение непредельных соединений в жидких нефтепродуктах. Получение пластической серы. Получение белого фосфора. Получение дистиллированной воды. Образцы различных дисперсных систем:

	эмульсии, суспензии, аэрозоли, гели и золи. Получение коллоидного раствора из хлорида железа (III). Коагуляция полученного раствора. Эффект Тиндаля. 5. **Химические источники тока.** Гальванические элементы на примере элемента Даниэля—Якоби, их устройство и принцип действия. Устройство батарейки на примере сухого щелочного элемента. Устройство свинцового аккумулятора. Гальванизация и электрофорез. 6. **Наночастицы.** Характеристика наночастиц. Природные наночастицы. Наночастицы в космосе, атмосфере, гидросфере, биосфере. 7. **Наночастицы в технике и технологиях.** Конструирование наноматериалов**.** Основные способы получения наночастиц: «сверху вниз» и «снизу вверх». Молекулярный синтез и самосборка. Наноскопическое выращивание кристаллов и полимеризация.
Тема 11. Человек и его здоровье	**Содержание учебного материала**
	1. Систематическое положение человека в мире животных. Биологическая классификация человека. Прямохождение и его влияние на скелет человека. Рука — орган и продукт труда. Развитие черепа и головного мозга человека. Первая и вторая сигнальные системы. Биосоциальная природа человека. **2. Генетика человека и методы ее изучения.** Основные понятия генетики: наследственность, изменчивость, ген, хромосомы, мутации, геном, генотип, фенотип, доминирующие и рецессивные признаки. Геном человека и его расшифровка. Практическое значение изучения генома человека. Методы изучения генетики человека: генеалогический, близнецовый, цитогенетический. Генетические заболевания человека. **3. Физика человека.** Скелет с точки зрения физического понятия о рычаге. Кровообращение в свете гидродинамики: пульс, кровяное давление. Диффузия как основа формирования первичной и вторичной мочи в почках, а также газообмена в тканях и легких. Терморегуляция с помощью кожи путем теплопроводности, конвекции, излучения и испарения воды. Электродинамическая природа передачи нервных импульсов. Оптическая система зрения. Акустическая система слуха и голосообразование.
	Практические занятия:
	1. Химия человека. Химический состав тела человека: элементы и вещества, их классификация и значение. Вода, ее функции. Водный баланс в организме человека. Минеральные вещества и их роль в жизнедеятельности организма человека. Заболевания, связанные с недостатком или избытком некоторых химических элементов в организме человека. Суточная потребность человека в витаминах и их основные функции. Классификация витаминов. Водорастворимые витамины на примере витамина С. Жирорастворимые витамины на примере витамина А. **2. Гормоны.** Нервная и гуморальная регуляции процессов жизнедеятельности организма. Гормоны как продукты, вырабатываемые железами внутренней секреции. Классификация гормонов по железам, которые их продуцируют, и по химической природе. Свойства гормонов. Инсулин как гормон белковой природы. Адреналин как гормон аминокислотной природы. Стероидные

	гормоны на примере половых. Гипер- и гипофункция желез внутренней секреции.
	Самостоятельная работа:
	1. Витамины. История открытия витаминов. Витамины как биологически активные вещества. Болезни, вызванные недостатком или избытком витаминов: авитаминозы, гиповитаминозы, гипервитаминозы. **2. Лекарства**. Краткие сведения о зарождении и развитии фармакологии. Классификация лекарственных средств по агрегатному состоянию: жидкие, твердые, мягкие. Алкалоиды. Вакцины. Химиотерапевтические препараты. Антибиотики. Наркотические препараты. Наркомания и ее последствия. Оптимальный режим применения лекарственных препаратов. **3. Здоровый образ жизни.** Физические здоровье и его критерии. Психическое здоровье и его критерии. Нравственное здоровье и его критерии. Три основные составляющие здорового образа жизни: режим дня, правильное питание, физическая активность и занятие спортом. **4. Факторы, влияющие на здоровье человека:** окружающая среда, профилактическая вакцинация, стрессы, вредные привычки. Алкоголизм и его последствия. Наркомания и ее последствия. **5. Физика на службе здоровья человека.** Антропометрия: измерение длины и массы тела, спирометрия и жизненная емкость легких. Тепловые измерения и теплотерапия. Измерение артериального давления. Гипертония и гипотония. Ультразвуковая диагностика и терапия. Электротерапия. Лазерная терапия. Магнитный резонанс и рентгенодиагностика. Флюоро- графия. Томография.
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

3. Методические указания к лекциям

Лекция – одна из основных системообразующих форм организации учебного процесса. Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем-лектором учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом учебного предмета. Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. Задачи лекции заключаются в обеспечении формирования системы знаний по учебному предмету, в умении аргументировано излагать научный материал, в формировании профессионального кругозора и общей культуры, в отражении еще не получивших освещения в учебной литературе новых достижений науки, в оптимизации других форм организации учебного процесса.

Приступая к освоению учебного предмета, необходимо ознакомиться с рабочей программой предмета, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические

пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Слушание и запись лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность обучающегося. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Написание конспекта лекций необходимо проводить кратко, схематично; последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Лучше если они будут собственными, чтобы не приходилось просить их у однокурсников и тем самым не отвлекать их во время лекции.

Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов. Не лишним будет и изучение основ стенографии. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть формируемыми компетенциями.

Незнакомые термины, понятия после лекции проверять с помощью энциклопедий, словарей, справочников. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации или на лабораторном занятии. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

В случае возникновения у обучающегося по ходу лекции вопросов, их следует записать и задать в конце лекции в специально отведенное для этого время.

По окончании лекции (в тот же или на следующий день, пока еще в памяти сохранилась информация) обучающимся рекомендуется доработать свои конспекты, привести их в порядок, дополнить сведениями с учетом дополнительно изученного материала.

Конспект – это краткая письменная систематическая, логически связная запись содержания статьи, книги, лекции, предназначенная для последующего восстановления информации с различной степенью полноты.

Дословная запись как письменной, так и устной речи не относится к конспектированию. Успешность конспекта зависит от умения структурирования материала. Важно не только научиться выделять основные понятия, но и намечать связи между ними.

Необходимо помнить, что:

1. Основа конспекта – тезис.

2. Способ записи должен обеспечивать высокую скорость конспектирования.

3. Нужны формы записи (разборчивость написания), ориентированные на быстрое чтение.

4. Приёмы записи должны способствовать быстрому запоминанию (подчеркивание главной мысли, выделение другим цветом, схематичная запись в форме графика или таблицы).

5. Конспект – это запись смысла, а не запись текста. Важной составляющей семантического свертывания при конспектировании является перефразирование, но он требует полного понимания речи. Перефразирование – это прием записи смысла, а не текста.

6. Необходимо указывать библиографическое описание конспектируемого источника.

7. Возможно в конспекте использование цитат, которые заключаются в кавычки, при этом рекомендуется на полях указать страницу, на которой находится изречение автора.

Общие рекомендации по составлению конспекта

1. Определите цель составления конспекта.

2. Читая изучаемый материал в первый раз, разделите его на основные смысловые части, выделите главные мысли, сформулируйте выводы.

3. Если составляете план-конспект, сформулируйте названия пунктов и определите информацию, которую следует включить в план-конспект для раскрытия пунктов плана.

4. Наиболее существенные положения изучаемого материала (тезисы) последовательно и кратко излагайте своими словами или приводите в виде цитат.

5. Включайте в конспект не только основные положения, но и обосновывающие их выводы, конкретные факты и примеры (без подробного описания).

6. Составляя конспект, записывайте отдельные слова сокращённо, выписывайте только ключевые слова, делайте ссылки на страницы конспектируемой работы, применяйте условные обозначения.

7. Чтобы форма конспекта отражала его содержание, располагайте абзацы «ступеньками», подобно пунктам и подпунктам плана, применяйте разнообразные способы подчеркивания, используйте карандаши и ручки разного цвета.

8. Отмечайте непонятные места, новые слова, имена, даты.

9. При конспектировании старайтесь выразить авторскую мысль своими словами. Стремитесь к тому, чтобы один абзац авторского текста был передан при конспектировании одним, максимум двумя предложениями.

4. Методические указания к практическим занятиям

По предмету «Естествознание» предусмотрено проведение занятий семинарского типа – практические занятия, на которых даются основные понятия учебного предмета. Семинар – форма систематических учебно-теоретических занятий, с помощью которых обучающиеся изучают тот или иной раздел определенной научного предмета, входящей в состав учебного плана. При подготовке к семинарским занятиям следует использовать основную литературу из представленного списка, а также руководствоваться приведенными указаниями и рекомендациями. Для наиболее глубокого освоения предмета рекомендуется изучать литературу, обозначенную как «дополнительная» в представленном списке. 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.

Обучающемуся рекомендуется следующая схема подготовки к семинарскому занятию:

1. Проработать конспект лекций;

2. Прочитать основную и дополнительную литературу, рекомендованную по изучаемому разделу;

3. Ответить на вопросы плана семинарского занятия;

4. Выполнить домашнее задание;

5. Проработать тестовые задания и задачи;

6. При затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю.

Семинарские занятия могут проводиться в форме беседы со всеми обучающимися группы или с отдельными обучающимися. Этот вид семинара называется коллоквиумом (собеседование). Коллоквиумы проводятся по конкретным вопросам предмета. От семинара коллоквиум отличается, в первую очередь тем, что во время этого занятия могут быть опрошены все обучающиеся или значительная часть обучающихся группы. В ходе коллоквиума выясняется степень усвоения обучающимися понятий и терминов по важнейшим темам, умение обучающихся применять полученные знания для решения конкретных практических задач. Для подготовки к коллоквиуму обучающиеся заранее получают у преподавателя задание. В процессе подготовки изучают рекомендованные преподавателем источники литературы, а также самостоятельно осуществляют поиск релевантной информации, а также могут собрать практический материал. Коллоквиум может проходить также в форме ответов обучающихся на вопросы билета, обсуждения сообщений обучающихся, форму выбирает преподаватель.

5. Методические указания к самостоятельной работе

Важнейшим этапом освоения предмета является самостоятельная работа обучающихся, в том числе с использованием научной литературы. Отдельные разделы или темы предмета не разбираются на лекционных и практических занятиях, но отводятся на самостоятельное изучение по рекомендуемой учебной литературе и учебным пособиям. Материалы тем, отведенных на самостоятельное изучение, в обязательном порядке входят составной частью в темы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по учебному предмету «Естествознание» предполагает:

1. Устный опрос
2. Доклад
3. Контрольные работы по разделам
4. Индивидуальный проект (при наличии)

Перед выполнением внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж за счет времени, отведенного на изучение общеобразовательной учебного предмета, где раскрывает цель задания, содержание, сроки выполнения, объем работы, требования к результатам, критерии оценки, предупреждает о возможных типичных ошибках.

Обучающийся должен: строго выполнять весь объем домашней подготовки, указанный в описаниях соответствующих видов самостоятельных работ; знать, что выполнению каждой работы предшествует проверка готовности обучающегося, которая производится преподавателем; знать, что после выполнения работы обучающийся (группа обучающихся) должна представить отчет о проделанной работе с обсуждением полученных результатов и выводов.

Методические рекомендации нацелены на проведение внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося с учетом специфики общеобразовательной учебного предмета в различных формах: устный опрос, реферат, контрольные работы (УКАЗАТЬ ФОРМЫ, согласно ФОС по дисциплине).

Самостоятельная работа включает те разделы курса «Естествознание», которые не получили достаточного освещения на занятиях по причине ограниченности времени и большого объема изучаемого материала.

Методическое обеспечение самостоятельной состоит из:

- определения учебных вопросов, которые обучающиеся должны изучить самостоятельно;

- подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;

- поиска дополнительной научной литературы, к которой обучающиеся могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес к данной теме;

- определения контрольных вопросов, позволяющих обучающим самостоятельно проверить качество полученных знаний;

- организации консультаций преподавателя со обучающимися для разъяснения вопросов, вызвавших у обучающихся затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

6. Методические указания к самостоятельной работе

Важнейшим этапом освоения предмета является самостоятельная работа обучающихся, в том числе с использованием научной литературы. Отдельные разделы или темы предмета не разбираются на лекционных и практических занятиях, но отводятся на самостоятельное изучение по рекомендуемой учебной литературе и учебным пособиям. Материалы тем, отведенных на самостоятельное изучение, в обязательном порядке входят составной частью в темы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по учебному предмету «Естествознание» предполагает:

5. Устный опрос
6. Доклад
7. Контрольные работы по разделам
8. Индивидуальный проект (при наличии)

Перед выполнением внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж за счет времени, отведенного на изучение учебного предмета, где раскрывает цель задания, содержание, сроки выполнения, объем работы, требования к результатам, критерии оценки, предупреждает о возможных типичных ошибках.

Обучающийся должен: строго выполнять весь объем домашней подготовки, указанный в описаниях соответствующих видов самостоятельных работ; знать, что выполнению каждой работы предшествует проверка готовности обучающегося, которая производится преподавателем; знать, что после выполнения работы обучающийся (группа обучающихся) должна представить отчет о проделанной работе с обсуждением полученных результатов и выводов.

Методические рекомендации нацелены на проведение внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося с учетом специфики учебного предмета в различных формах: устный опрос, доклад, контрольные работы (УКАЗАТЬ ФОРМЫ, согласно ФОС по дисциплине).

Самостоятельная работа включает те разделы курса «Естествознание», которые не получили достаточного освещения на занятиях по причине ограниченности времени и большого объема изучаемого материала.

Методическое обеспечение самостоятельной состоит из:

- определения учебных вопросов, которые обучающиеся должны изучить самостоятельно;

- подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;

- поиска дополнительной научной литературы, к которой обучающиеся могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес к данной теме;

- определения контрольных вопросов, позволяющих обучающим самостоятельно проверить качество полученных знаний;

- организации консультаций преподавателя со обучающимися для разъяснения вопросов, вызвавших у обучающихся затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

6. Методические указания к текущему контролю успеваемости

Текущий контроль – это регулярная проверка усвоения учебного материала на протяжении семестра. К его достоинствам относится систематичность, постоянный мониторинг качества обучения, а также возможность оценки успеваемости обучающихся. Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Практические задания для осуществления текущего контроля успеваемости представляют собой перечень контрольных нормативов для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся.

6.1 Методические рекомендации по подготовке к устному опросу

Устный опрос форма контроля, которая позволяет оценить знания и кругозор обучающегося, умение логически построить ответ, владение монологической речью и иные коммуникативные навыки. Устный опрос обладает большими возможностями воспитательного воздействия преподавателя, так как при непосредственном контакте создаются условия для его неформального общения студентом.

Устный опрос позволяет выявить детали, которые по каким-то причинам оказались недостаточно осмысленными в ходе учебных занятий и при подготовке к другим формам контроля, таким как практические занятия.

Алгоритм подготовки к устному опросу

1. Внимательно прочтите текст задания.
2. Изучите материал, касающийся темы устного опроса по нескольким рекомендованным источникам.
3. Выделите незнакомые слова и термины. Обратитесь к словарю, чтобы найти значения незнакомых слов.
4. Составьте план ответа по устному опросу.
5. Ответ по устному опросу должен удовлетворять трем основным критериям:
   - критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам;
   - критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности;
   - критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.
6. Тезисно запишите основные положения ответа в соответствии с планом, приведите свои доказательства или примеры.
7. Оформите должным образом.
8. Будьте готовы ответить на дополнительные вопросы аудитории и преподавателя.

Вопросы для подготовки к устному опросу:

Тема 1. Естествознание как наука. Методы, цели, гипотезы, эксперимент, теория, практика.

1. Различия между процессом познания в естествознании и гуманитарных науках.
2. Особенности научной деятельности. *Критерии* научной деятельности.
3. Каковы особенности научного наблюдения.
4. Понятие эксперимент. Принципиальные отличия эксперимента от наблюдения.
5. Великие эксперименты в естественных науках.
6. Естествознание и религиозная традиция.

Тема 2. Солнечная система, планеты солнечной системы.

1. Состав солнечной системы, характеристика Солнца.

2. Особенности планет земной группы.
3. Особенности планет типа Юпитер.
4. Астероиды малые планеты.
5. Кометы- тела солнечной системы.

Тема 3. Большой Космос: Млечный путь, галактики, туманность Андромеды.

1. Особенности Млечного пути.
2. Галактики как гигантские звездные системы.
3. Типы галактик: спиральные, эллиптические и неправильные.
4. Галактика Андромеды.

Тема 4. Эволюция Вселенной. Теория «Большого Взрыва».

1. Парадоксы бесконечности.
2. Фотометрический парадокс.
3. Гравитационный парадокс.
4. Термодинамический парадокс.
5. Расширяющаяся вселенная.

Тема 5. Ядерная физика. Строение атома. Свойства ядер.

1. Строение атома: протон, нейтрон, электрон.
2. Понятие изотопы.
3. Свойства ядра. Энергия связи ядра.
4. Синтез ядер.
5. Деление ядер.

Тема 6. Основные понятия химии. Периодический закон. Химические связи.

1. Химический элемент.
2. Химические реакции.
3. Химические формулы и уравнения.
4. Периодический закон Д.И. Менделеева.
5. Строение электронных оболочек атомов.
6. Химические связи: ковалентная полярная, ионная, металлическая.

Тема 7. Клеточная теория строения организмов. Роль неорганических и органических веществ в клетке. Основные органоиды и их функции.

1. Понятие клетка.
2. Клеточная теория строения организмов.
3. Неорганические и органические вещества в клетке.
4. Нуклеиновые кислоты: РНК и ДНК.
5. Энергетическая молекула АТФ.
6. Органоиды клетки их функции.

Тема 8. Деление клетки – основа роста и размножения организмов. Одноклеточные и многоклеточные организмы.

1. Основные виды деления клеток: митоз, мейоз.
2. Основные фазы митоза
3. Этапы и фазы мейоза.
4. Биологическое значение митоза и мейоза.
5. Одноклеточные и многоклеточные организмы.
6. Неклеточные формы жизни - вирусы.

Тема 9. Преобразование информации в живых системах. Генетический код.

1. Молекула ДНК – носитель наследственной информации.
2. Генотип и фенотип.
3. Понятие хромосомы, гаметы.
4. Процесс воспроизведения наследственной информации: репликация, транскрипция, трансляция.
5. Генетический код. Понятие комплементарности.
6. Свойства генетического кода.
7. Матричное воспроизведение белков.

Тема 10.Значение генетики для человека. Биотехнологии.

1. Понятие генетика.
2. Наследственность и изменчивость.
3. Закономерности наследования, установленные Г. Менделем и Т. Морганом.
4. Мутагены и мутации.
5. Влияние мутагенов на организм человека и оценка последствий их влияния.
6. Значение генетики для медицины.
7. Биотехнология.
8. Генная и клеточная инженерия.
9. Клонирование.

Тема 11. Понятие биологические системы. Вид и его критерии.

1. Система органического мира.
2. Классификация.
3. Основные критерии вида.
4. Проблема реального существования вида в природе.

Тема 12. Теория эволюции. Различные гипотезы происхождения жизни.

1. Популяция – структурная единица эволюции.
2. Различные гипотезы происхождения жизни на Земле.
3. Теория эволюции органического мира Ч. Дарвина.
4. Предпосылки и движущие силы эволюции.
5. Результат эволюции: адаптация, видообразование, многообразие органического мира, вымирание.
6. Искусственный отбор.

Тема 13. Происхождение и эволюция человека.

1. Понятие антропогенез.
2. Древнейшие люди: питекантропы, синантропы.
3. Древние люди: неандертальцы.
4. Современные люди: кроманьонцы.

Тема 14. Популяции, их структура и динамика.

1. Понятие генофонда популяции.
2. Структура популяции.
3. Динамика популяции.
4. Состав популяции.

Тема 15. Экологические факторы. Влияние абиотических и биотических факторов на организм.

1. Абиотические экологические факторы.
2. Биотические экологические факторы.

3. Антропогенные факторы.
4. Приспособления организмов к влиянию различных экологических факторов.

Тема 16. Экосистема, её составляющие.

1. Наука экология. Понятие экологической системы.
2. Признаки, характеризующие экосистему.
3. Характеристика видовой и пространственной структуры экосистемы.
4. Пищевые связи в экосистеме.
5. Саморегуляция в экосистемах, их развитие и смена.
6. Круговорот веществ и превращение энергии в экосистемах.
7. Искусственная экосистема – агробиоценоз.

Тема 17. Учение В.И. Вернадского о биосфере. Ноосфера.

1. Биосфера – глобальная экосистема.
2. Роль живого вещества в круговороте веществ в биосфере.
3. Основные положения учения В.И. Вернадского.
4. Понятие ноосфера.
5. Глобальные изменения в биосфере под влиянием деятельности человека.
6. Проблема устойчивого развития биосферы.

6.2 Методические указания к выполнению доклада

Доклад представляет собой краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда или трудов специалистов по избранной теме, обзор литературы определенного направления.

Его задача – обобщить достигнутое другими, самостоятельно изложить проблему на базе фактов, почерпнутых из литературы.

Тематика докладов

1. Космонавтика в Солнечной системе.
2. Наша Галактика. Млечный путь.
3. Луна – спутник Земли.
4. История освоения космоса.
5. Тектонические движения земной коры.
6. Современные исследования Луны, Венеры, Марса.
7. Моделирование в науки.
8. Традиции и революции в естествознании.
9. Эксперимент. Теория, Практика.
10. Фундаментальные взаимодействия в микромире.
11. Планетарная модель атома.
12. Принципы организации экосистем.
13. Разнообразие форм жизни.
14. Общие законы природы.
15. Симметрия в искусствеи науки.
16. Материальное единство мира.
17. Периодический закон Д.И. Менделеева.
18. Основы биологической систематики.
19. Реализация генетической информации.
20. Зависимость свойств объектов от структуры и состава.
21. Видимое движение планет.
22. Статистика порядка и хаоса.
23. Скорость химических реакций.

24. Форма и виды движения.
25. Самоорганизация. Причины и условия.
26. Самовоспроизведение живых организмов.
27. Самоорганизация в развитии организмов.
28. Образование галактик, звезд, планетных систем.
29. Эволюция планеты Земля.
30. Принципы эволюции живых организмов.
31. Современная концепция биологической эволюции.
32. Эволюция эукариот.
33. Эволюция человека.
34. Формирование человека разумного.
35. Техника как реальность созданная человеком.
36. Современные космические исследования.
37. Электроэнергетика и экология.
38. Принципы работы мобильной телефонной связи.
39. Принцип действия очков. Оптические приборы.
40. Человек компьютер обмен информацией.
41. Факторы здоровья человека: за и против.
42. Адаптация организма к факторам среды
43. Витамины - общая характеристика
44. Заболевания человека и их профилактика.
45. Медико-генетическое консультирование и планирование семьи.
46. Глобальные проблемы современности.
47. Загрязнение окружающей среды и его последствия.
48. Основы экологической экспертизы.
49. Биосфера и ноосфера.
50. Проблема устойчивого развития общества и биосферы.
51. Первый русский академик М. В. Ломоносов.
52. Научно-технический прогресс и проблемы экологии.
53. Нанотехнология как приоритетное направление развития науки и производства в Российской Федерации.
54. Охрана окружающей среды от химического загрязнения.
55. Средства гигиены на основе кислородсодержащих органических соединений.
56. Синтетические моющие средства: достоинства и недостатки.
57. Дефицит белка в пищевых продуктах и его преодоление в рамках глобальной продовольственной программы.
58. В. И. Вернадский и его учение о биосфере.
59. Окружающая человека среда и ее компоненты: различные взгляды на одну проблему.
60. Современные взгляды на происхождение человека: столкновение мнений.

Структура доклада

Построение устного доклада включает три части:

- вступление (10-15% общего времени);
- основную часть (60-70%);
- заключение (20-25%).

Во вступлении указывается тема доклада, устанавливается логическая связь ее с другими темами или место рассматриваемой проблемы среди других проблем, дается краткий обзор источников, на материале которых раскрывается тема, сообщается основная идея, кратко перечисляются рассматриваемые вопросы, дается современная оценка предмета изложения.

Результатом вступления должны быть заинтересованность слушателей, внимание и расположенность к презентатору и будущей теме.

Основная часть должна иметь четкое логическое построение, в ней должна быть раскрыта суть темы доклада. План развития основной части должен быть ясным. Должно быть отобрано оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

В заключении обычно подводятся итоги, формулируются выводы по теме доклада, подчеркивается значение рассмотренной проблемы и т.п. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом.

Оформление доклада

1. Оформление материала должно иметь следующую структуру:
- титульный лист;
- текст доклада;
- список использованных источников.

2. Текст доклада должен быть распечатан на компьютере на одной стороне стандартного листа в текстовом процессоре Word для Windows XP. Формат бумаги А4 (210х297).

3. При оформлении текста необходимо соблюдать следующие параметры:
- Поля: верхнее – 2,0 см, нижнее – 2,0 см, левое 3,0 см, правое – 1,5 см.
- Шрифт – Times New Roman.
- Размер шрифта – 14.
- Выравнивание текста «по ширине».
- Абзацный отступ- 1,25 см. (пять знаков).
- Размер между строками – полуторный.

4. Титульный лист оформляется в формате Times New Roman, 14 кегль (название доклада, ФИО автора, группа).

Алгоритм подготовки доклада

1. Выберите тему из предложенной преподавателем тематики докладов. Вы можете самостоятельно предложить тему с учетом изучаемого материала.
2. Ознакомьтесь со списком рекомендуемой литературы.
3. Повторите лекционный материал по теме доклада.
4. Изучите материал, касающийся темы доклада не менее чем по двум-трем рекомендованным источникам.
5. Выделите незнакомые слова и термины. Обратитесь к словарю, чтобы найти значения незнакомых слов.
6. Составьте план доклада.
7. Запишите основные положения доклада в соответствии с планом, выписывая по каждому пункту несколько предложений.
8. Составьте окончательный текст доклада.
9. Оформите материал.
10. Прочитайте текст медленно вслух, обращая особое внимание на произношение новых терминов и стараясь запомнить информацию.
11. Восстановите последовательность изложения текста доклада, пересказав его устно.
12. Проверьте еще раз свои знания спустя некоторое время, чтобы выяснить прочность усвоения учебного материала.
13. Подготовьте публичное выступление по материалам доклада.

Любое устное выступление должно удовлетворять трем основным критериям:
- критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам;

- критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности;
- критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

14. Регламент устного публичного выступления обычно составляет не более 5 минут.
15. Будьте готовы ответить на вопросы аудитории по теме Вашего доклада.

6.3 Контрольные работы

Контрольная работа выполняется обучающимся самостоятельно во время практических занятий, на выполнение которой дается точно регламентированное время по усмотрению преподавателя.

Задания контрольной работы соответствуют темам пройденным на лекционных занятиях.

Обучающемуся следует тщательно готовиться к выполнению контрольной работы. Положительный результат будет получен, если обучающийся систематически посещает лекции, активно участвует в работе на семинарских занятиях, самостоятельно работает по программе курса.

Успешное выполнение контрольной работы во многом зависит от правильной организации ее подготовки и написания, а также соблюдения основных требований, которые к ней предъявляются.

Контрольная работа должна быть оформлена определенным образом. Работа выполняется в письменной форме на специальных бланках. Работа должна быть написана аккуратно, разборчиво, без помарок и сокращений (кроме общепринятых). Текст, написанный от руки неразборчивым почерком, оцениваться не будет. На бланке обязательно указываются: ФИО преподавателя, ФИО обучающегося, группа.

Учебный предмет «Естествознание» включает в себя три контрольных работ:

Контрольная работа по разделу «Макромир».

Вид контроля: тематический.
Форма контроля: контрольная работа.
Цель контроля: оценивание образовательных достижений обучающихся
Форма заданий: учебная задача.
Количество вариантов: 8
Количество заданий в варианте: 2
Содержание заданий:

Номер задания	Содержание задания
1	*Характеристика объекта изучения (определение, формула, единица измерения):* • физическая величина
2	*Характеристика объектов изучения (формулировка, математическая запись, границы применимости, примеры проявления (применения):* • *физический закон*

Текст заданий.

Вариант 1.

1. Дайте характеристику физической величины: механическая работа.
2. Дайте характеристику закона Кулона.

Вариант 2.

1. Дайте характеристику физической величины: скорость.
2. Дайте характеристику закона электромагнитной индукции.

Вариант 3.

1. Дайте характеристику физической величины: сила тока.

2. Дайте характеристику закона всемирного тяготения.

Вариант 4.

1. Дайте характеристику физической величины: магнитная индукция.
2. Дайте характеристику закона сохранения полной механической энергии.

Вариант 5.

1. Дайте характеристику физической величины: температура.
2. Дайте характеристику закона Ома для участка цепи.

Вариант 6.

1. Дайте характеристику физической величины: масса.
2. Дайте характеристику I закона термодинамики.

Вариант 7.

1. Дайте характеристику физической величины: электрическое напряжение.
2. Дайте характеристику II закона Ньютона.

Вариант 8.

1. Дайте характеристику физической величины: электрическое сопротивление.
2. Дайте характеристику закона сохранения импульса.

Контрольная работа по разделу «Основы химии»

Вид контроля: тематический.
Форма контроля: контрольная работа.
Цель контроля: оценивание образовательных достижений обучающихся
Форма заданий: учебная задача.
Количество вариантов: 8
Количество заданий в варианте: 2
Содержание заданий:

Номер задания	Содержание задания
1	*Характеристика объекта изучения (описание, химическая формула, химические свойства, применение):* • химического вещества
2	*Характеристика объекта изучения* (название, схема реакции, условия протекания, примеры применения (проявления): • химической реакции

Текст заданий.

Вариант 1.

1. Дайте характеристику химического вещества: соляная кислота.

2. Дайте характеристику химической реакции: получение из глюкозы молочной кислоты.

Вариант 2.

1. Дайте характеристику химического вещества: жиры.
2. Дайте характеристику химической реакции: взаимодействие металла с солью.

Вариант 3.

1. Дайте характеристику химического вещества: гидроксид натрия.
2. Дайте характеристику химической реакции: получение из метана сажи.

Вариант 4.

1. Дайте характеристику химического вещества: белки.
2. Дайте характеристику химической реакции: взаимодействие галогена с водородом.

Вариант 5.

1. Дайте характеристику химического вещества: вода.
2. Дайте характеристику химической реакции: взаимодействие жира с щёлочью.

Вариант 6.

1. Дайте характеристику химического вещества: метан.
2. Дайте характеристику химической реакции: взаимодействие кислоты с оксидом.

Вариант 7.

1. Дайте характеристику химического вещества: хлорид натрия.
2. Дайте характеристику химической реакции: разложение белков на аминокислоты.

Вариант 8.

1. Дайте характеристику химического вещества: глюкоза.
2. Дайте характеристику химической реакции: взаимодействие водорода с азотом.

Контрольная работа по разделу «Основы экологии»

Вид контроля: тематический.
Форма контроля: контрольная работа.
Цель контроля: оценивание образовательных достижений обучающихся
Форма заданий: учебная задача.
Количество вариантов: 8
Количество заданий в варианте: 3
Содержание заданий:

Номер задания	Содержание задания
1	*Характеристика объекта изучения (описание (определение), структура (состав, связи между структурными элементами и их взаимодействие), функции в природной среде (применение в науке, медицине):* • биологического объекта
2	*Характеристика объекта изучения (участники, изменения, условия протекания, примеры применения (проявления):* • биологического процесса
3	*Характеристика объекта изучения (факторы влияния, причины возникновения, последствия воздействия, пути решения):* • экологической проблемы

Текст заданий.

Вариант 1.

1. Дайте характеристику биологического объекта: клетка.
2. Дайте характеристику биологического процесса: конкуренция.
3. Дайте характеристику экологической проблемы: нарушение озонового слоя.

Вариант 2.

1. Дайте характеристику биологического объекта: вирус.
2. Дайте характеристику биологического процесса: хищничество.
3. Дайте характеристику экологической проблемы: уничтожение лесов.

Вариант 3.

1. Дайте характеристику биологического объекта: организм.
2. Дайте характеристику биологического процесса: симбиоз.
3. Дайте характеристику экологической проблемы: загрязнение водных систем.

Вариант 4.

1. Дайте характеристику биологического объекта: вид.
2. Дайте характеристику биологического процесса: паразитизм.
3. Дайте характеристику экологической проблемы: загрязнение атмосферы.

Вариант 5.

1. Дайте характеристику биологического объекта: популяция.
2. Дайте характеристику биологического процесса: митоз.

3. Дайте характеристику экологической проблемы: потеря биоразнообразия.

Вариант 6.

1. Дайте характеристику биологического объекта: сообщество (биоценоз).
2. Дайте характеристику биологического процесса: ароморфоз.
3. Дайте характеристику экологической проблемы: деградация почв.

Вариант 7.

1. Дайте характеристику биологического объекта: экосистема (биогеоценоз).
2. Дайте характеристику биологического процесса: комбинативная изменчивость.
3. Дайте характеристику экологической проблемы: климатические изменения.

Вариант 8.

1. Дайте характеристику биологического объекта: биосфера.
2. Дайте характеристику биологического процесса: идиоадаптация.
3. Дайте характеристику экологической проблемы: опустынивание.

6.4 Методические указания к тестовым заданиям

Выполнение тестовых заданий способствует повышению теоретической и профессиональной подготовки обучающихся, лучшему освоению учебного материала, углубленному рассмотрению содержания тем учебного предмета и профессиональных модулей. При выполнении тестовых заданий обучающиеся должны показать умение работать с научной литературой, анализировать нормативно-правовые источники, делать обоснованные выводы.

При работе с тестовыми заданиями следует соблюдать определенные правила:

- прежде чем приступить к заданиям, необходимо разобраться в теории вопроса;
- придерживаться принципа последовательности при выполнении заданий, так как их очередность имеет внутреннюю логику, а сложность возрастает постепенно;
- не пытаться угадывать ответы или подгонять свое решение под готовый ответ.

7. Методические указания к промежуточной аттестации

Формой проведения промежуточной аттестации по учебному предмету является дифференцированный зачет.

При подготовке к дифференцированному зачету необходимо повторить пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой. Использовать литературу, рекомендованную преподавателем. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных обучающимися по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Обучающийся допускается к дифференцированному зачету по учебному предмету в случае выполнения им учебного плана по предмету (всех практических заданий). В случае наличия учебной задолженности обучающийся отрабатывает пропущенные занятия в форме, предложенной преподавателем.

Вопросы для дифференцированного зачета

1. Что изучает естествознание? Методы, цели. Понятие гипотезы, теории, эксперимента.
2. Что такое научный метод? Приведите 3 примера из области естественных наук.
3. Как связаны между собой теория, принцип и концепция?
4. Какие великие открытия в области естествознания Вы знаете?
5. Чем отличаются опыт и наблюдение?
6. Что такое естественнонаучная картина мира?

7. Почему естествознание - комплексная наука?
8. Какие методы естествознания вы знаете?
9. Назовите уровни естественно - научного познания.
10. Какие науки составляют естествознание? Расскажите об одной из них.
11. Какие гипотезы (концепции) происхождения жизни на Земле вы знаете?
12. Концепция биосферы В.И.Вернадского.
13. Современная естественнонаучная картина мира.
14. Естественно - научные аспекты экологии.
15. Глобальные экологические проблемы и пути их решения.
16. Основные черты экологического кризиса и возможности выхода из него.
17. Роль международного сотрудничества в решении экологических проблем.
18. Физические и химические процессы в организме человека.
19. Влияние на организм человека электромагнитных волн и радиоактивного излучения.
20. Электроэнергетика. Преобразование и передача электроэнергии.
21. Способы получения электроэнергии и проблемы энергосбережения.
22. Воздействие электроэнергетики на экологию.
23. История развития и перспективы информационных технологий.
24. Природные макромолекулы и синтетические полимеры – основы пластмасс. Жидкие кристаллы.
25. Биотехнологии и биологический синтез, клеточная и генная инженерия.
26. Волновые и корпускулярные свойства света. Принцип работы лазера.
27. Ядерные технологии. Вред и польза.
28. Атомная энергетика и экологические проблемы.
29. Загрязнение окружающей среды. Нарушение глобальных круговоротов в биосфере.
30. Экологические проблемы, связанные с развитием энергетики, транспорта, средств связи.
31. Использование электромагнитных волн.
32. Гидродинамика и аэродинамика.
33. Зрение и оптические приборы.
34. Проблемы рационального питания.
35. Эволюция человека. Цивилизации.
36. Человек как уникальная живая система.
37. Понятие о рациональном питании.
38. Защитные механизмы организма человека – иммунитет, гомеостаз.
39. Заболевания человека, их профилактика. Паразиты.
40. Генетически обусловленные заболевания.
41. Уровни организации живого.
42. Молекулярные основы жизни. Клеточная теория.
43. Общие черты и своеобразие животных, растений, грибов, бактерий и вирусов.
44. Популяции, их структура и динамика.
45. Понятие экосистема, принципы ее организации.
46. Основы биологической систематики. Биоразнообразие.
47. Бесполое и половое размножение.
48. Этапы индивидуального развития организмов, понятие онтогенеза.
49. Человек и техника.

50. Интеграция естественных и гуманитарных наук на пути решения глобальных проблем.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного предмета

Основная учебная литература

1. Естествознание: 10 класс: базовый уровень : учебник / О. С. Габриелян, И. Г. Остроумов, Н. С. Пурышева [и др.]. — 12-е изд. — Москва : Просвещение, 2023. — 336 с. — ISBN 978-5-09-103626-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/134013 . — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Естествознание: 11 класс: базовый уровень : учебник / О. С. Габриелян, И. Г. Остроумов, Н. С. Пурышева [и др.]. — 13-е изд. — Москва : Просвещение, 2023. — 288 с. — ISBN 978-5-09-103627-5. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/134014. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Дополнительная учебная литература

1. Габриелян О.С. Естествознаие. Базовый уровень. 10 класс: учебник / О.С. Габриелян, И.Г. Остроумов, Н.С. Пурышева, С.А. Сладков, В.И. Сивоглазов. – 9-е издание, стереотип. – М.: Дрофа, 2020. – 334, [2] с.: ил. – (Российский учебник)

2. Габриелян О.С. Естествознаие. Базовый уровень. 11 класс: учебник / О.С. Габриелян, И.Г. Остроумов, Н.С. Пурышева, С.А. Сладков, В.И. Сивоглазов. – 9-е издание, стереотип. – М.: Дрофа, 2020. – 334, [2] с.: ил. – (Российский учебник)

Справочно-библиографические издания

Библиографические издания

1. Вуз на страницах периодической печати: История и современность (1992-2015) : библиографический указатель / составители Г. А. Петрова; под редакцией М. Б. Ларионовой; отв. за выпуск М. Б. Ларионова .— Набережные Челны : НИСПТР, 2015 .— 47 с.: ил. – Текст : непосредственный.

Справочные издания

1. Зарипова, Р. С. Современное естествознание : ключевые понятия / Р. С. Зарипова. — Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2008. — 41 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/64641.html

Периодические издания

1. Биология в школе: научно-методический журнал. – Москва: ООО "Школьная Пресса" – издается с 1927 года – 8 выпусков в год - 80 с. – ESSN 0320-9660 – Текст : электронный // Базы данных East View [сайт]. — URL: https://dlib.eastview.com/browse/publication/92107. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Наука и жизнь: научно-методический журнал. – Москва: Редакция журнала "Наука и жизнь" – издается с 2009 года – 12 выпусков в год - 144 с. – ESSN 0028-1263 – Текст : электронный // Базы данных East View [сайт]. — URL: https://dlib.eastview.com/browse/publication/8287. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Учительская газета: научно-методический журнал. – Москва: Редакция "Учительской газеты" – издается с 2005 года – 52 выпуска в год - 24 с. – ESSN 0233-4488 – Текст : электронный // Базы данных East View [сайт]. — URL:

http://dlib.eastview.com/browse/publication/6205.— Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук: научно-информационныйжурнал. – Москва: Научно-информационный издательский центр и редакция журнала Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук – издается с 2005 года – 12 выпусков в год - 151 с. – ESSN 2073-0071. – Текст : электронный // Базы данных elibrary [сайт]. — URL: https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=28238. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

5. Актуальные научные исследования в современном мире: научно-информационный журнал. – Украина: Общественная организация "Институт социальной трансформации". – издается с 2015 года – 12 выпусков в год. – ESSN 2524-0986. – Текст : электронный // Базы данных elibrary [сайт]. — URL: https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=58411. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Информационные образовательные ресурсы сети Интернет

1. База данных портала Polpred.com Обзор СМИ - Режим доступа: https://polpred.com/news
2. Информационная правовая система Гарант. - Режим доступа: http://www.garant.ru/
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. - Режим доступа: https://elibrary.ru
4. Ресурсы East View (ИВИС) - Режим доступа: https://dlib.eastview.com/login
5. Электронная библиотечная система «Юрайт». - Режим доступа: https://urait.ru/
6. Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. - Режим доступа: www.iprbookshop.ru
7. Электронный каталог библиотеки НГПУ. - Режим доступа: http://bibl.ngpi.net:81/cgi-bin/zgate.exe?init+test.xml,simple.xsl+rus

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Набережночелнинский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «НГПУ»)

Кафедра общих гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЛЕКЦИОННЫМ ЗАНЯТИЯМ, ЛАБОРАТОРНЫМ РАБОТАМ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

по учебному предмету ОУП.12 РОДНОЙ ЯЗЫК

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

49.02.01 Физическая культура

Квалификация углубленной подготовки
Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения
очная

Набережные Челны, 2025

Составитель: Хайруллина Ф.Х., преподаватель

Методические указания составлены в соответствии с учебным планом и рабочей программой по учебному предмету Родной язык программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура

Методические указания рассмотрены на заседании кафедры общих гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

«21» апреля 2025 г. протокол № 8
И.о. заведующего кафедрой Л.А. Сабирова

© Хайруллина Ф.Х., 2025
© ФГБОУ ВО НГПУ, 2025

Содержание

1. Общие положения……...4
2. Структура и содержание учебного предмета ……....10
3. Методические указания к лекциям…….…….13
4. Методические указания к лабораторным работам……..……..16
5. Методические указания к самостоятельной работе…….....16
6. Методические указания к текущему контролю успеваемости……...…..17
7. Методические указания к промежуточной аттестации……..…...……20
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного предмета……..21

1. Общие положения

Методические указания по учебному предмету Родной язык предназначены для подготовки и самоконтроля обучающихся при изучении курса.

Освоение содержания учебного предмета Родной язык обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

Личностных

Формулировка из ФГОС СОО	**Адаптированные личностные результаты к предмету**
ЛР 2 гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности	способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, свои конституционные права на обучение и обязанности по освоению родного языка как части выбранной образовательной программы и как основы успешной социализации личности
ЛР 4 сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире	формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития лингвистики
ЛР 6 толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям	готовность и способность вести диалог на родном языке в процессе общения в поликультурном мире, достигать в нем взаимопонимания, толерантно относиться к другому образу мыслей, к иной позиции партнера по общению, находить общие цели
ЛР 7 навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности	формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе учебно-исследовательской деятельности, учитывать позиции других участников деятельности
ЛР 8 нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей	формирование выраженной в поведении нравственной позиции на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); соблюдение правил речевого этикета в общении
ЛР 9 готовность и способность к образованию, в том числе	готовность и способность обучающихся к образованию, в том числе к

самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности	самообразованию в процессе изучения родного языка
ЛР 10 эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений	осознание эстетической ценности языковой культуры, потребности сохранить чистоту родного языка как явления национальной культуры

Метапредметных

Формулировка из ФГОС СОО	Адаптированные метапредметные результаты к предмету	Универсальные учебные действия (УУД)
МР 1 умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях	умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать применение приобретённых знаний, умений и навыков в повседневной жизни; использовать родной язык как средство получения знаний по другим учебным предметам, применять полученные знания, умения и навыки анализа языковых явлений на межпредметном уровне (на уроках родного языка, литературы и др.)	Регулятивные: составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте; объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту; вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей
		Коммуникативные: принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы
МР 2 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты	готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками, готовность к продуктивному общению и взаимодействию при изучении родного языка	Коммуникативные: понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи; принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы
МР 4 готовность и способность к	готовность и способность к	Познавательные:

самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников	самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по родному языку, получаемую из различных источников	применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев; выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления
МР 7 умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей	умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию нормы речевого поведения в различных ситуациях формального и неформального межличностного и межкультурного общения	Познавательные: выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях; самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев)
		Коммуникативные: сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности
МР 8 владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;	умение развернуто, ясно, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) средств родного языка; владеть нормами речевого поведения в различных ситуациях межличностного и межкультурного общения	Коммуникативные: развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств

Предметных

Формулировка из ФГОС СОО	Адаптированные предметные результаты
ПР 1 сформированность понятий о нормах родного языка и применение знаний о них в речевой практике	знание норм родного языка; умение соблюдать в речевой практике основные орфоэпические, лексические, грамматические, стилистические, орфографические и пунктуационные нормы родного языка; использование языковых средств адекватно цели общения и речевой ситуации; понимание определяющей роли языка в развитии интеллектуальных и творческих способностей личности, при получении образования, а также роли родного языка в процессе самообразования
ПР 2 владение видами речевой деятельности на родном языке (аудирование, чтение, говорение и письмо), обеспечивающими эффективное взаимодействие с окружающими людьми в ситуациях формального и неформального межличностного и межкультурного общения	умение оценивать собственную и чужую речь с позиции соответствия языковым нормам; владение всеми видами речевой деятельности: аудирование, чтение, говорение, письмо
ПР 3 сформированность навыков свободного использования коммуникативно-эстетических возможностей родного языка	адекватное понимание информации устного и письменного сообщения (цели, темы текста, основной и дополнительной информации)
ПР 4 сформированность понятий и систематизацию научных знаний о родном языке; осознание взаимосвязи его уровней и единиц; освоение базовых понятий лингвистики, основных единиц и грамматических категорий родного языка	усвоение основ научных знаний о родном языке; понимание взаимосвязи его уровней и единиц
ПР 5 сформированность навыков проведения различных видов анализа слова (фонетического, морфемного, словообразовательного, лексического, морфологического), синтаксического анализа словосочетания и предложения, а также многоаспектного анализа текста на родном языке	соблюдение в практике речевого общения основных орфоэпических, лексических, грамматических норм современного родного литературного языка; стилистически корректное использование лексики и фразеологии; соблюдение в практике письма основных правил орфографии и пунктуации
ПР 6 обогащение активного и потенциального словарного запаса, расширение объема используемых в речи грамматических средств для свободного выражения мыслей и чувств на родном языке адекватно ситуации и стилю общения;	осуществление речевого самоконтроля; способность оценивать свою речь с точки зрения её содержания, языкового оформления и эффективности в достижении поставленных коммуникативных задач; умение находить грамматические и речевые ошибки, недочёты, исправлять их; совершенствовать и редактировать собственные тексты
ПР 7 овладение основными стилистическими ресурсами лексики и фразеологии родного языка, основными	умение сравнивать речевые высказывания с точки зрения их содержания, принадлежности к определённой функциональной

нормами родного языка (орфоэпическими, лексическими, грамматическими, орфографическими, пунктуационными), нормами речевого этикета; приобретение опыта их использования в речевой практике при создании устных и письменных высказываний; стремление к речевому самосовершенствованию	разновидности языка и использованных языковых средств
ПР 8 сформированность ответственности за языковую культуру как общечеловеческую ценность; осознание значимости чтения на родном языке и изучения родной литературы для своего дальнейшего развития; формирование потребности в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, многоаспектного диалога	владение разными видами чтения (поисковым/просмотровым, ознакомительным, изучающим) текстов разных стилей и жанров
ПР 9 сформированность понимания родной литературы как одной из основных национально-культурных ценностей народа, как особого способа познания жизни	умение создавать устные и письменные тексты разных типов и стилей речи с учётом замысла, адресата и ситуации общения; создавать тексты различных жанров (рассказ, отзыв, письмо, расписка, доверенность, заявление), осуществляя при этом осознанный выбор и организацию языковых средств в соответствии с коммуникативной задачей
ПР 10 обеспечение культурной самоидентификации, осознание коммуникативно-эстетических возможностей родного языка на основе изучения выдающихся произведений культуры своего народа, российской и мировой культуры	осознание эстетической функции родного языка, способность оценивать эстетическую сторону речевого высказывания при анализе текстов художественной литературы
ПР 11 сформированность навыков понимания литературных художественных произведений, отражающих разные этнокультурные традиции	владение умениями информационной переработки прочитанного текста (план, тезисы), приёмами работы с книгой, периодическими изданиями; адекватное восприятие на слух текстов разных стилей и жанров; владение различными видами аудирования (с полным пониманием аудиотекста, с пониманием основного содержания, с выборочным извлечением информации)

Личностные результаты реализации программы воспитания

ЛРВ 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛРВ 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

2. Структура и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические и лабораторные занятия, самостоятельная работа обучающихся
1	**2**
1 семестр	
Раздел 1. Язык как средство коммуникации.	
Тема 1.1. Язык как общественное явление. Основные понятия о языке.	**Содержание учебного материала**
	Введение. Язык как средство общения и форма существования национальной культуры. Язык как развивающееся явление. Язык как система. Основные уровни языка. Понятие о языке и языковой норме. Родной язык в современном мире. Проблемы взаимосвязи языка и общества. Язык – мышление – речь.
	Практические занятия Связь языковедения с другими науками. Язык – мышление – речь. Система единиц языка.
	Самостоятельная работа Работа с конспектом и литературой. Особенности произношения. Отработка словарных минимумов.
Тема 1.2. Язык как средство общения. Язык и речь.	**Содержание учебного материала**
	Соотношение понятий «язык» и «речь». Речевые единицы. Виды речи. Качества речи. Аспекты культуры речи. Речевой этикет. Виды речевой деятельности (говорение, аудирование, чтение, письмо).
	Практические занятия Грамотность как условие развития профессиональных навыков. Входной мониторинг. Текст как произведение речи. Функционально-смысловые типы речи.
	Самостоятельная работа обучающихся Работа с конспектом и литературой. Особенности произношения. Отработка словарных минимумов.
Раздел 2. Фонетика. Орфография. Орфоэпия.	
Тема 2.1. Фонетика	**Содержание учебного материала**
	Фонетические единицы. Звук и фонема. Соотношение буквы и звука. Фонетическая фраза. Фонетический разбор слова. Алфавит. Сравнение русского и татарского алфавитов. Характеристика алфавита Кириллицы, дополнительно введенных букв ә,ө, ү, ң, ж, һ.
	Практические занятия Обобщающее повторение фонетики. Фонетический разбор. Фонетический анализ.
	Самостоятельная работа обучающихся Работа с конспектом и литературой.

	Правила чтения согласных. Правила чтения гласных. Отработка словарных минимумов. Фонетический анализ.
Тема 2.2. Орфография	**Содержание учебного материала**
	Обобщающее повторение орфографии. Словарный диктант.
	Практические занятия Написания, подчиняющиеся морфологическому, фонетическому, традиционному принципам орфографии.
	Самостоятельная работа обучающихся Взаимосвязь орфографии с разными уровнями языка.
Тема 2.3. Орфоэпия	**Содержание учебного материала**
	Основные нормы современного литературного произношения и ударения
	Практические занятия Основные нормы современного литературного произношения и ударения
	Самостоятельная работа обучающихся Благозвучие речи, ассонанс, аллитерация
Раздел 3. Лексика и фразеология	
Тема 3.1 Лексика	**Содержание учебного материала**
	Повторение ранее приобретенных знаний о лексике
	Практические занятия
	Лексика с точки зрения ее происхождения и употребления.
	Самостоятельная работа обучающихся Лексический анализ текста.
Тема 3.2. Фразеология	**Содержание учебного материала**
	Фразеологизмы. Сходство и различие между фразеологизмом и словом. Образность фразеологизмов. Происхождение фразеологизмов. Роль в речи фразеологических средств языка, поговорок, пословиц, «крылатых слов» и выражений. Роль фразеологизмов в произведениях
	Практические занятия
	Нормы употребления фразеологизмов в речи. Лексические нормы. Выполнение упражнений на нахождение типичных лексических ошибок и их исправление. Лексико-фразеологический разбор слов.
	Самостоятельная работа: Фразеологизмы, клише и этикетные слова в речи
Раздел 4. Морфология.	
Тема 4.1. Части речи в татарском языке. Морфологический разбор различных частей речи.	**Содержание учебного материала**
	Обобщающее повторение морфологии. Части речи.
	Практические занятия Части речи.Морфологический анализ слов. Грамматика татарского языка.
	Самостоятельная работа обучающихся Морфологический анализ слов. Части речи в татарском языке. Морфологический разбор различных частей речи.
Тема 4.2. Морфология и орфография	**Содержание учебного материала**
	Словообразование и правописание знаменательных и служебных частей речи. Слитное, раздельное и дефисное написание.

	Практические занятия
	Морфологический разбор знаменательных и служебных частей речи.
	Самостоятельная работа обучающихся Работа с текстом. Морфология и законы правописания.
2 семестр	
Раздел 5. Лексикология.	
Тема 5.1. Лексическое значение слова. Лексические единицы профессиональной речи.	**Содержание учебного материала**
	Слово в лексической системе языка. Лексическое и грамматическое значение слова. Однозначные и многозначные слова. Прямое и переносное значение слова. Происхождение слов. Основные лексические единицы. Групповая работа по составлению словаря специальных терминов и профессионализмов. Словарный состав татарского языка.
	Лабораторные занятия Многозначность слова. Прямое и переносное значение слов. Терминология. Лексикография. Лексический анализ.
	Самостоятельная работа обучающихся Лексический анализ. Многозначность слова. Прямое и переносное значение слов. Терминология.
Тема 5.2. Словообразование.	**Содержание учебного материала**
	Словообразование татарского языка. Словообразовательная структура слов.
	Лабораторные занятия Способы словообразования. Структурно-словообразовательный анализ. Словообразовательная структура слов.
	Самостоятельная работа обучающихся Структурно-словообразовательный анализ. Словообразовательная структура слов.
Тема 5.3. Изобразительно-выразительные средства татарского языка.	**Содержание учебного материала**
	Омонимы, синонимы, антонимы, паронимы и их употребление. Изобразительные возможности синонимов, антонимов, омонимов, паронимов. Контекстуальные синонимы и антонимы. Градация. Антитеза
	Тропы, стилистические фигуры. Соотнесенность средств художественной выразительности с их определениями, их назначение. Эстетическая ценность текста с изобразительно-выразительными средствами языка. Составление текстов с использованием изобразительно-выразительных средств.
Раздел 6. Синтаксис.	
Тема 6.1. Синтаксические единицы татарского языка.	**Содержание учебного материала**
	Понятие о тексте, его основные признаки (деление на значимые взаимосвязанные части). Тема, идея и микротема текста.
	Лабораторные занятия Основные выразительные средства синтаксиса. Использование неполных предложений в речи.
	Самостоятельная работа обучающихся Работа с текстом.

Тема 6.2. Словосочетание, предложение, сложное синтаксическое целое.	**Содержание учебного материала**
	Словосочетание, предложение, сложное синтаксическое целое.
	Лабораторные занятия Изготовление тематических карточек с различными видами словосочетаний
	Самостоятельная работа обучающихся Обобщение и повторение пройденного материала.
Тема 6.3. Односоставное и неполное предложение.	**Содержание учебного материала**
	Односоставное и неполное предложение
	Лабораторные занятия Односоставное и неполное предложение. Работа с текстами.
	Самостоятельная работа обучающихся Основные выразительные средства синтаксиса. Использование неполных предложений в речи.
Тема 6.4. Сложное предложение.	**Содержание учебного материала**
	Использование бессоюзных сложных предложений в речи. Замена прямой речи косвенной. Знаки препинания при диалоге.
	Лабораторные занятия Употребление сложносочиненных предложений в речи
	Самостоятельная работа обучающихся Синонимика сложносочиненных предложений с различными союзами. Использование бессоюзных сложных предложений в речи. Замена прямой речи косвенной. Знаки препинания при диалоге.
Раздел 7. Культура речи. Речевое общение. Риторика	
Тема 7.1. Культура речи	**Содержание учебного материала**
	Основные качества хорошей речи. Три компонента культуры речи: нормативный, этический, коммуникативный.
	Лабораторные занятия
	Владение нормами современного татарского языка
	Самостоятельная работа обучающихся Работа с текстом. Точность, выразительность, уместность, простота культурной речи.
Тема 7.2. Речевое общение. Этикетное речевое поведение в ситуациях делового общения	**Содержание учебного материала**
	Речевой этикет. Понятие делового общения. Речевая ситуация. Этикет в деловом общении. Деловые письма.
	Лабораторные занятия
	Правила речевого этикета Этика и этикет в электронной среде общения. Речевое поведение в ситуациях делового общения.
	Самостоятельная работа обучающихся Работа с текстом. Правила речевого этикета.
Тема 7.3. Повторение	**Лабораторные занятия**
	Обобщенное повторение ранее приобретенных знаний: Фонетика. Орфография. Орфоэпия.
	Самостоятельная работа обучающихся

	Правописание корней и окончаний

3. Методические указания к лекциям

Лекция – одна из основных системообразующих форм организации учебного процесса. Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем-лектором учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом учебного предмета. Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. Задачи лекции заключаются в обеспечении формирования системы знаний по учебному предмету, в умении аргументировано излагать научный материал, в формировании профессионального кругозора и общей культуры, в отражении еще не получивших освещения в учебной литературе новых достижений науки, в оптимизации других форм организации учебного процесса.

Приступая к освоению учебного предмета, необходимо ознакомиться с рабочей программой предмета, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Слушание и запись лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность обучающегося. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Написание конспекта лекций необходимо проводить кратко, схематично; последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Лучше если они будут собственными, чтобы не приходилось просить их у однокурсников и тем самым не отвлекать их во время лекции.

Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов. Не лишним будет и изучение основ стенографии. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть формируемыми компетенциями.

Незнакомые термины, понятия после лекции проверять с помощью энциклопедий, словарей, справочников. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если

самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации или на лабораторном занятии. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

В случае возникновения у обучающегося по ходу лекции вопросов, их следует записать и задать в конце лекции в специально отведенное для этого время.

По окончании лекции (в тот же или на следующий день, пока еще в памяти сохранилась информация) обучающимся рекомендуется доработать свои конспекты, привести их в порядок, дополнить сведениями с учетом дополнительно изученного материала.

Конспект – это краткая письменная систематическая, логически связная запись содержания статьи, книги, лекции, предназначенная для последующего восстановления информации с различной степенью полноты.

Дословная запись как письменной, так и устной речи не относится к конспектированию. Успешность конспекта зависит от умения структурирования материала. Важно не только научиться выделять основные понятия, но и намечать связи между ними.

Необходимо помнить, что основа конспекта – тезис. Способ записи должен обеспечивать высокую скорость конспектирования. Нужны формы записи (разборчивость написания), ориентированные на быстрое чтение. Приёмы записи должны способствовать быстрому запоминанию (подчеркивание главной мысли, выделение другим цветом, схематичная запись в форме графика или таблицы). Конспект – это запись смысла, а не запись текста. Важной составляющей семантического свертывания при конспектировании является перефразирование, но он требует полного понимания речи. Перефразирование – это прием записи смысла, а не текста. Необходимо указывать библиографическое описание конспектируемого источника. Возможно в конспекте использование цитат, которые заключаются в кавычки, при этом рекомендуется на полях указать страницу, на которой находится изречение автора.

Общие рекомендации по составлению конспекта

1. Определите цель составления конспекта.
2. Читая изучаемый материал в первый раз, разделите его на основные смысловые части, выделите главные мысли, сформулируйте выводы.
3. Если составляете план-конспект, сформулируйте названия пунктов и определите информацию, которую следует включить в план-конспект для раскрытия пунктов плана.
4. Наиболее существенные положения изучаемого материала (тезисы) последовательно и кратко излагайте своими словами или приводите в виде цитат.
5. Включайте в конспект не только основные положения, но и обосновывающие их выводы, конкретные факты и примеры (без подробного описания).
6. Составляя конспект, записывайте отдельные слова сокращённо, выписывайте только ключевые слова, делайте ссылки на страницы конспектируемой работы, применяйте условные обозначения.
7. Чтобы форма конспекта отражала его содержание, располагайте абзацы «ступеньками», подобно пунктам и подпунктам плана, применяйте разнообразные способы подчеркивания, используйте карандаши и ручки разного цвета.
8. Отмечайте непонятные места, новые слова, имена, даты.
9. При конспектировании старайтесь выразить авторскую мысль своими словами. Стремитесь к тому, чтобы один абзац авторского текста был передан при конспектировании одним, максимум двумя предложениями.

4. Методические указания к практическим и лабораторным занятиям

Практические и лабораторные занятия - одна из форм аудиторных занятий, на которых обучающиеся под руководством преподавателя приобретают необходимые умения и навыки по тому или иному разделу предмета.

Цель таких занятий - предоставление возможностей для углубленного изучения теории, овладения практическими навыками и выработки самостоятельного творческого мышления у обучающихся.

Основное в подготовке к лабораторному занятию – это самостоятельная работа обучающегося по выполнению представленных заданий по теме занятия. При подготовке к занятию обучающиеся должны ознакомиться с текстом заданий. При выполнении заданий, либо подготовке к другим формам проведения лабораторных занятий необходимо опираться на те знания, которые получены на лекциях и в ходе самостоятельной работы. Если обучающиеся обнаруживают пробел в своих знаниях, то они должны восполнить его путем повторного обращения к тексту учебников, учебных пособий, записям лекций и дополнительной литературе. Для краткого письменного изложения решения рекомендуется иметь отдельные тетради. В кратких письменных решениях нужно делать необходимые ссылки на соответствующие источники, теоретические положения, четко формулировать ответы на поставленные вопросы.

В ходе подготовки к лабораторным занятиям изучить основную литературу, ознакомиться с методическими рекомендациями по выполнению заданий. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Лабораторная работа - это средство проверки умений применять полученные знания по заранее определенной методике для решения задач или заданий. В ходе лабораторного занятия внимательно выполнять все задания. При необходимости задавать уточняющие вопросы преподавателю. Подготовить выступление по основным результатам лабораторной работы. Принимать активное участие в обсуждении учебных вопросов. В ходе своего выступления использовать технические средства обучения.

5. Методические указания к самостоятельной работе

Важнейшим этапом освоения предмета является самостоятельная работа обучающихся.

Самостоятельная работа обучающихся – это процесс активного, целенаправленного приобретения обучающимися новых знаний, умений без непосредственного участия преподавателя, характеризующийся предметной направленностью, эффективным контролем и оценкой результатов деятельности обучающегося.

Самостоятельная работа обучающихся включает следующие виды работ:

а) для овладения знаниями:

- чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы),
- составление плана текста,
- графическое изображение структуры текста,
- конспектирование текста, выписки из текста,
- работа со словарями и справочниками, ознакомление с нормативными документами,
- учебно-исследовательская работа,
- использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета и др.

б) для закрепления и систематизации знаний:

- работа с конспектом лекции, обработка текста, повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио и видеозаписей),
- составление плана, составление таблиц для систематизации учебного материала,
- ответ на контрольные вопросы, заполнение рабочей тетради, аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, конспект-анализ и др.),

- подготовка мультимедиа докладов к выступлению на семинаре (конференции), подготовка доклада, составление библиографии, тематических кроссвордов, тестирование и др.

в) для формирования умений:

- решение задач и упражнений по образцу,
- решение вариативных задач,
- решение ситуационных (профессиональных) задач.

6. Методические указания к текущему контролю успеваемости

Текущий контроль успеваемости – это регулярная проверка усвоения учебного материала на протяжении семестра. К его достоинствам относится систематичность, постоянный мониторинг качества обучения, а также возможность оценки успеваемости обучающихся. Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем в процессе проведения лабораторных работ.

К практическим заданиям для осуществления текущего контроля успеваемости относятся устный опрос, тестовые задания, практические задания, доклад.

Методические указания к подготовке к устному опросу

Для подготовки к устному опросу обучающемуся необходимо ознакомиться с материалом, посвященным теме практического занятия (семинара), в учебнике или другой рекомендованной литературе, записях с лекционного занятия, обратить внимание на усвоение основных понятий предмета, выявить неясные вопросы и подобрать дополнительную литературу для их освещения, составить тезисы выступления по отдельным проблемным аспектам.

Вопросы для подготовки к устному опросу:

1. Язык как общественное явление.
2. Основные понятия о языке.
3. Фонетическая система татарского языка.
4. Закон сингармонизма в татарском языке.
5. Алфавит. Сравнение русского и татарского алфавитов. Характеристика алфавита.
6. Краткий анализ произношения звуков и правописания букв.
7. Нормы правильного произношения.
8. Мягкое и твердое произношение гласных звуков.
9. Согласные звуки татарского языка.
10. Сравнительный анализ согласных звуков русского и татарского языков.
11. Грамматика татарского языка.
12. Части речи в татарском языке.
13. Морфологические и словообразовательные особенности татарского языка.
14. Имя существительное в татарском языке (общая характеристика, формула изменения).
15. Местоимение: смысл названия.
16. Глагол - самая живая часть речи.
17. Прилагательные, обозначающие оттенки цвета и образованные от имён существительных.
18. История происхождения числительных.
19. История падежей. Предлоги и падежи.
20. Слово как предмет лексикологии.
21. Словарный состав татарского языка.
22. Татар теленең сүзлек составы.
23. Татар телендә мөрәҗәгать итү формалары.
24. Татар телендә исәнләшү һәм саубуллашу.

25. Татар телендә танышу.
26. Татар телендә үтенечне белдерүче сүзләр.
27. Татар телендә телефоннан сөйләшү.
28. Татар телендә туганлык мөнәсәбәтләрен белдерүче сүзләр.
29. Лексикографический портрет слова.
30. Особенности употребления слов с переносным значением в речи.
31. Вводные слова и знаки препинания при них.
32. Словообразование татарского языка.
33. Источники появления фразеологизмов.
34. Синтаксические особенности татарского языка, порядок слов в предложении
35. Структура вопросительного предложения в татарском языке. Вопросительные слова.

Методические рекомендации по подготовке доклада

Доклад – это развернутое устное выступление на заданную тему, с которым выступают на лекции, семинаре, конференции. Основная цель доклада — информирование по определенному вопросу или теме. Доклад может включать в себя рекомендации, предложения, в него могут включаться, таблицы, рисунки, фотографии.

Структура доклада

Построение устного доклада включает три части:

- вступление (10-15% общего времени);
- основную часть (60-70%);
- заключение (20-25%).

Во вступлении указывается тема доклада, устанавливается логическая связь ее с другими темами или место рассматриваемой проблемы среди других проблем, дается краткий обзор источников, на материале которых раскрывается тема, сообщается основная идея, кратко перечисляются рассматриваемые вопросы, дается современная оценка предмета изложения.

Результатом вступления должны быть заинтересованность слушателей, внимание и расположенность к презентатору и будущей теме.

Основная часть должна иметь четкое логическое построение, в ней должна быть раскрыта суть темы доклада. План развития основной части должен быть ясным. Должно быть отобрано оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

В заключении обычно подводятся итоги, формулируются выводы по теме доклада, подчеркивается значение рассмотренной проблемы и т.п. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом.

Оформление доклада

1. Оформление материала должно иметь следующую структуру:

- титульный лист;
- текст доклада;
- список использованных источников.

2. Текст доклада должен быть распечатан на компьютере на одной стороне стандартного листа в текстовом процессоре Word для Windows XP. Формат бумаги А4 (210х297).

3. При оформлении текста необходимо соблюдать следующие параметры:

- Поля: верхнее – 2,0 см, нижнее – 2,0 см, левое 3,0 см, правое – 1,5 см.
- Шрифт – Times New Roman.
- Размер шрифта – 14.
- Выравнивание текста «по ширине».
- Абзацный отступ- 1,25 см. (пять знаков).
- Размер между строками – полуторный.

4. Титульный лист оформляется в формате Times New Roman, 14 кегль (название доклада, ФИО автора, группа).

Алгоритм подготовки доклада

1. Выберите тему из предложенной преподавателем тематики докладов. Вы можете самостоятельно предложить тему с учетом изучаемого материала.
2. Ознакомьтесь со списком рекомендуемой литературы.
3. Повторите лекционный материал по теме доклада.
4. Изучите материал, касающийся темы доклада не менее чем по двум-трем рекомендованным источникам.
5. Выделите незнакомые слова и термины. Обратитесь к словарю, чтобы найти значения незнакомых слов.
6. Составьте план доклада.
7. Запишите основные положения доклада в соответствии с планом, выписывая по каждому пункту несколько предложений.
8. Составьте окончательный текст доклада.
9. Оформите материал.
10. Прочитайте текст медленно вслух, обращая особое внимание на произношение новых терминов и стараясь запомнить информацию.
11. Восстановите последовательность изложения текста доклада, пересказав его устно.
12. Проверьте еще раз свои знания спустя некоторое время, чтобы выяснить прочность усвоения учебного материала.
13. Подготовьте публичное выступление по материалам доклада.

Любое устное выступление должно удовлетворять трем основным критериям:

- критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам;
- критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности;
- критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

14. Регламент устного публичного выступления обычно составляет не более 5 минут.
15. Будьте готовы ответить на вопросы аудитории по теме Вашего доклада.

Темы докладов

1. Интересные способы словообразования.
2. Лингвистический анализ названий улиц родного города.
3. Интересная фразеология.
4. Исторические фразеологизмы и их роль в формировании культуры речи современного человека.
5. Виды связи предложений в тексте.
6. История моего города в названиях.
7. Культура электронного общения.
8. Лексика газетных заголовков.
9. Музей одного слова.
10. Названия городских объектов в нашей речи.
11. Влияние интернет–сленга на речевую культуру подростков.
12. Зачем нужно изучать родной язык?
13. Происхождение татарских фамилий.
14. Названия городских объектов в нашей речи
15. Языковой портрет личности.
16. Сүз сәнгатен өйрәнү тарихы.
17. Радио һәм телевидение теле – тел торышының бер күрсәткече.
18. Сила слова (язык как средство воздействия).

19. Роль газетного заголовка в эффективности печатных СМИ.
20. Речь и этикет.
21. Особенности использования фразеологизмов в речи современного человека.
22. Отражение особенностей национального характера в пословицах и поговорках.
23. Источник пополнения словарного запаса родного языка.
24. Как влияют социальные сети на язык?
25. Имена, фамилии, отчества в разных языках мира.
26. Татарстан югары уку йортлары: кичәгесе, бүгенгесе, киләчәге/ Высшие учебные заведения Татарстана.
27. История моего народа-в литературных произведениях.
28. Татар телендә нәшер ителә торган газета-журналлар теленә күзәтү.
29. Халыклар дуслыгы – Татарстанның төп байлыгы.
30. Матур һәм күркәм исемнәр кушыйк.

Методические рекомендации к тестовым заданиям

Тестовые задания предусматривают закрепление знаний, полученных обучающимся во время занятий по предмету «Родной язык». Выполнение тестовых заданий способствует повышению теоретической и профессиональной подготовки обучающихся, систематизации полученных знаний, углубленному рассмотрению содержания тем по предмету «Родной язык», выявление умений применять свои знания в работе с конкретным материалом.

При работе с тестовыми заданиями следует соблюдать определенные правила:

- прежде чем приступить к заданиям, необходимо разобраться в теории вопроса;
- придерживаться принципа последовательности при выполнении заданий, так как их очередность имеет внутреннюю логику, а сложность возрастает постепенно;
- не пытаться угадывать ответы или подгонять свое решение под готовый ответ.

Вопросы для подготовки к тестированию

1. «Лексика и фразеология».
2. «Морфология».

Методические указания к выполнению практических заданий

Выполнение практических заданий способствует повышению теоретической и профессиональной подготовки обучающихся, лучшему освоению учебного материала, углубленному рассмотрению содержания тем профессионального модуля. При выполнении заданий обучающиеся должны показать умение работать с научной литературой, анализировать нормативно-правовые источники, делать обоснованные выводы.

При работе с практическими заданиями следует соблюдать определенные правила: прежде чем приступить к выполнению практических заданий, необходимо повторить лекционный материал, разобраться в теории вопроса; придерживаться принципа последовательности при выполнении заданий, так как их очередность зачастую имеет внутреннюю логику, и сложность возрастает постепенно; не пытаться угадывать ответы или подгонять свое решение под готовый ответ.

7. Методические указания к промежуточной аттестации

Формой проведения промежуточной аттестации по предмету является зачет.

При подготовке к зачету необходимо повторить пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой. Использовать литературу, рекомендованную преподавателем. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных обучающимися по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Обучающийся допускается к зачету по учебному предмету в случае выполнения им учебного плана по предмету (всех практических заданий). В случае наличия учебной

задолженности обучающийся отрабатывает пропущенные занятия в форме, предложенной преподавателем.

Вопросы для подготовки к зачету:

1. Родной язык в современном мире.
2. Язык как общественное явление.
3. Гласные звуки татарского языка. Особенности их произношения.
4. Согласные звуки татарского языка.
5. Части речи в татарском языке.
6. Литературный язык - основа культуры речи.
7. Функциональные стили литературного языка.
8. Слово как предмет лексикологии.
9. Словообразование татарского языка.
10. Виды языковых норм.
11. Функциональные стили татарского литературного языка.
12. Условия функционирования книжной и разговорной речи.
13. Особенности научного стиля речи.
14. Основные единицы речевого общения.
15. Эффективность речевой коммуникации.
16. Доказательность и убедительность речи.
17. Точность речи.
18. Каковы особенности устного публичного выступления как вида речевой коммуникации?
19. Какие требования предъявляются к личности и поведению оратора?
20. Каковы взаимоотношения оратора и аудитории?
21. Из каких этапов состоит подготовка к речи?
22. Какова структура речи?
23. Лингвистические термины.
24. Официально-деловой стиль (сфера употребления, жанры, языковые особенности).
25. Языковые и стилистические особенности официально-деловых документов.
26. Научный стиль (сфера употребления, жанры, языковые особенности).
27. Виды научно-исследовательских работ.
28. Публицистический стиль (сфера употребления, жанры, языковые особенности).
29. Разговорный стиль (сфера употребления, жанры, языковые особенности).
30. Художественный стиль (сфера употребления, языковые особенности).

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного предмета

Основная учебная литература

1. Сәгъдиева, Р. К. Татар теле. 10 сыйныф: рус телендә урта гомуми белем бирү оешмалары өчен дәреслек (татар телен туган тел буларак өйрәнүче укучылар өчен). - Казан: "Мәгариф-Вакыт" нәшр., 2019. - 167 б.: рәс. б-н. ISBN 978-5-906894-12-0 Текст: непосредственный МОРФ

2. Сәгъдиева, Р. К. Татар теле. 11 сыйныф: рус телендә урта гомуми белем бирү оешмалары өчен дәреслек (татар телен туган тел буларак өйрәнүче укучылар өчен). - Казан: "Мәгариф-Вакыт" нәшр., 2019. - 159 б.: рәс. б-н. ISBN 978-5-906894-13-7 Текст: непосредственный МОРФ

Дополнительная учебная литература

1. Латфуллина, Л. Г. Русско-татарский разговорник / Л. Г. Латфуллина. — Санкт-Петербург : КАРО, 2019. — 288 с. — ISBN 978-5-9925-0846-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/98017.html. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Справочно-библиографические издания

1. Алеева А.Х. татарско-русский словарь для начальной школы: 2700 слов и выражений/ Алеева А.Х. – М.: АСТ-ПРЕСС, 1997. – 144С.: ил + . – ISBN 5-7805-0166-1.

2. Он-лайн курсы по изучению татарского языка http://anatele.ef.com/partner/anat/default.aspx

3. Татар теленең аңлатмалы сүзлеге: өч томда / редколл.: Л.Т. Махмутова и др. — К. : Татар. кит. нәшр., 1977. I том: А-Й .— 1977 .— 476 б.

4. Татар теленең аңлатмалы сүзлеге : өч томда / редколл.: Л.Т. Махмутова и др. — К. : Татар. кит. нәшр., 1977. II том: К-С / сост. И.А. Абдуллин и др. — 1979 .— 726 б. : ил + .

4. Татар теленең аңлатмалы сүзлеге = Толковый словарь татарского языка: I том : А-В / авт.-төз. Р.Р. Абдуллина, А.М. Сәгыйтова, Ф.Ф. Гаффарова, Г.Г. Саберова, О.Н. Галимова, А.Ф. Гайнетдинова, Г.Д. Фәтхетдинова, Ф.И. Tahирова, И.И. Сабитова, Э.И. Сафина, Ф.М. Газизова .— Казан: ТӘhСИ, 2015 .— 712 б. — ISBN 978-5-93091-189-3 (20 экз.): 692,72 р.

5. Татарско-русский и русско-татарский словари онлайн. – Режим доступа: https://tatpoisk.net

6. Фатхуллова, К. С. Русско-татарский разговорник = Русча-татарча сөйләүлек / К. С. Фатхуллова, А. Ш. Юсупова. — Казань: Татарское книжное издательство, 2012 .— 151 с. — ISBN 978-5-298-02209-5. — Текст: непосредственный.

Периодические издания

1. Аргамак: литературный журнал/ учредитель: ОАО "ТАТМЕДИА"; главный редактор Н. П. Алешков.— Набережные Челны: Татарстанское отделение "Союз российских писателей", 2009.— издается с 2009 года.— ISSN. - Текст: непосредственный.

2. Безнең мирас = Наше наследие: фәнни - популяр, әдәби - нәфис һәм документаль журнал = научно-популярный, литературно-художественный и документальный журнал / оештыручы: АО "ТАТМЕДИА"; баш мөхәррир Лемон Лерон улы Леронов (Ләбиб Лерон).— Казань: АО "ТАТМЕДИА", 1991- "Мирас", 2012 - "Чын Мирас", 2014 - "Безнең мирас".— издается с 1991 года .— ISSN 2500-011X. - Текст : непосредственный.

3. Вопросы языкознания : теоретический журнал по общему и сравнительному языкознанию / учредители : Институт русского языка им. В. В. Виноградова; Российская академия наук; главный редактор В. А. Плунгян .— Москва : Наука, 1952 .— Включен в перечень РИНЦ; ВАК.— издается с 1952 года .— ISSN 0373-658X. - Текст: электронный .— // Базы данных East View: [сайт]. — <URL:https://dlib.eastview.com/browse/publication/699/udb/12> (дата обращения: 27.11.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей пользователей

4. Идел: әдәби - нәфис һәм иҗтимагый - сәяси журнал / оештыручы: АО "ТАТМЕДИА"; баш мөхәррир Г. Р. Закирова.— Казан: АО "ТАТМЕДИА", 1989 .— (Әдәбият. Әдәният. Яшьләр. Заман).— на тат. яз. — 1989 елдан бирле нәшер ителә .— елына 12 чыгарылыш .— ISSN . - Текст : турыдан-туры.

5. Идель : литературно-художественный и общественно-политический журнал / учредитель : АО "ТАТМЕДИА"; главный редактор А. Абсалямова.— Казань: АО "ТАТМЕДИА", 1989 .— (Литература. Культура. Молодежь. Время).— На рус. яз. — Издается с 1989 года .— 12 выпусков в год .— ISSN . - Текст : непосредственный.

Информационные образовательные ресурсы сети Интернет

1. Электронный каталог библиотеки НГПУ. - Режим доступа: http://bibl.ngpi.net:81/cgi-bin/zgate.exe?init+test.xml,simple.xsl+rus

2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. - Режим доступа: https://elibrary.ru

3. Ресурсы East View (ИВИС) - Режим доступа: https://dlib.eastview.com/login
4. База данных портала Polpred.com Обзор СМИ - Режим доступа: https://polpred.com/news
5. Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. - Режим доступа: www.iprbookshop.ru
6. Электронная библиотечная система «Юрайт». - Режим доступа: https://urait.ru/
7. Информационная правовая система Гарант. - Режим доступа: http://www.garant.ru/

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Набережночелнинский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «НГПУ»)

Кафедра общих гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

по дисциплине ОГСЭ.01 ОСНОВЫ ФИЛОСОФИИ

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

49.02.01 Физическая культура

Квалификация углубленной подготовки
Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения
очная

Набережные Челны, 2025

Составитель: Хасанов М.Р., преподаватель

Методические указания составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО, учебным планом и рабочей программой по дисциплине Основы философии программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Методические указания рассмотрены на заседании кафедры общих гуманитарных и естественнонаучных дисциплин
«21» апреля 2025 г. протокол № 8
И.о. заведующего кафедрой Сабирова Л.А.

© Хасанов М.Р., 2025
© ФГБОУ ВО НГПУ, 2025

Содержание

1. Общие положения……..4
2. Структура и содержание дисциплины.....5
3. Методические указания к лекциям……..……....9
4. Методические указания к практическим занятиям……..11
5. Методические указания к самостоятельной работе…….12
6. Методические указания к текущему контролю успеваемости……13
7. Методические указания к промежуточной аттестации……....22
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины 24

1. Общие положения

Методические указания по дисциплине «Основы философии» предназначены для подготовки и самоконтроля обучающихся при изучении курса.

Цель освоения дисциплины Основы философии заключается в формировании личности специалиста, представлении о предмете философии и значении философского знания в современной культуре, понятии об исторических типах философии, концепциях и направлениях философской мысли, воспитать культуру разумного мышления.

Задачи дисциплины:

- способствовать возникновению самостоятельного и целостного представления о мире и месте человека в нем;
- вырабатывать понимание сложности современных социокультурных реалий и сформировывать способность к их толерантной оценке;
- стимулировать обучающегося к рефлексивной позиции по отношению к миру в целом и к некоторым фундаментальным аспектам их будущей профессиональной деятельности в частности;
- воссоздание картины становления и современного состояния философии, раскрытие ее гуманистического смысла и социокультурных функций в обществе;
- сформировать у обучающегося систему философских знаний;
- развить способность самостоятельного анализа и осмысления принципиальных вопросов мировоззрения в информационном поле современного общества.
- формирование у обучающегося практических навыков философско-методологического анализа мировоззренческих проблем;
- оказание помощи обучающегося в выработке собственного взгляда на мир и свое предназначение в этом мире.
- формирование у обучающегося толерантного отношения к представителям разных национальностей и религиозных конфессий современной России.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов общих и профессиональных компетенций.

Педагог по физической культуре и спорту должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

Педагог по физической культуре и спорту должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- ориентироваться в наиболее общих философских проблемах бытия, познания, ценностей, свободы и смысла жизни как основе формирования культуры гражданина и будущего специалиста.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- основные категории и понятия философии;
- роль философии в жизни человека и общества;
- основы философского учения о бытии;
- сущность процесса познания;
- основы научной, философской и религиозной картин мира;
- об условиях формирования личности, свободе и ответственности за сохранение жизни, культуры, окружающей среды;
- о социальных и этических проблемах, связанных с развитием и использованием достижений науки, техники и технологий.

Личностные результаты реализации программы воспитания

ЛРВ 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛРВ 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

2. Структура и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся
	5 семестр
Раздел 1. Основные понятия и предмет философии	
Тема 1.1. Смысл философии как науки.	**Содержание учебного материала**
	1. Философия как разновидность мировоззрения. 2. Специфика философского знания. 3. Функции и назначение философии. 4. Основной вопрос в философии.
Тема 1.2. Философия Древнего мира и средневековая философия	**Содержание учебного материала**
	1. Предпосылки зарождения философии в Древнем мире. Китай (конфуцианство), Индия (буддизм), Арабоязычная философия. 2. Античная философия и ее становление в Древней Греции (периодизация и основные черты). 3. Философские школы. Философия Сократа; Платона; Аристотеля. 4. Философия Древнего Рима. 5. Средневековая философия: патристика и схоластика. 6. Теологическая философия. 7. Философия Августина Блаженного. 8. Философия Фомы Аквинского (томизм).
	Практическое занятие
	1. Мировоззрение, его сущность и структура. Исторические типы мировоззрения. 2. Основные философские проблемы: понимание мира и человека, отношение мышления к бытию. Материалистическое и идеалистическое решение этих проблем. 3. Специфика философского мышления. Проблема метода в философии. 4. Особенности философии арабо-мусульманского мира: а) Калам; б) мусульманский перипатетизм; в) суфизм. 5. Христианская философия первых веков. Период патристики. Августин Аврелий. Византийская философия.
Тема 1.3. Философия эпохи Возрождения и Нового времени	**Содержание учебного материала**
	1. Основные идеи и направления философии эпохи Возрождения: гуманизм, неоплатонизм, натурфилософия. 2. Социально-политическая философия эпохи Возрождения. Рационализм и эмпиризм. 3. Рационалистическая философия Декарта. Учение о субстанции. 4. Философия Нидерландов (Голландии). Английская философия (материализм, эмпиризм, социально-политическая направленность). 5. Философия Лейбница. Учение о монадах. 6. Философия французского просвещения XVIII в. Общая характеристика. 7. Немецкая философия XIX в. Как явление мировой философии, ее основные идеи и направления (И. Кант, Г.В.Ф. Гегель, Ф.В.Й. Шеллинг). Философия вульгарных материалистов.
Тема 1.4. Современная западная философия	**Содержание учебного материала**
	1. Основные направления философии XX века: неопозитивизм (позитивизм), прагматизм и экзистенциализм. 2. Философия марксизма. 3. Неклассическая идеалистическая философия Шопенгауэра, Ницше, Дильтея.

	Самостоятельная работа обучающихся по дополнительной литературе.
Тема 1.5. Общая характеристика русской философии. Основные черты и особенности.	**Содержание учебного материала**
	1. Русская философия и ее характерные черты. 2. Зарождение древнерусской философии и раннехристианской философии Руси. 3. Русская философия XIX в. и ее направления. 4. Русская философия XX в. и ее направления.
	Практическое занятие
	1. Философия Нового времени: а) рационализм Р.Декарта и Г.Лейбница; б) эмпиризм Ф.Бэкона и Дж. Беркли. 2. Теория познания и этика И.Канта. 3. Абсолютный идеализм Гегеля. 4. Экзистенциализм как философское направление. Структурализм и постмодернизм. 5. Русская философия XIX в. Славянофилы и западники. В.С. Соловьев, Ф.М. Достоевский. 6. Русская философия XX в.: Бердяев Н.А., Флоренский П.А., Мамардашвили М.К., Ильенков Э.В.
	Самостоятельная работа обучающихся по дополнительной литературе Подготовка к написанию эссе по заданным темам.
Раздел 2. Структура и основные направления философии	
Тема 2.1. Методы философии и ее внутреннее строение	**Содержание учебного материала**
	1. Этапы развития философии: античный, средневековый, Нового времени, XX века. Основные картины мира – философская (античность), религиозная (Средневековье), научная (Новое время, XX век). 2. Методы философии: формально-логический, диалектический, прагматический, системный, и др. 3. Строение философии и ее основные направления.
	Практическое занятие
	1. Проблема бытия, её решение в различных философских учениях. Основные формы бытия. 2. Формирование философского учения о материи. Материя как субстанция. Современное понимание материи. Структурные уровни и свойства материи. 3. Гносеология как раздел философии, основные гносеологические проблемы и понятия. Агностицизм и его оценка. Понятия «знание» и «понимание». 4. Основные формы познавательной деятельности: чувственный, рациональный, интуитивный. Особенности философского познания, понятие рефлексии. Понятие истины. 5. Сущность сознания, его структура и функции. Основные факторы формирования и развития сознания. Сознание и бессознательное. Проблема бессознательного в концепциях З. Фрейда и К.-Г. Юнга. Сознание и язык.
Тема 2.2.	**Содержание учебного материала**

Учение о бытии и теории познания	1. Онтология – учение о бытии. 2. Происхождение и устройство мира. 3. Современные онтологические представления. 4. Проблема бытия в философии. 5. Материя (материальное бытие). 6. Пространство, время, причинность, целесообразность. 7. Гносеология – учение о познании. 8. Соотношение абсолютной и относительной истины. 9. Соотношение философской, религиозной и научной истин. 10. Методология научного познания.
	Практическое занятие
	1. Предмет и специфика социальной философии, ее место в системе гуманитарного знания. Исторические формы понимания и взаимодействия природы и общества. 2. Понятие общества. Философские концепции сущности общества. Специфика общественного бытия. Общество как целостная и саморазвивающаяся система. Свойства социальных систем. Основные сферы общественной жизни, их специфика и взаимосвязь. 3. Деятельность как целенаправленное отношение человека к действительности и к самому себе. Структура и основные характеристики деятельности. 4. Философский смысл труда. Труд как необходимое и естественное условие существования общества. Общественное производство и его составляющие: материальное и духовное производство. 5. Понятие способа материального производства и его структура: а)производительные силы, вещественный и личностный элементы производительных сил; б) структура производственных отношений; в) диалектика производительных сил и производственных отношений.
	Самостоятельная работа обучающихся по дополнительной литературе
Тема 2.3. Этика и социальная философия	**Содержание учебного материала**
	1. Общезначимость этики. 2. Добродетель, удовольствие или преодоление страданий как высшая цель. 3. Религиозная этика. Свобода и ответственность. 4. Насилие и активное непротивление злу. 5. Этические проблемы, связанные с развитием и использованием достижений науки, техники и технологий. Влияние природы на общество. 6. Социальная структура общества. Типы общества. 7. Формы развития общества: ненаправленная динамика, цикличное развитие, эволюционное развитие. 8. Общество и природа. Философия и глобальные проблемы современности.
	Практическое занятие

	1. Понятие общества. Философские концепции сущности общества. Специфика общественного бытия. Общество как целостная и саморазвивающаяся система. Свойства социальных систем. Основные сферы общественной жизни, их специфика и взаимосвязь. 2. Понятие социальной структуры: основные критерии структуризации общества. Социальные общности и их виды. Понятие класса, его признаки. Основные модели классовой дифференциации. 2. Социальные группы и социальные слои. Понятие социальной мобильности. Исторические формы общности людей: род, племя, народность, нация. Нации и межнациональные отношения. 3. Социально-демографическая структура общества. Проблемы семьи и брака в современном обществе.
	Самостоятельная работа обучающихся по дополнительной литературе. Написание эссе
Тема 2.4. Место философии в духовной культуре и ее значение	**Содержание учебного материала**
	1. Философия как рациональная отрасль духовной культуры. 2. Сходство и отличие философии от искусства, религии, науки и идеологии. 3. Структура философского творчества. Типы философствования. 4. Философия и мировоззрение. Философия и смысл жизни. Философия как учение о целостной личности. 5. Роль философии в современном мире. Будущее философии.
	Практическое занятие
	1. Политика как общественное явление. Политическая власть и управление: понятие и основные подходы. Взаимосвязь экономики и политики. Политическая система общества и ее основные элементы. 2. Государство, его происхождение, сущность, признаки и функции. Типы государственного устройства. Формы государственного управления. 3. Политический режим: понятие и его виды (тоталитарный, авторитарный, демократический). Понятие гражданского общества и правового государства. 4. Проблема человека в философии. Различные подходы к определению сущности человека. 5. Проблема соотношения природного, социального и духовного в человеке. 6. Индивид, индивидуальность, личность. Взаимосвязь и взаимовлияние личности и социальной среды. Свобода и ответственность личности.

3. Методические указания к лекциям

Лекция – одна из основных системообразующих форм организации учебного процесса. Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем-лектором учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом учебной дисциплины. Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание

предмета в целостном, систематизированном виде. Задачи лекции заключаются в обеспечении формирования системы знаний по учебной дисциплине, в умении аргументировано излагать научный материал, в формировании профессионального кругозора и общей культуры, в отражении еще не получивших освещения в учебной литературе новых достижений науки, в оптимизации других форм организации учебного процесса.

Приступая к освоению учебной дисциплины, необходимо ознакомиться с рабочей программой дисциплины, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Слушание и запись лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность обучающегося. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Написание конспекта лекций необходимо проводить кратко, схематично; последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Лучше если они будут собственными, чтобы не приходилось просить их у однокурсников и тем самым не отвлекать их во время лекции.

Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов. Не лишним будет и изучение основ стенографии. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть формируемыми компетенциями.

Незнакомые термины, понятия после лекции проверять с помощью энциклопедий, словарей, справочников. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации или на лабораторном занятии. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

В случае возникновения у обучающегося по ходу лекции вопросов, их следует записать и задать в конце лекции в специально отведенное для этого время.

По окончании лекции (в тот же или на следующий день, пока еще в памяти сохранилась информация) обучающимся рекомендуется доработать свои конспекты,

привести их в порядок, дополнить сведениями с учетом дополнительно изученного материала.

Конспект – это краткая письменная систематическая, логически связная запись содержания статьи, книги, лекции, предназначенная для последующего восстановления информации с различной степенью полноты.

Дословная запись как письменной, так и устной речи не относится к конспектированию. Успешность конспекта зависит от умения структурирования материала. Важно не только научиться выделять основные понятия, но и намечать связи между ними.

Необходимо помнить, что:

1. Основа конспекта – тезис.
2. Способ записи должен обеспечивать высокую скорость конспектирования.
3. Нужны формы записи (разборчивость написания), ориентированные на быстрое чтение.
4. Приёмы записи должны способствовать быстрому запоминанию (подчеркивание главной мысли, выделение другим цветом, схематичная запись в форме графика или таблицы).
5. Конспект – это запись смысла, а не запись текста. Важной составляющей семантического свертывания при конспектировании является перефразирование, но он требует полного понимания речи. Перефразирование – это прием записи смысла, а не текста.
6. Необходимо указывать библиографическое описание конспектируемого источника.
7. Возможно в конспекте использование цитат, которые заключаются в кавычки, при этом рекомендуется на полях указать страницу, на которой находится изречение автора.

Общие рекомендации по составлению конспекта

1. Определите цель составления конспекта.
2. Читая изучаемый материал в первый раз, разделите его на основные смысловые части, выделите главные мысли, сформулируйте выводы.
3. Если составляете план - конспект, сформулируйте названия пунктов и определите информацию, которую следует включить в план-конспект для раскрытия пунктов плана.
4. Наиболее существенные положения изучаемого материала (тезисы) последовательно и кратко излагайте своими словами или приводите в виде цитат.
5. Включайте в конспект не только основные положения, но и обосновывающие их выводы, конкретные факты и примеры (без подробного описания).
6. Составляя конспект, записывайте отдельные слова сокращённо, выписывайте только ключевые слова, делайте ссылки на страницы конспектируемой работы, применяйте условные обозначения.
7. Чтобы форма конспекта отражала его содержание, располагайте абзацы «ступеньками», подобно пунктам и подпунктам плана, применяйте разнообразные способы подчеркивания, используйте карандаши и ручки разного цвета.
8. Отмечайте непонятные места, новые слова, имена, даты.
9. При конспектировании старайтесь выразить авторскую мысль своими словами. Стремитесь к тому, чтобы один абзац авторского текста был передан при конспектировании одним, максимум двумя предложениями.

4. Методические указания к практическим занятиям

По дисциплине предусмотрено проведение занятий семинарского типа – практические занятия, на которых даются основные понятия дисциплины. Семинар – форма систематических учебно-теоретических занятий, с помощью которых обучающиеся

изучают тот или иной раздел определенной научной дисциплины, входящей в состав учебного плана. При подготовке к семинарским занятиям следует использовать основную литературу из представленного списка, а также руководствоваться приведенными указаниями и рекомендациями. Для наиболее глубокого освоения дисциплины рекомендуется изучать литературу, обозначенную как «дополнительная» в представленном списке. 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.

Обучающемуся рекомендуется следующая схема подготовки к семинарскому занятию:

1. Проработать конспект лекций;
2. Прочитать основную и дополнительную литературу, рекомендованную по изучаемому разделу;
3. Ответить на вопросы плана семинарского занятия;
4. Выполнить домашнее задание;
5. Проработать тестовые задания и задачи;
6. При затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю.

Семинарские занятия могут проводиться в форме беседы со всеми обучающимися группы или с отдельными обучающимися. Этот вид семинара называется коллоквиумом (собеседование).

Коллоквиумы проводятся по конкретным вопросам дисциплины. От семинара коллоквиум отличается, в первую очередь тем, что во время этого занятия могут быть опрошены все обучающиеся или значительная часть обучающихся группы. В ходе коллоквиума выясняется степень усвоения обучающимися понятий и терминов по важнейшим темам, умение обучающихся применять полученные знания для решения конкретных практических задач. Для подготовки к коллоквиуму обучающиеся заранее получают у преподавателя задание. В процессе подготовки изучают рекомендованные преподавателем источники литературы, а также самостоятельно осуществляют поиск релевантной информации, а также могут собрать практический материал. Коллоквиум может проходить также в форме ответов обучающихся на вопросы билета, обсуждения сообщений обучающихся, форму выбирает преподаватель.

5. Методические указания к самостоятельной работе

Важнейшим этапом освоения дисциплины является самостоятельная работа обучающихся, в том числе с использованием научной литературы. Отдельные разделы или темы дисциплины не разбираются на лекционных и практических занятиях, но отводятся на самостоятельное изучение по рекомендуемой учебной литературе и учебным пособиям. Материалы тем, отведенных на самостоятельное изучение, в обязательном порядке входят составной частью в темы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по дисциплине Основы философии предполагает: доклад, эссе.

Перед выполнением внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж за счет времени, отведенного на изучение учебной дисциплины, где раскрывает цель задания, содержание, сроки выполнения, объем работы, требования к результатам, критерии оценки, предупреждает о возможных типичных ошибках.

Обучающийся должен: строго выполнять весь объем домашней подготовки, указанный в описаниях соответствующих видов самостоятельных работ*;* знать, что выполнению каждой работы предшествует проверка готовности обучающегося, которая производится преподавателем; знать, что после выполнения работы обучающийся (группа

обучающихся) должна представить отчет о проделанной работе с обсуждением полученных результатов и выводов.

Методические рекомендации нацелены на проведение внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося с учетом специфики учебной дисциплины в различных формах.

Самостоятельная работа включает те разделы курса дисциплины Основы философии, которые не получили достаточного освещения на занятиях по причине ограниченности времени и большого объема изучаемого материала.

Методическое обеспечение самостоятельной состоит из:

Определения учебных вопросов, которые обучающиеся должны изучить самостоятельно;

Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;

Поиска дополнительной научной литературы, к которой обучающиеся могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес к данной теме;

Определения контрольных вопросов, позволяющих обучающим самостоятельно проверить качество полученных знаний;

Организации консультаций преподавателя со обучающимися для разъяснения вопросов, вызвавших у обучающихся затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Самостоятельная работа с учебной литературой, справочно-библиографическими изданиями, периодическими изданиями, по материалам профессиональных баз данных и информационных ресурсов сети Интернет является наиболее эффективным методом получения знаний по предмету, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала.

При работе с литературой по конкретным темам курса основное внимание следует уделять важнейшим понятиям, терминам, определениям, для скорейшего усвоения которых целесообразно вести краткий конспект.

Самостоятельная работа обучающихся с литературой не должна быть отделена от лекций и практических занятий, вдумчивое чтение источников, составление тезисов, обобщение прочитанных материалов способствует гораздо более глубокому пониманию изучаемой проблемы.

6. Методические указания к текущему контролю успеваемости

Текущий контроль – это регулярная проверка усвоения учебного материала на протяжении семестра. К его достоинствам относится систематичность, постоянный мониторинг качества обучения, а также возможность оценки успеваемости обучающихся. Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе выполнения обучающимися практических заданий, тестовых заданий, доклада и эссе.

Методические рекомендации по подготовке доклада

Доклад – это развернутое устное выступление на заданную тему, с которым выступают на лекции, семинаре, конференции. Основная цель доклада – информирование по определенному вопросу или теме. Доклад может включать в себя рекомендации, предложения, в него могут включаться, таблицы, рисунки, фотографии.

Структура доклада

Построение устного доклада включает три части:

- вступление (10-15% общего времени);
- основную часть (60-70%);
- заключение (20-25%).

Во вступлении указывается тема доклада, устанавливается логическая связь ее с другими темами или место рассматриваемой проблемы среди других проблем, дается

краткий обзор источников, на материале которых раскрывается тема, сообщается основная идея, кратко перечисляются рассматриваемые вопросы, дается современная оценка предмета изложения.

Результатом вступления должны быть заинтересованность слушателей, внимание и расположенность к презентатору и будущей теме.

Основная часть должна иметь четкое логическое построение, в ней должна быть раскрыта суть темы доклада. План развития основной части должен быть ясным. Должно быть отобрано оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

В заключении обычно подводятся итоги, формулируются выводы по теме доклада, подчеркивается значение рассмотренной проблемы и т.п. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом.

Оформление доклада

1. Оформление материала должно иметь следующую структуру:

- титульный лист;
- текст сообщения/ доклада;
- список использованных источников.

2. Текст сообщения, доклада должен быть распечатан на компьютере на одной стороне стандартного листа в текстовом процессоре Word для Windows XP. Формат бумаги А4 (210х297).

3. При оформлении текста необходимо соблюдать следующие параметры:

- Поля: верхнее – 2,0 см, нижнее – 2,0 см, левое 3,0 см, правое – 1,5 см.
- Шрифт – Times New Roman.
- Размер шрифта – 14.
- Выравнивание текста «по ширине».
- Абзацный отступ- 1,25 см. (пять знаков).
- Размер между строками – полуторный.

4. Титульный лист оформляется в формате Times New Roman, 14 кегль (название доклада/сообщения, ФИО автора, группа)**.**

Алгоритм подготовки доклада

1. Выберите тему из предложенной преподавателем тематики докладов. Вы можете самостоятельно предложить тему с учетом изучаемого материала.
2. Ознакомьтесь со списком рекомендуемой литературы.
3. Повторите лекционный материал по теме доклада.
4. Изучите материал, касающийся темы доклада не менее чем по двум-трем рекомендованным источникам.
5. Выделите незнакомые слова и термины. Обратитесь к словарю, чтобы найти значения незнакомых слов.
6. Составьте план доклада.
7. Запишите основные положения доклада в соответствии с планом, выписывая по каждому пункту несколько предложений.
8. Составьте окончательный текст доклада.
9. Оформите материал.
10. Прочитайте текст медленно вслух, обращая особое внимание на произношение новых терминов и стараясь запомнить информацию.
11. Восстановите последовательность изложения текста доклада, пересказав его устно.
12. Проверьте еще раз свои знания спустя некоторое время, чтобы выяснить прочность усвоения учебного материала.
13. Подготовьте публичное выступление по материалам доклада.

Любое устное выступление должно удовлетворять трем основным критериям:

- критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам;

- критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности;
- критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

14. Регламент устного публичного выступления обычно составляет не более 5 минут.

15. Будьте готовы ответить на вопросы аудитории по теме Вашего доклада.

Темы докладов:

1. Роль городской культуры в формировании философского мышления.
2. Мифология и философия как формы духовного освоения мира.
3. Становление философского знания в Древнем Китае. Диалектика учения о силах «ян» и «инь» и ее отражение в искусстве.
4. Влияние идей буддизма на искусство (различных эпох и регионов).
5. Религиозно-философские мотивы в эпосе Древней Греции.
6. Учение Парменида о бытии.
7. Философский смысл апорий.
8. Философское учение Пифагора о числе как первоначале мира.
9. Отношение Платона к художественному творчеству и искусству.
10. Теория государства в философии Платона.
11. Основные гносеологические и этические проблемы философии Сократа. Влияние идей Сократа на развитие античной философской мысли.
12. Этические взгляды Аристотеля. Учение о воспитании.
13. Архитектура и скульптура Древней Греции в свете учения Платона об искусстве.
14. Драматургия Древней Греции в свете учения Аристотеля об искусстве.
15. Идеал человека в философии стоиков.
16. Готический собор как отражение средневековых представлений о мире и боге.
17. Эстетические взгляды эпохи Возрождения (на конкретном примере).
18. Идеал человека в философии и культуре Возрождения.
19. Натурфилософия эпохи Возрождения.
20. Основные проблемы эмпиризма Нового времени. Трактовка прекрасного в философии И. Канта.
21. Учение И. Канта о возвышенном и о вкусе.
22. Эстетика Ф. Шеллинга и художественная практика немецкого романтизма.
23. Этика Л. Фейербаха как «религия любви».
24. Эстетическая система Г. Гегеля. Прекрасное как идеал. Виды и жанры искусства.
25. И.В. Гете об искусстве. Учение о гении и антиципации.
26. Диалектика и философская проблематика «Фауста» И.В. Гете.
27. Ф. Шиллер о наивной и сентиментальной поэзии.
28. Философия романтизма об искусстве.
29. Национальные особенности и основные проблемы русской философии.
30. Понимание красоты в русской философии (на конкретном примере).
31. Трактовка искусства в философии А. Шопенгауэра.
32. Нравственная проблематика в работах Ф. Ницше и Ф.М. Достоевского.
33. Учение о ценностях в философии неокантианства.
34. Философия позитивизма и искусство второй половины XIX в.
35. Человек и мир в философии А. Бергсона.
36. Эстетические взгляды Вл. Соловьева.
37. Эстетические взгляды П.А. Флоренского.
38. Эстетическая теория русского символизма.

39. Н.А. Бердяев о кризисе искусства начала XX в.
40. Влияние философии экзистенциализма на искусство XX в.
41. М. Хайдеггер о художественном творчестве.
42. Онтологическая концепция М. Хайдеггера.
43. Проблема свободы человека в философии Ж.П. Сартра.
44. Влияние философии психоанализа на литературу, искусство, кинематограф XX в. (по работам З. Фрейда, К.Г. Юнга).
45. Влияние философии структурализма на искусство и архитектуру XX в.

Методические рекомендации к тестовым заданиям

Тестовые задания предусматривают закрепление знаний, полученных обучающимся во время занятий по дисциплине «Основы философии». Выполнение тестовых заданий способствует повышению теоретической и профессиональной подготовки обучающихся, систематизации полученных знаний, углубленному рассмотрению содержания тем по дисциплине «Основы философии», выявление умений применять свои знания в работе с конкретным материалом.

В тестовых заданиях предусмотрены задачи различных типов: закрытые тесты, в которых нужно выбрать один верный вариант ответа из представленных, выбрать несколько вариантов, задания на сопоставление; а также открытые тестовые задания. В открытых тестовых заданиях необходимо заполнить пропуск в фразе, высказывании, либо продолжить высказывание, рассчитать результат самостоятельно. В закрытых вопросах в формулировке задания может быть указано «выберите несколько вариантов ответа», в противном случае в задании один верный вариант ответа.

При работе с тестовыми заданиями следует соблюдать определенные правила:

- прежде чем приступить к заданиям, необходимо разобраться в теории вопроса;
- придерживаться принципа последовательности при выполнении заданий, так как их очередность имеет внутреннюю логику, а сложность возрастает постепенно;
- не пытаться угадывать ответы или подгонять свое решение под готовый ответ.

Вопросы для подготовки к тестированию:

Раздел 1. Основные понятия и предмет философии
Смысл философии как науки.
Философия Древнего мира и средневековая философия
Философия эпохи Возрождения и Нового времени
Современная западная философия

Раздел 2. Структура и основные направления философии
Учение о бытии и теории познания
Этика и социальная философия
Общая характеристика русской философии. Основные черты и особенности
Место философии в духовной культуре и ее значение

Методические рекомендации по подготовке к практическим заданиям

Комплект заданий №1, №2 предполагает работу с источниками и вопросами по тексту.

Составление ответов по вопросам – это вид самостоятельной работы обучающегося по систематизации информации в рамках постановки или решения конкретных проблем.

Составление ответов по вопросам – чуть менее сложное действие, чем их создание. И в первом, и во втором случае требуется самостоятельный мыслительный поиск самой проблемы, ее решения. Такой вид самостоятельной работы направлен на развитие мышления, творческих умений, усвоение знаний, добытых в ходе активного поиска и

самостоятельного решения проблем. Следует отметить, что такие знания более прочные, они позволяют обучающемуся видеть, ставить и разрешать как стандартные, так и не стандартные проблемы (задачи), которые могут возникнуть в дальнейшем в профессиональной деятельности.

Составление ответов по вопросам относятся к частично-поисковому методу.

Алгоритм составления ответов по вопросам

1. Изучить текст источника и, если имеется, учебную информацию по теме.
2. Провести анализ содержания текста.
3. Выделить проблему.
4. Осмыслить суть вопроса и дать характеристику условий проблемы.
5. Продумать возможные варианты ответов.
6. Выбрать оптимальный вариант (подобрать известные и стандартные алгоритмы действия) или варианты разрешения проблемы (если она не стандартная).
7. Обязательно в ответе привести правильно подобранные и логически верные примеры (по тексту источника или по теме заявленной в тексте).

Комплект заданий № 1

Обучающиеся работают с небольшими фрагментами из источников, в данном случае из произведений выдающихся философов и богословов: Аристотеля, Августина, Ф. Бэкона. Перед обращением к тексту важно, кратко представить каждого автора.

Аристотель (384—322 до н. э.) — древнегреческий мыслитель, философ-энциклопедист, разработал начала логики, заложил основы многих специальных областей знания, основал в Афинах собственную школу — Ликей.

Августин Блаженный Аврелий (354—430) — христианский богослов и философ, один из наиболее авторитетных мыслителей Средневековья. Наиболее известное сочинение «О граде Божием».

Бэкон Френсис (1561—1626) — английский философ, один из основателей науки Нового времени, критиковал средневековую схоластику. Автор ставшей афоризмом фразы «Знание — сила».

А. «...Придавать одинаковое значение мнениям и представлениям спорящих друг с другом людей нелепо: ведь ясно, что одни из них должны быть ошибочными. А это явствует из того, что основывается на чувственном восприятии: ведь никогда одно и то же не кажется одним сладким, другим — наоборот, если у одних из них не разрушен или не поврежден орган чувства, т. е. способность различения вкусовых ощущений. А если это так, то одних надо считать мерилом, других нет. И то же самое говорю я и о хорошем и о дурном, прекрасном и безобразном и обо всем остальном в этом роде...

И вообще не имеет смысла судить об истине на том основании, что окружающие нас вещи явно изменяются и никогда не остаются в одном и том же состоянии. Ибо в поисках истины необходимо отправляться от того, что всегда находится в одном и том же состоянии и не подвергается никакому изменению. А таковы небесные тела: они ведь не кажутся то такими, то иными, а всегда одними и теми же и не причастными никакому изменению...

Мнение о том, что об одном и том же можно высказывать противоречащие друг другу утверждения, основывается больше всего, по-видимому, на предположении, что количество у тел не остается неизменным... Однако сущность связана с качеством, а качество имеет определенную природу, тогда как количество — неопределенную» (*Аристотель*. Метафизика).

Задание. Аристотель утверждал, что если об одном предмете высказывают два противоположных суждения, то одно из них истинно, а другое ложно. Конкретизируйте эту ситуацию на каком-либо примере. Разделяете ли вы позицию философа? Чью же точку

зрения в подобном споре Аристотель призывает считать истинной? (Кто должен выступать мерилом истины?)

С помощью каких аргументов Аристотель опровергал тех, кто считал, что установить истину невозможно, так как все вокруг нас и мы сами постоянно меняемся? Убедительны ли, на ваш взгляд, эти аргументы? А какие доводы привели бы вы?

Б. «Полагаю, что оную истину знает только Бог и, может быть, узнает душа человека, когда оставит это тело, т. е. мрачную темницу».

В то же время Августин считает, что есть истины, доступные и для человека. «Если в мире четыре стихии, то их не пять. Если солнце одно, то их не два. Одна и та же душа не может умереть и быть бессмертною. Не может человек в одно и то же время быть и блаженным, и несчастным. В данном месте не может и солнце светить, и быть ночь. Или мы бодрствуем, или спим. То, что кажется мне, я вижу, или есть тело, или не есть тело» (*Августин*).

Задание. Августин, так же как и Аристотель, считает, что из двух противоположных утверждений об одном и том же предмете одно является истинным. А может ли быть истинным суждение, построенное не по принципу «или — или», а по принципу «и то — и другое», притом что оба положения противоположны? Приведите примеры.

В. Ф. Бэкон признавал возможность достоверного знания, но для достижения его нужно в первую очередь очистить ум от постоянно грозящих ему заблуждений — «идолов».

«Есть четыре рода идолов, которые осаждают умы людей. Для того чтобы изучать их, дадим им имена. Назовем первый вид идолами рода, второй — идолами пещеры, третий — идолами площади и четвертый — идолами театра...

Идолы рода находят основание в самой природе человека... ибо ложно утверждать, что чувства человека есть мера вещей... Ум человека уподобляется неровному зеркалу, которое, примешивая к природе вещей свою природу, отражает вещи в искривленном и обезображенном виде.

Идолы пещеры суть заблуждения отдельного человека. Ведь у каждого, помимо ошибок, свойственных роду человеческому, есть своя особая пещера, которая ослабляет и искажает свет природы. Происходит это или от особых прирожденных свойств каждого, или от воспитания и бесед с другими, или от чтения книг и от авторитетов, перед какими кто преклоняется...»

Идолы площади коренятся в несовершенстве и неточности языка. «Люди объединяются речью. Слова же устанавливаются своеобразно разумению толпы. Поэтому плохое и нелепое установление слов удивительным образом осаждает разум. Слова прямо насилуют разум, смешивают все и ведут людей к пустым и бесчисленным спорам и толкованиям...

Идолы, которые навязываются разуму словами, бывают двух родов. Одни — имена несуществующих вещей... другие имена существующих вещей, но неясные, плохо определенные и необдуманно и необъективно отвлеченные от вещей. Имена первого рода: «судьба», «перводвигатель», «круги планет», «элементы огня» и другие выдумки такого же рода, которые протекают из пустых и ложных теорий... Для примера (слов второго рода) возьмем какое-либо слово — хотя бы «влажность» — и посмотрим, согласуются ли между собой различные случаи, обозначаемые этим словом. Окажется, что слово «влажность» есть не что иное, как смутное обозначение различных действий, которые не допускают никакого объединения...»

Идолы театра идут от усвоения ошибочных теорий. «Существует... род философов, которые под влиянием веры и почитания примешивают к философии богословие и предания. Суетность некоторых из них дошла до того, что они выводят науки от духов и гениев» (*Ф. Бэкон*).

Вопросы и задания к тексту.

1. Можно ли согласиться с Ф. Бэконом, что наши чувства и разум часто приводят к искажениям представлений о мире и это заложено в самой природе человека? Поясните свой ответ.

2. Приведите примеры, конкретизирующие мысль философа об индивидуальных различиях в познавательной деятельности. Попытайтесь дополнить перечень указанных Ф. Бэконом причин появления этих различий.

3. Раскрывая понятие «идолы площади», Ф. Бэкон приводит примеры неправильного или ложного использования слов. Насколько убедительными вам представляются эти примеры? Приведите свои.

Комплект заданий № 2

А: из произведения Н. А. Бердяева «Смысл творчества. Опыт оправдания человека». **Николай Александрович Бердяев** (1874—1948) — русский философ.

Человек сознает свое величие, и мощь, и свое ничтожество, и слабость, свою царственную свободу и свою рабскую зависимость, сознает себя образом и подобием Божьим и каплей в море природной необходимости. Почти с равным правом можно говорить о Божественном происхождении человека и о его происхождении от низших форм органической жизни природы. Почти с равной силой аргументации защищают философы первородную свободу человека и совершенный детерминизм, вводящий человека в роковую цепь природной необходимости… Странное существо — двоящееся и двусмысленное, имеющее облик царственный и облик рабий, существо свободное и закованное, сильное и слабое, соединившее в одном бытии величие с ничтожеством, вечное с тленным.

Б: из работы Э. Кассирера «Техника современных политических мифов». **Эрнст Кассирер** (1874—1945) — немецкий философ.

Как только мы начинаем размышлять о свободе воли, перед нами возникает непроходимый лабиринт метафизических вопросов и парадоксов.

Не ответственность мотива, но характер мотивации отличает свободное действие. В этическом смысле человек свободен, если эта мотивация основана на его собственном суждении о том, что является его моральным долгом. Это значит, что законы, которым мы подчиняемся в своих действиях, не приходят извне, но субъект сам устанавливает их для себя.

Вопросы и задания к тексту.

А.

1. Разделяете ли вы вывод Бердяева о противоречивости природы человека?
2. В чем, на ваш взгляд, проявляется свобода человека?
3. Был ли человек в своем изначальном существовании на ранних этапах развития свободен или полностью находился во власти необходимости? Какие силы олицетворяли тогда для человека суровую и непреложную необходимость?

Б.

1. О каких смыслах понятия «свобода» рассуждает автор в этом отрывке?
2. В чем смысл свободы как нравственно-этической категории?
3. Какое утверждение точнее отражает авторскую трактовку сущности свободы:
 - человек рождается свободным;
 - человек становится свободным?

Методические рекомендации по подготовке к написанию эссе

Эссе (с французского *essai* – «попытка, проба, очерк») – прозаическое сочинение небольшого объема и свободной композиции, выражающее индивидуальные впечатления

и соображения по конкретному поводу или вопросу и заведомо не претендующее на исчерпывающий ответ.

Эссе – это самостоятельная письменная работа на тему, предложенную преподавателем (тема может быть предложена и обучающимся, но согласована с педагогом). Должно содержать чёткое изложение сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ проблемы, выводы, обобщающую авторскую позицию по поставленной проблеме.

С точки зрения содержания эссе бывают: философскими, литературно-критическими, историческими, художественными, художественно-публицистическими.

По литературной форме эссе предстают в виде рецензии, лирической миниатюры, заметки, странички из дневника, письма.

Различают также эссе описательные, повествовательные, рефлексивные, критические, аналитические.

Общие требования

1. Эссе должно восприниматься как единое целое, идея должна быть ясной и понятной.

2. Эссе не должно содержать ничего лишнего, должно включать только ту информацию, которая необходима для раскрытия вашей позиции, идеи.

3. Эссе должно иметь грамотное композиционное построение, быть логичным, четким по структуре.

4. Каждый абзац эссе должен содержать только одну основную мысль.

5. Эссе должно показывать, что его автор знает и осмысленно использует теоретические понятия, термины, обобщения, мировоззренческие идеи.

6. Эссе должно содержать убедительную аргументацию заявленной по проблеме позиции.

7. Тема эссе должна быть всегда конкретна. Эссе не может содержать много тем или идей (мыслей). Оно отражает только один вариант, одну мысль. И развивает ее. Условно, это ответ на один вопрос.

8. Текст эссе должен быть распечатан на компьютере на одной стороне стандартного листа в текстовом процессоре Word для Windows XP. Формат бумаги А4 (210х297).

9. При оформлении текста необходимо соблюдать следующие параметры:

- Поля: верхнее – 2,0 см, нижнее – 2,0 см, левое 3,0 см, правое – 1,5 см.
- Шрифт – Times New Roman.
- Размер шрифта – 14.
- Выравнивание текста «по ширине».
- Абзацный отступ – 1,25 см.
- Межстрочный интервал – полуторный.

10. Титульный лист оформляется в формате Times New Roman, 14 кегль (за исключением темы эссе – 20 кегль).

Алгоритм написания эссе

1. Изучите теоретический материал.
2. Продумайте, в чем может заключаться актуальность заявленной темы.
3. Определите главную мысль высказывания (о чем оно?), скажите то же самое, но своими словами.
4. Определите, какие теоретические понятия, термины помогут вам раскрыть суть тезиса и собственной позиции.
5. Составьте тезисный план, сформулируйте возникшие у вас мысли и идеи.
6. Напишите эссе в черновом варианте.
7. Проверьте стиль и грамотность, композиционное построение эссе, логичность и последовательность изложенного.
8. Внесите необходимые изменения и напишите окончательный вариант

Структура эссе

1. Введение – определение основного вопроса эссе, актуальность. На этом этапе очень важно правильно сформулировать вопрос, на который Вы собираетесь найти ответ в ходе своей творческой работы.

2. Основная часть – ответ на поставленный вопрос. Один параграф содержит: тезис, доказательство, иллюстрации, вывод, являющийся частично ответом на поставленный вопрос.

Доказательство – это совокупность логических приемов обоснования истинности какого-либо суждения с помощью других истинных и связанных с ним суждений.

Структура любого доказательства включает: тезис, аргументы, вывод или оценочные суждения.

Тезис – это суждение, которое надо 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.

3. Заключение – суммирование уже сделанных выводов и окончательный ответ на вопрос эссе.

Клише, которые можно использовать при написании эссе.

Вступление	Я согласен с данным мнением... Я не разделяю подобную точку зрения... Нельзя не согласиться с мнением ... Поражает глубина мысли великого... Удивляет нестандартный подход к проблеме... Эта фраза заставляет задуматься над... Для меня эта фраза является ключом к пониманию... Выбор данной темы продиктован следующими соображениями... Поразительный простор для мысли открывает это короткое высказывание... Никогда не думал, что меня заденет за живое идея о том, что... Эта емкая фраза заставляет переосмыслить... Задумываясь над этой фразой, приходишь к мнению... Я не могу присоединиться к этому утверждению...
Основная часть	Существует несколько подходов к данной проблеме... С незапамятных времен бытовало мнение... Посмотрим на проблему с другой стороны... Во-первых, ... во-вторых, ... в -третьих,... Рассмотрим несколько подходов... Например,... Проиллюстрируем это положение следующим примером ... Следует отметить... Необходимо заметить...
Заключение	Исходя из вышесказанного... Подводя итог размышлениям... Таким образом,... Подведем общий итог рассуждению... Итак,... Именно поэтому я не могу согласиться с автором высказывания... Вот почему я согласен с мнением... Резюмируя сказанное, следует отметить...

Темы эссе

1. Отношение к бытию современного человека.
2. Роль эпистемологии в жизни современного человека.
3. Вопросы этики в деятельности современного человека.
4. Роль философии в современном обществе.
5. Софистика в современном мире.
6. Идеализм Платона в современном мировоззрении.
7. Телеология Аристотеля в современной теории развития.
8. Принципы стоицизма в жизни современного человека.
9. Принципы эпикуреизма в жизни современного человека.
10. Принципы скептицизма в жизни современного человека.
11. Вера и разум в мировоззрении современного человека.
12. Принцип «бритвы Оккама» в современной философии и науке.
13. Гедонизм как основа современного мировоззрения.
14. Конфуцианство и индивидуализм.
15. Философия буддизма и общество потребления.
16. Рационализм и здравый смысл в поведении современного человека.
17. Идеи прагматизма и утилитаризма в современном обществе.
18. Влияние русской философии на развитие российского менталитета.
19. Влияние идей экзистенциализма на развитие современного человека.
20. Рациональная и иррациональная составляющие поведения современного человека.
21. Интуиция и здравый смысл в условиях постмодерна.
22. Свобода и ответственность личности.
23. Проблема человека в современном обществе.
24. Проблема определения смысла жизни.
25. Смысл существования человека.
26. Этические проблемы развития науки и техники.
27. Проблема самоактуализации человека в обществе потребления.
28. Социальные проблемы развития науки и техники.
29. Проблема развития и использования технологий.
30. Социальное и биологическое время жизни человека.
31. Концепция успеха в современном обществе.
32. Культура и цивилизация.
33. Доверие и сотрудничество в современном обществе.
34. Мифологичность мировоззрения современного человека.
35. Роль порядка и хаоса в жизни современного человека.
36. Онтология современного человека.
37. Эпистемология современного человека.
38. Этика современного человека.
39. Аксиология современного общества.
40. Проблема феномена инновации.

7. Методические указания к промежуточной аттестации

При подготовке к зачету необходимо повторить пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой. Использовать литературу, рекомендованную преподавателем. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных обучающимся по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Обучающийся допускается к зачету по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по дисциплине (всех заданий). В случае наличия учебной задолженности обучающийся отрабатывает пропущенные занятия в форме, предложенной преподавателем и представленной в настоящей программе.

Вопросы для подготовки к зачету

1. Мировоззрение.
2. Основной вопрос философии. Соотношение материального и идеального.
3. Общее понятие и характерные черты китайской философии. Даосизм, конфуцианство и легизм.
4. Древнеиндийская философия. Веды. Касты.
5. Гаутама Будда. Буддизм и его основные идеи.
6. Арабская (арабоязычная) философия средних веков.
7. Древнегреческая философия. (Периодизация и основные черты).
8. Сократ, Платон, Аристотель.
9. Средневековая философия. Теологическая философия.
10. Августин Блаженный, Фома Аквинский (томизм).
11. Философия эпохи Возрождения, основные идеи.
12. Гуманизм, неоплатонизм, натурфилософия.
13. Рационализм и эмпиризм как направления в философии.
14. Английская философия (материализм, эмпиризм).
15. Философия Лейбница. Учение о монадах.
16. Философия французского просвещения XVIII в. Общая характеристика.
17. Немецкая философия XIX в. Как явление мировой философии, ее основные идеи и направления.
18. Философия И. Канта.
19. Философия Г.В.Ф. Гегеля. Философия субъективного идеализма.
20. Философия Ф.В.Й. Шеллинга.
21. Философия Людвига Фейербаха – завершение периода немецкой классической философии, начало перехода к материализму.
22. Современная западная философия: Позитивизм. Неопозитивизм.
23. Экзистенциализм.
24. Философия марксизма.
25. Философия позитивизма Огюста Конта.
26. Неклассическая идеалистическая философия Шопенгауэра, Ницше, Дильтея.
27. Общая характеристика русской философии. Основные черты и особенности.
28. Русская философия XIX в. и ее направления.
29. Русская философия XX в. и ее направления.
30. Назначение человека в русской философии.
31. Проблема смысла жизни и свободы человека
32. Внутреннее строение и методы философского исследования.
33. Предмет и методы философии.
34. Этапы развития философии.
35. Бытие. Проблема бытия в философии.
36. Материя (материальное бытие).
37. Познание (гносеология).
38. Истина философская, религиозная и научная.
39. Индивидуальное и общественное сознание.
40. Понимание категорий «пространство» и «время» в философии.
41. Свобода и ответственность в этике.
42. Религиозная этика.
43. Общество. Общество и природа.
44. Типологизация философских учений.
45. Философия как учение о целостной личности.
46. Соотношение социального и индивидуального в личности.
47. Понимание человека: западная и восточная культура.
48. Культура как социальная память.

49. Символический характер культуры.
50. Роль философии в современном мире.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная учебная литература

1. Дмитриев, В. В. Основы философии : учебник для среднего профессионального образования / В. В. Дмитриев, Л. Д. Дымченко. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 272 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15757-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/513230

2. Иоселиани, А. Д. Основы философии : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Д. Иоселиани. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13859-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/516079

3. Кочеров, С. Н. Основы философии : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Н. Кочеров, Л. П. Сидорова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 177 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-09669-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/513507

Дополнительная учебная литература

1. Спиркин, А. Г. Основы философии : учебник для среднего профессионального образования / А. Г. Спиркин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 394 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00811-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511596

2. Стрельник, О. Н. Основы философии : учебник для среднего профессионального образования / О. Н. Стрельник. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 312 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04151-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/510513

3. Ивин, А. А. Основы философии : учебник для среднего профессионального образования / А. А. Ивин, И. П. Никитина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 478 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02437-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/512035

4. Лавриненко, В. Н. Основы философии : учебник и практикум для среднего профессионального образования / В. Н. Лавриненко, В. В. Кафтан, Л. И. Чернышова. — 8-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 311 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00563-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511631

Периодические издания

1. Вестник образования в России : сборник приказов и официальных документов сферы образования : справочно-информационный журнал / главный редактор Ю. И. Глазков .— Москва : Про-Пресс, 2015 — издается с 1803 года .— 24 выпуска в год .— ISSN . — Текст : непосредственный.

2. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта : российский журналфизического воспитания и спорта / учредители : ФГБОУ ВО НГПУ; ООО "Корсика"; главный редактор А. С. Кузнецов .— Набережные Челны : ФГБОУ ВО НГПУ, 2015 — Журнал входит в следующие базы данных: РИНЦ, UrlichsWEB, ВИНИТИ РАН, Citefactor.org, CyberLeninka.ru, WorldCat.org, Google Scholar, World Cat, Open AIRE, RePEC, BASE, EBSCO A-to-Z, EBSCO Discovery

Service,Copernicus, Российская государственная библиотека. — издается с 2006 года .— 6 выпусков в год .— ISSN . — Текст : непосредственный.

3. Физкультура и спорт : ежемесячный иллюстрированный журнал / учредитель : редакция журнала "Физкультура и спорт"; главный редактор Е. Богатырев .— Москва : "Физкультура и спорт", 2015 — издается с 1922 года .— ISSN 0130-5670. — Текст : непосредственный.

4. Физическая культура в школе : научно-методический журнал .— Москва : ООО "Школьная Пресса", 2015. — издается с 1958 года .— 8 номеров в год .— ISSN 0130-5581. - Текст : электронный // Базы данных East View [сайт]. — URL : https://dlib.eastview.com/browse/publication/92229/udb/12 . — Режим доступа : для авторизир. пользователей.

Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет

1. База данных портала Polpred.com Обзор СМИ – Режим доступа: https://polpred.com/news

2. Информационная правовая система Гарант. – Режим доступа: http://www.garant.ru/

3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. – Режим доступа: https://elibrary.ru

4. Ресурсы East View (ИВИС) - Режим доступа: https://dlib.eastview.com/login

5. Электронная библиотечная система «Юрайт». – Режим доступа: https://biblio-online.ru/

6. Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. – Режим доступа: www.iprbookshop.ru

7. Электронный каталог библиотеки НГПУ. – Режим доступа: http://bibl.ngpi.net:81/cgi-bin/zgate.exe?init+test.xml,simple.xsl+rus

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Набережночелнинский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «НГПУ»)

Кафедра общих гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЛЕКЦИЯМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

по учебной дисциплине ОГСЭ.02 ИСТОРИЯ

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности
49.02.01 Физическая культура

Квалификация углубленной подготовки
Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения
очная

Набережные Челны, 2025

Составитель: Юсупова В.Ш., преподаватель

Методические указания составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО, учебным планом и рабочей программой по дисциплине История программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура

Методические указания рассмотрены на заседании кафедры общих гуманитарных и естественнонаучных дисциплин
«21» апреля 2025 г. протокол № 8
И.о. заведующего кафедрой Л.А. Сабирова

© Юсупова В.Ш., 2025
© ФГБОУ ВО НГПУ, 2025

Содержание

1. Общие положения……..4
2. Структура и содержание учебной дисциплины……..6
3. Методические указания к лекциям.....9
4. Методические указания к практическим занятиям……..11
5. Методические указания к самостоятельной работе…….12
6. Методические указания к текущему контролю успеваемости……13
7. Методические указания к промежуточной аттестации……....22
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины……24

1. Общие положения

Методические указания по учебной дисциплине «История» предназначены для подготовки и самоконтроля обучающихся при изучении курса.

Цель освоения учебной дисциплины История заключается в формировании личности специалиста, готового к инновационной профессиональной деятельности, способного к самоидентификации и определению своих ценностных приоритетов на основе осмысления важнейших событий, проблем мировой и отечественной истории XX – начале XXI веков.

Задачи учебной дисциплины:

– формирование у обучающихся исторических ориентиров для гражданской, социальной, культурной самоидентификации в окружающем мире;

– овладение обучающимися знаниями об основных этапах развития мировой и отечественной истории в социальной, экономической, политической, духовной и нравственной сферах;

– воспитание обучающихся в духе патриотизма, уважения к своему Отечеству – многонациональному Российскому государству в соответствии с идеями взаимопонимания, толерантности и мира между народами, в духе демократических ценностей современного общества;

– формирование на основе обобщения фактического материала проблемного понимания истории как процесса эволюции общества и истории как науки;

– формирование у обучающихся умений применять исторические знания для осмысления сущности современных общественных явлений в общении с другими людьми в современном поликультурном, полиэтничном и многоконфессиональном обществе;

– формирование умения выражать и обосновывать свою позицию по вопросам, касающимся ценностного отношения к историческому прошлому, формам организации и эволюции общественных систем, вкладу крупных исторических деятелей, социальных и политических институтов;

– развитие способностей у обучающихся анализировать содержащуюся в различных источниках информацию о событиях и явлениях прошлого и настоящего, руководствуясь принципом историзма, в их динамике, взаимосвязи и взаимообусловленности.

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование элементов общих и профессиональных компетенций.

Воспитатель детей дошкольного возраста должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

Воспитатель детей дошкольного возраста должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

ПК 2.1 Планировать различные виды деятельности и общения детей в течение дня.

ПК 2.2 Организовывать различные игры с детьми раннего и дошкольного возраста.

ПК 2.3 Организовывать посильный труд и самообслуживание.

ПК 2.4 Организовывать общение детей.

ПК 2.5 Организовывать продуктивную деятельность дошкольников (рисование, лепка, аппликация, конструирование).

ПК 2.6 Организовывать и проводить праздники и развлечения для детей раннего и дошкольного возраста.

ПК 3.1 Определять цели и задачи, планировать занятия с детьми дошкольного возраста.

ПК 3.2 Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.

ПК 5.2 Создавать в группе предметно-развивающую среду.

ПК 5.3 Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области дошкольного образования на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- ориентироваться в современной экономической, политической и культурной ситуации в России и мире;
- выявлять взаимосвязь отечественных, региональных, мировых социально-экономических, политических и культурных проблем.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- основные направления развития ключевых регионов мира на рубеже веков (XX и XXI вв.);
- сущность и причины локальных, региональных, межгосударственных конфликтов в конце XX- начале XXI вв.;
- основные процессы (интеграционные, поликультурные, миграционные и иные) политического и экономического развития ведущих государств и регионов мира;
- назначение ООН, НАТО, ЕС и других организаций и основные направления их деятельности;
- о роли науки, культуры и религии в сохранении и укреплении национальных и государственных традиций;
- содержание и назначение важнейших правовых и законодательных актов мирового и регионального значения.

Личностные результаты реализации программы воспитания

ЛРВ 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛРВ 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛРВ 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к

сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся
Раздел 1. Основные направления развития ключевых регионов мира на рубеже веков (XX и XXI вв.)	
Тема 1.1. Направления развития стран Европы и Америки на рубеже веков	**Содержание учебного материала** Ведущие капиталистические страны. Экономические, геополитические итоги Второй мировой войны. Превращение США в финансово-экономического и военно-политического лидера западного мира. Восточноевропейский социализм как общественная модель. Особенности политического и социально-экономического развития стран Латинской Америки. Попытка интеграции стран региона
	Самостоятельная работа обучающихся Написать эссе «Америка никогда не сможет простить Европе того, что она была обнаружена несколько ранее в истории, чем сама Америка»
Тема 1.2. Биполярная система международных отношений	**Содержание учебного материала** Система международных отношений после второй мировой войны. Борьба двух супер (сверх) держав. Поражение СССР в «холодной войне». Изменение систем взглядов, начало демократизации бывших советских государств по американскому образцу
	Самостоятельная работа обучающихся Заполнить таблицу: «Отражение событий в Восточной Европе на дезинтеграционных процессах в СССР. Ликвидация (распад) СССР и образование СНГ»
Тема 1.3. СССР в годы перестройки «Новое мышление»	**Содержание учебного материала** Причины реформ М.С. Горбачёва. Кризис классической советской модели социализма. Попытки экономической модернизации. Готовность общества к переменам. Отказ от советского традиционализма в пользу западного социализма
	Самостоятельная работа обучающихся Написать эссе «Наследие Победы – это не просто наша память, но и моральный ресурс развития государства»
Тема 1.4. Внутренняя и внешняя политика США в 1990-е гг.	**Содержание учебного материала** Экономическое развитие США. Политическая система США. Внутренняя политика администрации президентов демократов и республиканцев. Антивоенное движение в США. Основные направления и проблемы социально-экономической политики в конце XX-XXI в. Обоснование гегемонии США в мире и права на вмешательство во внутренние дела других государств («экспорт демократии»). Роль США в мировой финансовой политике. Изменение внешней политики США после теракта 11 сентября 2001 г. Рост антиамериканских настроений в мире как реакция на экспансионизм США
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить доклад «Содержание солдатского билля о

	правах»
Тема 1.5. Внутренняя и внешняя политика Великобритании в годы правления М. Тэтчер. Ирландский вопрос	**Содержание учебного материала** Социальные реформы М. Тэтчер. Отношения Англии с Россией в период премьерства «Железной леди». Проблема Северной Ирландии
	Практические занятия Власть неоконсерваторов в Великобритании. Личность М. Тэтчер
Тема 1.6. Объединение Германии	**Содержание учебного материала** Процесс воссоединения германских земель. Гельмут Коль, канцлер, объединивший Германию. Отношения Германии с Россией в начале нового столетия
Тема 1.7. Политика Франции и Италии во второй половине XX-XXI вв.	**Содержание учебного материала** Пятая Республика в период правления Шарля де Голля. Алжирская независимость от Франции. Политика Ж. Ширака, Н. Саркози и Ф. Олланда. Сравнительная характеристика правления президентов. Особенности развития итальянской политики. С. Берлускони
	Самостоятельная работа обучающихся Анализ политического и экономического развития Франции и Италии
Тема 1.8. Развитие стран Азии и Африки в XX-XXI вв.	**Содержание учебного материала** Процесс демократизации восточных стран. Экономическое и политическое развитие Северной и Южной Кореи. Специфическая борьба с коррупцией в Китае. Индо-пакистанский конфликт. Причины и пути решения
	Индия, Япония, Китай. Особенность развитий стран «Востока». Проблема азиатской миграции для европейского мира.
	Самостоятельная работа обучающихся Анализ деятельности современных политических лидеров (Индии, Китая, Японии)
Тема 1.9. Иран в период от «Белой» до «Исламской» революции. Приход к власти в Турции «Кемалистов»	**Содержание учебного материала** Революции в Иране и Турции. Аятолла Хомейни как лидер исламской революции в Иране. Распад Османской империи и создание современной Турции. Мустафа Кемаль Ататюрк-основатель современной Турции
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить доклад и презентацию «Биография М. Ататюрка»
Раздел 2. Назначение ООН, НАТО, ЕС и других организаций. Сущность и причины локальных, региональных, межгосударственных конфликтов в конце XX - начале XXI вв.	
Тема 2.1. Возникновение надгосударственных организаций	**Содержание учебного материала** Причины возникновения: ООН, ЕС, ЕЭС, НАТО, ВТЭО, СНГ и др. Участие международных организаций (ООН, ЮНЕСКО) в разрешении конфликтов на постсоветском пространстве. Российская Федерация в планах международных организаций: военно-политическая конкуренция и экономическое сотрудничество. Планы НАТО в отношении России

	Самостоятельная работа обучающихся Написать эссе «Россия – переходная страна, посредница между двумя мирами»
Тема 2.2. Конфликты стран на рубеже веков (XX-XXI вв.)	**Содержание учебного материала:** Усиление националистических элементов в идеологии. Отделение Словении и Хорватии в 1991 г. Боснийская война 1992 – 1995 гг. Провозглашение независимости Македонией 1992 г. Проблема Косово. Рост албанского национализма. Попытки мирного урегулирования косовской проблемы со стороны России и стран Запада. Бомбардировки Югославии силами НАТО. Ввод миротворческих сил НАТО и России в Косово. Вступление ряда стран в НАТО. Переход к рыночной экономике, последствия вступления в Евросоюз
	Проблемы отношений «Запад – Восток», «Север – Юг». Конфликты и войны, их последствия. Международные движения за безопасность
	Практические занятия Политические события в Восточной Европе во второй половине 80-х гг. Ликвидация (распад) СССР и образование СНГ
Раздел 3. **Основные процессы политического и экономического развития ведущих государств и регионов мира**	
Тема 3.1. Создание Российской Федерации	**Содержание учебного материала** Россия в период правления Б.Н. Ельцина. Приход к Власти В.В. Путина. Стабилизация общества. Реформы Д.А. Медведева. Изменение президентского срока правления
	Практические занятия Политика В.В. Путина. Социальные программы В.В. Путина
	Самостоятельная работа обучающихся Написать эссе «Президента Ельцина будут вспоминать за его мужество в выборе нового демократического пути развития своей страны. Он также был в авангарде усилий по преодолению последствий холодной войны и созданию новых отношений между Россией и НАТО. Эти исторические усилия позволили отбросить страхи и опасения прошлого в пользу сотрудничества, которое нацелено на противодействие вызовам будущего»
Тема 3.2. Россия и мировые интеграционные процессы	**Содержание учебного материала** Россия в современном мире (социально-экономические, политические аспекты). Расширение Евросоюза, формирование мирового «рынка труда», глобальная программа НАТО и политические ориентиры России. Формирование единого образовательного и культурного пространства в Европе и отдельных регионах мира. Участие России в этом процессе
Тема 3.3. Укрепление влияния России на постсоветском пространстве	**Содержание учебного материала** Создание СНГ. Цели и результаты России и СНГ: динамика отношений в конце XX – начале XXI вв. Россия на постсоветском пространстве: договоры с Украиной, Белоруссией, Абхазией, Южной Осетией. Внутренняя политика России на Северном Кавказе. Причины, участники,

	содержание, результаты вооруженного конфликта в этом регионе. Изменения в территориальном устройстве Российской Федерации
Тема 3.4. Современная политика Великобритании и США	**Содержание учебного материала** Политическое и социально-экономическое развитие Великобритании. Проамериканская политика Великобритании. Политическое и социально-экономическое развитие США. Дж. Буш мл. и Б. Обама. Общее и отличительное в политике президентов
Тема 3.5. Внутренняя и внешняя политика ФРГ. Политика «Западных» стран на «Востоке»	**Содержание учебного материала** А. Меркель и ее социальные реформы. Отношения Германии с Россией в современном мире. Позиции Германии по вопросу «демократизации Востока». «Арабская весна»: причины и результаты. Политика европейской интеграции
Раздел 4. **Роль науки, культуры и религии в сохранении и укреплении национальных и государственных традиций. Содержание и назначение важнейших правовых и законодательных актов мирового и регионального значения**	
Тема 4.1. Развитие культуры в России	**Содержание учебного материала** Проблема экспансии в Россию западной системы ценностей и формирование «массовой культуры». Тенденции сохранения национальных, религиозных, культурных традиций в России. Идеи «поликультурности» и молодежные экстремистские движения
	Практические занятия «Роль науки, культуры и религии в современном мире»
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить доклад «Значение науки и образования в современном мире»
Тема 4.2. Международное право	**Содержание учебного материала** Основные правовые документы демократических стран. Международные правовые документы и акты. Документ о правах человека (1948 г.). Документ о павах ребенка (1989 г.), Декларации ЮНЕСКО, ВОЗ и др.
	Самостоятельная работа обучающихся Написать эссе «Главным событием в истории XX века было...»
	Промежуточная аттестация в форме зачета

3. Методические указания к лекциям

Лекция – одна из основных системообразующих форм организации учебного процесса. Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем-лектором учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом учебной дисциплины. Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. Задачи лекции заключаются в

обеспечении формирования системы знаний по учебной дисцилине, в умении аргументировано излагать научный материал, в формировании профессионального кругозора и общей культуры, в отражении еще не получивших освещения в учебной литературе новых достижений науки, в оптимизации других форм организации учебного процесса.

Приступая к освоению учебной дисциплины, необходимо ознакомиться с рабочей программой учебной дисциплины, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Слушание и запись лекций – сложный вид аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность обучающегося. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Написание конспекта лекций необходимо проводить кратко, схематично; последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Лучше если они будут собственными, чтобы не приходилось просить их у однокурсников и тем самым не отвлекать их во время лекции.

Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов. Не лишним будет и изучение основ стенографии. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть формируемыми компетенциями.

Незнакомые термины, понятия после лекции проверять с помощью энциклопедий, словарей, справочников. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации или на лабораторном занятии. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

В случае возникновения у обучающегося по ходу лекции вопросов, их следует записать и задать в конце лекции в специально отведенное для этого время.

По окончании лекции (в тот же или на следующий день, пока еще в памяти сохранилась информация) обучающимся рекомендуется доработать свои конспекты, привести их в порядок, дополнить сведениями с учетом дополнительно изученного материала.

Конспект – это краткая письменная систематическая, логически связная запись содержания статьи, книги, лекции, предназначенная для последующего восстановления информации с различной степенью полноты.

Дословная запись как письменной, так и устной речи не относится к конспектированию. Успешность конспекта зависит от умения структурирования материала. Важно не только научиться выделять основные понятия, но и намечать связи между ними.

Необходимо помнить, что:

1. Основа конспекта – тезис.
2. Способ записи должен обеспечивать высокую скорость конспектирования.
3. Нужны формы записи (разборчивость написания), ориентированные на быстрое чтение.
4. Приёмы записи должны способствовать быстрому запоминанию (подчеркивание главной мысли, выделение другим цветом, схематичная запись в форме графика или таблицы).
5. Конспект – это запись смысла, а не запись текста. Важной составляющей семантического свертывания при конспектировании является перефразирование, но он требует полного понимания речи. Перефразирование – это прием записи смысла, а не текста.
6. Необходимо указывать библиографическое описание конспектируемого источника.
7. Возможно в конспекте использование цитат, которые заключаются в кавычки, при этом рекомендуется на полях указать страницу, на которой находится изречение автора.

Общие рекомендации по составлению конспекта

1. Определите цель составления конспекта.
2. Читая изучаемый материал в первый раз, разделите его на основные смысловые части, выделите главные мысли, сформулируйте выводы.
3. Если составляете план – конспект, сформулируйте названия пунктов и определите информацию, которую следует включить в план-конспект для раскрытия пунктов плана.
4. Наиболее существенные положения изучаемого материала (тезисы) последовательно и кратко излагайте своими словами или приводите в виде цитат.
5. Включайте в конспект не только основные положения, но и обосновывающие их выводы, конкретные факты и примеры (без подробного описания).
6. Составляя конспект, записывайте отдельные слова сокращённо, выписывайте только ключевые слова, делайте ссылки на страницы конспектируемой работы, применяйте условные обозначения.
7. Чтобы форма конспекта отражала его содержание, располагайте абзацы «ступеньками», подобно пунктам и подпунктам плана, применяйте разнообразные способы подчеркивания, используйте карандаши и ручки разного цвета.
8. Отмечайте непонятные места, новые слова, имена, даты.
9. При конспектировании старайтесь выразить авторскую мысль своими словами. Стремитесь к тому, чтобы один абзац авторского текста был передан при конспектировании одним, максимум двумя предложениями.

4. Методические указания к практическим занятиям

По учебной дисциплине предусмотрено проведение занятий семинарского типа – практические занятия, на которых даются основные понятия учебной дисциплины. Семинар – форма систематических учебно-теоретических занятий, с помощью которых обучающиеся изучают тот или иной раздел определенной учебной дисциплины, входящей в состав учебного плана. При подготовке к семинарским занятиям следует использовать

основную литературу из представленного списка, а также руководствоваться приведенными указаниями и рекомендациями. Для наиболее глубокого освоения учебной дисциплины рекомендуется изучать литературу, обозначенную как «дополнительная» в представленном списке. 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.

Обучающемуся рекомендуется следующая схема подготовки к семинарскому занятию:

1. Проработать конспект лекций.
2. Прочитать основную и дополнительную литературу, рекомендованную по изучаемому разделу.
3. Ответить на вопросы плана семинарского занятия.
4. Выполнить домашнее задание.
5. Проработать тестовые задания и задачи.
6. При затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю.

Семинарские занятия могут проводиться в форме беседы со всеми обучающимися группы или с отдельными обучающимися. Этот вид семинара называется коллоквиумом (собеседование). Коллоквиумы проводятся по конкретным вопросам учебной дисциплины. От семинара коллоквиум отличается, в первую очередь тем, что во время этого занятия могут быть опрошены все обучающиеся или значительная часть обучающихся группы. В ходе коллоквиума выясняется степень усвоения обучающимися понятий и терминов по важнейшим темам, умение обучающихся применять полученные знания для решения конкретных практических задач. Для подготовки к коллоквиуму обучающиеся заранее получают у преподавателя задание. В процессе подготовки изучают рекомендованные преподавателем источники литературы, а также самостоятельно осуществляют поиск релевантной информации, а также могут собрать практический материал. Коллоквиум может проходить также в форме ответов обучающихся на вопросы билета, обсуждения докладов обучающихся, форму выбирает преподаватель.

5. Методические указания к самостоятельной работе

Важнейшим этапом освоения учебной дисциплины является самостоятельная работа обучающихся, в том числе с использованием научной литературы. Отдельные разделы или темы учебной дисциплины не разбираются на лекционных и практических занятиях, но отводятся на самостоятельное изучение по рекомендуемой учебной литературе и учебным пособиям. Материалы тем, отведенных на самостоятельное изучение, в обязательном порядке входят составной частью в темы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по учебной дисциплине История предполагает: выполнение практических заданий, написание эссе, подготовку докладов, решение тестовых заданий, выполнение контрольной работы. Перед выполнением внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж за счет времени, отведенного на изучение учебной дисциплины, где раскрывает цель задания, содержание, сроки выполнения, объем работы, требования к результатам, критерии оценки, предупреждает о возможных типичных ошибках.

Обучающийся должен: строго выполнять весь объем домашней подготовки, указанный в описаниях соответствующих видов самостоятельных работ*;* знать, что выполнению каждой работы предшествует проверка готовности обучающегося, которая производится преподавателем; знать, что после выполнения работы обучающийся (группа обучающихся) должен представить отчет о проделанной работе с обсуждением полученных результатов и выводов.

Методические рекомендации нацелены на проведение внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося с учетом специфики учебной дисциплины в различных формах.

Самостоятельная работа включает те разделы курса учебной дисциплины История, которые не получили достаточного освещения на занятиях по причине ограниченности времени и большого объема изучаемого материала.

Методическое обеспечение самостоятельной работы состоит из:

1. Определения учебных вопросов, которые обучающиеся должны изучить самостоятельно;
2. Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;
3. Поиска дополнительной научной литературы, к которой обучающиеся могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес к данной теме;
4. Определения контрольных вопросов, позволяющих обучающим самостоятельно проверить качество полученных знаний;
5. Организации консультаций преподавателя с обучающимися для разъяснения вопросов, вызвавших у обучающихся затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Самостоятельная работа с учебной литературой, справочно-библиографическими изданиями, периодическими изданиями, по материалам профессиональных баз данных и информационных ресурсов сети Интернет является наиболее эффективным методом получения знаний по учебной дисциплине, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала.

При работе с литературой по конкретным темам курса основное внимание следует уделять важнейшим понятиям, терминам, определениям, для скорейшего усвоения которых целесообразно вести краткий конспект.

Самостоятельная работа обучающихся с литературой не должна быть отделена от лекций и практических занятий, вдумчивое чтение источников, составление тезисов, обобщение прочитанных материалов способствует гораздо более глубокому пониманию изучаемой проблемы.

6. Методические указания к текущему контролю успеваемости

Текущий контроль успеваемости – это регулярная проверка усвоения учебного материала на протяжении семестра. К его достоинствам относится систематичность, постоянный мониторинг качества обучения, а также возможность оценки успеваемости обучающихся. Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных работ, а также выполнения практических заданий, написания эссе, подготовки докладов и решения тестовых заданий.

К практическим заданиям для осуществления текущего контроля успеваемости относятся доклад, тестовые задания, практические задания.

Методические рекомендации по подготовке к контрольной работе

Контрольные работы расширяют знания, полученные обучающимися на лекциях и практических занятиях. Целью выполнения письменных контрольных работ является углубленное изучение одного из вопросов соответствующего раздела, приобретение навыков самостоятельной работы с источниками и специальной литературой; закрепление и расширение полученных теоретических и практических знаний по учебной дисциплине и применение этих знаний при решении конкретных задач и вопросов.

Контрольная работа отражает способность обучающихся логически мыслить и излагать определенную точку зрения по той или иной проблеме учебной дисциплины. Она показывает, насколько они умеют использовать полученные знания по учебной

дисциплине при анализе современных проблем развития науки. Контрольная работа должна быть написана правильным литературным языком, не должна содержать орфографических ошибок.

К выполнению контрольной работы следует приступать только после обстоятельного изучения литературы по теме.

Контрольная работа должна носить самостоятельный характер. Самостоятельность выполнения работы способствует углубленному изучению учебной дисциплины, вырабатывает умение обобщать изучаемый материал, анализировать и аргументировать выводы, позволяет точно и грамотно излагать свои мысли.

Контрольная работа должна быть оформлена определенным образом. Работа выполняется в письменной форме на специальных бланках. Работа должна быть написана аккуратно, разборчиво, без помарок и сокращений (кроме общепринятых). Текст, написанный от руки неразборчивым почерком, оцениваться не будет. На бланке обязательно указываются: ФИО преподавателя, ФИО обучающегося, группа.

Методические рекомендации по подготовке доклада

Доклад – это развернутое устное выступление на заданную тему, с которым выступают на лекции, семинаре, конференции. Основная цель доклада – информирование по определенному вопросу или теме. Доклад может включать в себя рекомендации, предложения, в него могут включаться, таблицы, рисунки, фотографии.

Структура доклада:

Построение устного доклада включает три части:

- вступление (10 – 15% общего времени);
- основную часть (60 – 70%);
- заключение (20 – 25%).

Во вступлении указывается тема доклада, устанавливается логическая связь ее с другими темами или место рассматриваемой проблемы среди других проблем, дается краткий обзор источников, на материале которых раскрывается тема, сообщается основная идея, кратко перечисляются рассматриваемые вопросы, дается современная оценка предмета изложения.

Результатом вступления должны быть заинтересованность слушателей, внимание и расположенность к презентатору и будущей теме.

Основная часть должна иметь четкое логическое построение, в ней должна быть раскрыта суть темы доклада. План развития основной части должен быть ясным. Должно быть отобрано оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

В заключении обычно подводятся итоги, формулируются выводы по теме доклада, подчеркивается значение рассмотренной проблемы и т.п. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом.

Оформление доклада

1. Оформление материала должно иметь следующую структуру:

- титульный лист;
- текст доклада;
- список использованных источников.

2. Текст доклада должен быть распечатан на компьютере на одной стороне стандартного листа в текстовом процессоре Word для Windows XP. Формат бумаги А4 (210х297).

3. При оформлении текста необходимо соблюдать следующие параметры:

- Поля: верхнее – 2,0 см, нижнее – 2,0 см, левое – 3,0 см, правое – 1,5 см.
- Шрифт – Times New Roman.
- Размер шрифта – 14.
- Выравнивание текста «по ширине».

- Абзацный отступ – 1,25 см. (пять знаков).
- Размер между строками – полуторный.

4. Титульный лист оформляется в формате Times New Roman, 14 кегль (название доклада, ФИО автора, группа).

Алгоритм подготовки доклада

1. Выберите тему из предложенной преподавателем тематики докладов. Вы можете самостоятельно предложить тему с учетом изучаемого материала.
2. Ознакомьтесь со списком рекомендуемой литературы.
3. Повторите лекционный материал по теме доклада.
4. Изучите материал, касающийся темы доклада не менее чем по двум-трем рекомендованным источникам.
5. Выделите незнакомые слова и термины. Обратитесь к словарю, чтобы найти значения незнакомых слов.
6. Составьте план доклада.
7. Запишите основные положения доклада в соответствии с планом, выписывая по каждому пункту несколько предложений.
8. Составьте окончательный текст доклада.
9. Оформите материал.
10. Прочитайте текст медленно вслух, обращая особое внимание на произношение новых терминов и стараясь запомнить информацию.
11. Восстановите последовательность изложения текста доклада, пересказав его устно.
12. Проверьте еще раз свои знания спустя некоторое время, чтобы выяснить прочность усвоения учебного материала.
13. Подготовьте публичное выступление по материалам доклада.

Любое устное выступление должно удовлетворять трем основным критериям:

- критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам;
- критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности;
- критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

14. Регламент устного публичного выступления обычно составляет не более 5 минут.
15. Будьте готовы ответить на вопросы аудитории по теме Вашего доклада.

Темы докладов:

1. Экономические, геополитические итоги Второй мировой войны.
2. Социальные реформы М. Тэтчер.
3. Отношения Англии с Россией в период премьерства «Железной леди».
4. Новое мышление.
5. Проблема Северной Ирландии.
6. Власть неоконсерваторов в Великобритании.
7. Личность М. Тэтчер.
8. Содержание солдатского билля о правах.
9. Проблема расширения НАТО на Восток.
10. Иран в период от «Белой» до «Исламской» революции.
11. Проблемы стран Африки в XXI веке.
12. Приход к власти в Турции «Кемалистов».
13. Политические события в Восточной Европе во второй половине 1980-х гг.
14. Ликвидация (распад) СССР и образование СНГ.
15. Лидеры перемен: первые президенты СССР и России (М.С. Горбачев и Б.Н. Ельцин).

16. Дж. Буш мл. и Б. Обама. Общее и отличительное в политике президентов.
17. Приход к власти В.В. Путина.
18. Цветные революции в странах СНГ.
19. Роль науки, культуры и религии в современном мире.
20. Межнациональные конфликты на постсоветском пространстве.
21. Массовая культура – плюсы и минусы.
22. Литература второй половины XX века.
23. Глобализация и ее виды в современном мире.
24. Значение науки и образования в современном мире.
25. Основные правовые документы демократических стран.
26. «Холодная война»: причины и последствия.
27. Советско-американские отношения: Карибский кризис.
28. Боннская конституция Германии 1949 года как основа послевоенного государственного развития.
29. Падение Берлинской стены: объединение Германии. Политическая модель и современное государственно-правовое устройство ФРГ.
30. Особенности общественного и государственного устройства в либерально-демократических странах Европы.
31. Влияние развития международного права в Новейшее время. Всеобщая декларация прав человека 1948 года и документы в её развитие.
32. Европейский союз: история учреждений межгосударственного сотрудничества и европейского права.
33. Современные модели развития государственного устройства в сравнительном анализе США и Великобритании.
34. Эволюция и тенденции развития современных государств.
35. Влияние современного мирового финансового кризиса на геополитическую модель мира.

Методические рекомендации по подготовке эссе

Эссе (с французского *essai* – «попытка, проба, очерк») – прозаическое сочинение небольшого объема и свободной композиции, выражающее индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу и заведомо не претендующее на исчерпывающий ответ.

Эссе – это самостоятельная письменная работа на тему, предложенную преподавателем (тема может быть предложена и обучающимся, но согласована с преподавателем). Должно содержать чёткое изложение сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ проблемы, выводы, обобщающую авторскую позицию по поставленной проблеме.

С точки зрения содержания эссе бывают: философскими, литературно-критическими, историческими, художественными, художественно-публицистическими.

По литературной форме эссе предстают в виде рецензии, лирической миниатюры, заметки, странички из дневника, письма.

Различают также эссе описательные, повествовательные, рефлексивные, критические, аналитические.

Общие требования

1. Эссе должно восприниматься как единое целое, идея должна быть ясной и понятной.
2. Эссе не должно содержать ничего лишнего, должно включать только ту информацию, которая необходима для раскрытия вашей позиции, идеи.
3. Эссе должно иметь грамотное композиционное построение, быть логичным, четким по структуре.
4. Каждый абзац эссе должен содержать только одну основную мысль.

5. Эссе должно показывать, что его автор знает и осмысленно использует теоретические понятия, термины, обобщения, мировоззренческие идеи.

6. Эссе должно содержать убедительную аргументацию заявленной по проблеме позиции.

7. Тема эссе должна быть всегда конкретна. Эссе не может содержать много тем или идей (мыслей). Оно отражает только один вариант, одну мысль. И развивает ее. Это ответ на один вопрос.

8. Текст эссе должен быть распечатан на компьютере на одной стороне стандартного листа в текстовом процессоре Word для Windows XP. Формат бумаги А4 (210х297).

9. При оформлении текста необходимо соблюдать следующие *параметры*:

- Поля: верхнее – 2,0 см, нижнее – 2,0 см, левое – 3,0 см, правое – 1,5 см.
- Шрифт – Times New Roman.
- Размер шрифта – 14.
- Выравнивание текста «по ширине».
- Абзацный отступ – 1,25 см. (пять знаков).
- Размер между строками – полуторный.

10. Титульный лист оформляется в формате Times New Roman, 14 кегль (за исключением темы эссе – 20 кегль)**.**

Алгоритм написания эссе

1. Изучите теоретический материал.

2. Продумайте, в чем может заключаться актуальность заявленной темы.

3. Определите главную мысль высказывания (о чем оно?), скажите то же самое, но своими словами.

4. Определите, какие теоретические понятия, термины помогут вам раскрыть суть тезиса и собственной позиции.

5 Составьте тезисный план, сформулируйте возникшие у вас мысли и идеи.

6. Напишите эссе в черновом варианте.

7. Проверьте стиль и грамотность, композиционное построение эссе, логичность и последовательность изложенного.

8. Внесите необходимые изменения и напишите окончательный вариант.

Структура эссе

1. Введение – определение основного вопроса эссе, актуальность. На этом этапе очень важно правильно сформулировать вопрос, на который Вы собираетесь найти ответ в ходе своей творческой работы.

2. Основная часть – ответ на поставленный вопрос. Один параграф содержит: тезис, доказательство, иллюстрации, вывод, являющийся частично ответом на поставленный вопрос.

Доказательство – это совокупность логических приемов обоснования истинности какого-либо суждения с помощью других истинных и связанных с ним суждений.

Структура любого доказательства включает: тезис, аргументы, вывод или оценочные суждения.

Тезис – это суждение, которое надо 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.

3. Заключение – суммирование уже сделанных выводов и окончательный ответ на вопрос эссе.

Клише, которые можно использовать при написании эссе

Вступление	Я согласен с данным мнением... Я не разделяю подобную точку зрения... Нельзя не согласиться с мнением ... Поражает глубина мысли великого... Удивляет нестандартный подход к проблеме... Эта фраза заставляет задуматься над... Для меня эта фраза является ключом к пониманию... Выбор данной темы продиктован следующими соображениями... Поразительный простор для мысли открывает это короткое высказывание... Никогда не думал, что меня заденет за живое идея о том, что... Эта емкая фраза заставляет переосмыслить... Задумываясь над этой фразой, приходишь к мнению... Я не могу присоединиться к этому утверждению...
Основная часть	Существует несколько подходов к данной проблеме... С незапамятных времен бытовало мнение... Посмотрим на проблему с другой стороны... Во-первых, ... во-вторых, ... в -третьих... Рассмотрим несколько подходов... Например, Проиллюстрируем это положение следующим примером … Следует отметить… Необходимо заметить…
Заключение	Исходя из вышесказанного… Подводя итог размышлениям… Таким образом, Подведем общий итог рассуждению… Итак, Именно поэтому я не могу согласиться с автором высказывания… Вот почему я согласен с мнением… Резюмируя сказанное, следует отметить…

Темы эссе:

1. «Наследие Победы – это не просто наша память, но и моральный ресурс развития государства» (Д.А. Медведев).
2. «Хрущев, как и Сталин, был убежден, что именно государство, централизм, спущенный сверху план, приказ, указание – это и есть … главный стимул развития страны. И хотя формально решения принимались коллегиально, фактически важнейшие решения принимались им единолично» (Ф.М. Бурлацкий).
3. «Догоним и перегоним Америку» (Н.С. Хрущев).
4. «Хрущев развенчал культ Сталина после его смерти, а мы развенчали культ Хрущева при его жизни» (Л.И. Брежнев).
5. «Россия, являвшаяся до недавнего времени созидателем великой территориальной державы и лидером идеологического блока государств-сателлитов, территория которых простиралась до самого центра Европы и даже одно время до Южно-Китайского моря, превратилась в обеспокоенное национальное государство, не имеющее свободного географического доступа к внешнему миру и потенциально уязвимое перед лицом ослабляющих его конфликтов с соседями на западном, южном и восточном флангах. Только непригодные для жизни и недосягаемые северные просторы, почти

постоянно скованные льдом и покрытые снегом, представляются безопасными в геополитическом плане» (З. Бжезинский).

6. «Начавшаяся в апреле 1985 г. перестройка в СССР была обусловлена объективным ходом социально-экономического и политического развития страны…Апогей социально-экономического и политического кризиса, и смена руководства КПСС совпали по времени, что и делало возможным переход к политике реформ» (М.Ф. Полынов).

7. «Восприятие Горбачёва в России и на Западе существенно отличается. Если на Западе его рассматривают как национального героя и освободителя, то в глазах бывших советских людей Горбачёв – это человек, принесший не свободу, а хаос... В глазах простого бывшего советского человека у Горбачёва другой образ, чем на Западе, это лидер, который принес разруху, голодные годы, непонятность, ликвидацию одного государства и появление нового, которое пока только формировалось, принес хаос» (И.М. Бунин).

8. «Президента Ельцина будут вспоминать за его мужество в выборе нового демократического пути развития своей страны. Он также был в авангарде усилий по преодолению последствий холодной войны и созданию новых отношений между Россией и НАТО. Эти исторические усилия позволили отбросить страхи и опасения прошлого в пользу сотрудничества, которое нацелено на противодействие вызовам будущего» (Яап де Хооп Схеффер).

9. «Америка никогда не сможет простить Европе того, что она была обнаружена несколько ранее в истории, чем сама Америка» (Оскар Уайльд).

10. «Россия – переходная страна, посредница между двумя мирами» (В.О. Ключевский).

11. «История не терпит суесловия, трудна ее народная стезя» (Я. Смеляков).

12. «Наша история идет по нашему календарю: в каждый век отстаем от мира на сутки» (В.О. Ключевский).

13. «На путь, неотличимый от Запада, Россия все равно не выйдет никогда» (А.И. Солженицын).

14. Реформы Н.С.Хрущева.

15. Диссидентское движение в СССР и его роль в истории страны.

16. СССР на пороге кризиса.

17. Политические и социально-экономические причины реформирования советского общества во второй половине 1980-х годов.

18. М.С. Горбачев. Противоречия политики обновления социализма.

19. Политическая реформа 1988 г.: замысел и результаты.

20. Политический кризис 1991 года (ГКЧП) и крах социалистического реформаторства в СССР.

21. Распад СССР.

22. РФ в 1990-е годы: «шоковая терапия» и формирование рыночных отношений в экономике страны.

23. Либеральная концепция перемен в России. Переход к рынку, формирование гражданского общества и правового государства.

24. Конституционный кризис 1993 года в России и демонтаж системы власти Советов.

25. Делегитимация государственной власти в постперестроечной России.

26. Экономика азиатских стран на современном этапе.

27. Россия и Европа: взгляд на культурные и политические отношения.

28. Наука и техника в 1950-2000 гг.

29. Российская культура в условиях радикальных социальных преобразований и информационной открытости общества.

30. Международные организации во второй половине XX – XXI вв.

31. «Чему нас может научить наше прошлое, когда жизнь бесповоротно перешла на новые основы?» (В.О. Ключевский).

32. «История – четвертое измерение мира» (Д.С. Лихачев).

33. «Самым выдающимся реформатором в истории XX века был…».

34. «Главным событием мировой истории XX века...».

Методические рекомендации к тестовым заданиям

Тестовые задания предусматривают закрепление знаний, полученных обучающимся во время занятий по учебному предмету «История». Выполнение тестовых заданий способствует повышению теоретической и профессиональной подготовки обучающихся, систематизации полученных знаний, углубленному рассмотрению содержания тем учебного предмета, выявление умений применять свои знания в работе с конкретным материалом.

В тестовых заданиях предусмотрены задачи различных типов: закрытые тесты, в которых нужно выбрать один верный вариант ответа из представленных, выбрать несколько вариантов, задания на сопоставление; а также открытые тестовые задания. В открытых тестовых заданиях необходимо заполнить пропуск в фразе, высказывании, либо продолжить высказывание, рассчитать результат самостоятельно. В закрытых вопросах в формулировке задания может быть указано «выберите несколько вариантов ответа», в противном случае в задании один верный вариант ответа.

При работе с тестовыми заданиями следует соблюдать определенные правила:

- прежде чем приступить к заданиям, необходимо разобраться в теории вопроса;
- придерживаться принципа последовательности при выполнении заданий, так как их очередность имеет внутреннюю логику, а сложность возрастает постепенно;
- не пытаться угадывать ответы или подгонять свое решение под готовый ответ.

Методические рекомендации к тестовым заданиям

Тестовые задания предусматривают закрепление знаний, полученных обучающимся во время занятий по учебной дисциплине «История». Выполнение тестовых заданий способствует повышению теоретической и профессиональной подготовки обучающихся, систематизации полученных знаний, углубленному рассмотрению содержания тем учебной дисциплины, выявление умений применять свои знания в работе с конкретным материалом.

В тестовых заданиях предусмотрены задачи различных типов: закрытые тесты, в которых нужно выбрать один верный вариант ответа из представленных, выбрать несколько вариантов, задания на сопоставление; а также открытые тестовые задания. В открытых тестовых заданиях необходимо заполнить пропуск в фразе, высказывании, либо продолжить высказывание, рассчитать результат самостоятельно. В закрытых вопросах в формулировке задания может быть указано «выберите несколько вариантов ответа», в противном случае в задании один верный вариант ответа.

При работе с тестовыми заданиями следует соблюдать определенные правила:

- прежде чем приступить к заданиям, необходимо разобраться в теории вопроса;
- придерживаться принципа последовательности при выполнении заданий, так как их очередность имеет внутреннюю логику, а сложность возрастает постепенно;
- не пытаться угадывать ответы или подгонять свое решение под готовый ответ.

Темы для подготовки к тестированию:

1. Мир в начале XX века. Первая мировая война.
2. Россия в начале XX века. Февральская революция.

3. Советское общество в 1920-1930-е годы.
4. Советское общество в 1920-1930-е годы.
5. Советское общество в 1920-1930-е годы.
6. Советское общество в 1920-1930-е годы.
7. Советское общество в 1920-1930-е годы.
8. Установление авторитарных и тоталитарных режимов в Европе в 1920-1930-е гг.
9. Вторая мировая война (1939-1945). Международная обстановка перед Второй мировой войной.
10. Формирование биполярного мира. Начало «холодной войны».
11. Страны Европы и Америки во второй половине XX века.
12. СССР в послевоенное время (середина 1940-х – 1991 г.).
13. Современная Россия. Основное содержание современной эпохи.

Методические указания к выполнению практических заданий

Выполнение практических заданий способствует повышению теоретической и профессиональной подготовки обучающихся, лучшему освоению учебного материала, углубленному рассмотрению содержания тем профессионального модуля. При выполнении заданий обучающиеся должны показать умение работать с научной литературой, анализировать нормативно-правовые источники, делать обоснованные выводы.

При работе с практическими заданиями следует соблюдать определенные правила: прежде чем приступить к выполнению практических заданий, необходимо повторить лекционный материал, разобраться в теории вопроса; придерживаться принципа последовательности при выполнении заданий, так как их очередность зачастую имеет внутреннюю логику, и сложность возрастает постепенно; не пытаться угадывать ответы или подгонять свое решение под готовый ответ.

7. Методические указания к промежуточной аттестации

Формой проведения промежуточной аттестации по учебной дисциплине «История» является зачет (в соответствии с учебным планом).

При подготовке к зачету необходимо повторить пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой. Использовать литературу, рекомендованную преподавателем. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных обучающимся по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Обучающийся допускается к зачету по учебной дисциплине в случае выполнения им учебного плана по учебной дисциплине (всех заданий). В случае наличия учебной задолженности обучающийся отрабатывает пропущенные занятия в форме, предложенной преподавателем и представленной в рабочей настоящей программе учебной дисциплины.

Вопросы для подготовки к зачету – 3 семестр

1. Основы национально-государственной идеи советской государственности.
2. Формирование однопартийной (большевистской) системы в советской России.
3. Причины победы большевиков в гражданской войне.
4. Влияние гражданской войны и «военного коммунизма» на российское общество.
5. НЭП-альтернатива или объективная необходимость?
6. Альтернативные варианты развития советского общества в конце 20-х годов.
7. Успехи и издержки индустриализации СССР.
8. Сущность сталинского тоталитаризма.
9. Итоги развития СССР в 30-е годы.
10. Внешняя политика СССР накануне Второй мировой войны.

11. Проблема собственности в программах политических партий России в нач. XX в.
12. Война как фактор цивилизационного развития.
13. Социокультурные, экономические, духовные и политические аспекты военной истории.
14. Смерть Сталина. Борьба за власть.
15. «Оттепель» в духовной жизни советского общества.
16. Условия и характерные черты развития советской культуры в послевоенный период.
17. «Холодная война»: причины и последствия.
18. Советско-американские отношения: Карибский кризис.
19. Реформы Н.С. Хрущева.
20. СССР в середине 60-х годов.
21. Диссидентское движение в СССР и его роль в истории страны.
22. СССР на пороге кризиса.
23. Политические и социально-экономические причины реформирования советского общества во второй половине 80-х годов.
24. М. Горбачев. Противоречия политики обновления социализма.
25. Политическая реформа 1988г.: замысел и результаты.
26. Политический кризис 1991 года (ГКЧП) и крах социалистического реформаторства в СССР.
27. Распад СССР.
28. РФ в 90-е годы: «шоковая терапия» и формирование рыночных отношений в экономике страны.
29. Либеральная концепция перемен в России. Переход к рынку, формирование гражданского общества и правового государства.
30. Конституционный кризис 1993 года в России и демонтаж системы власти Советов.
31. Делегитимация государственной власти в постперестроечной России.
32. Проблемы современной Кавказской войны.
33. Современный этап политического и экономического состояния России.
34. Противоречия в развитии российского общества в конце XX – XXI столетия.
35. Становление новой российской государственности.
36. Внешнеполитическая деятельность России в условиях новой геополитической ситуации.
37. Принципы и цели внешней политики СССР, РФ (определить годы).
38. Конституционно-правовые основы внешней политики РФ.
39. Локальные вооруженные конфликты в современном мире.
40. Особенности взаимоотношений Русской Православной Церкви и советского государства.
41. Раскройте особенности развития стран Европы, Америки, Азии и Африки в XX-XXI вв.
42. Охарактеризуете культурное развитие народов Советского Союза и русскую культуру.
43. Дайте характеристику системе международных отношений после Второй мировой войны.
44. Дайте характеристику внутренней и внешней политики Великобритании в годы правления М. Тэтчер.
45. Охарактеризуйте глобальные проблемы современности: понятие, основные направления, проявления.
46. Объясните причины, ход и последствия объединения Германии. ФРГ. Бундестаг.
47. Дайте характеристику внешней политике США в 1990-е годы XX в.

48. Российская Федерация в планах международных организаций.
49. Борьба двух супер (сверх) держав. Поражение СССР в «холодной войне».
50. Раскройте особенности развития итальянской политики С. Берлускони.
51. Холодная война: понятие, причины, проявления и последствия.
52. Политика Ж. Ширака, Н. Саркози и Ф. Олланда. Сравнительная характеристика правления президентов.
53. Раскройте особенности развития стран Азии и Африки в XX – XXI вв.
54. Раскройте роль международных организаций (ООН, ЮНЕСКО) в разрешении конфликтов на постсоветском пространстве.
55. Дайте оценку Аятолле Хомейни как лидеру исламской революции в Иране
56. А. Меркель и ее социальные реформы.
57. Общая оценка реформаторской деятельности Мустафы Кемаля Ататюрка-основателя современной Турции.
58. Охарактеризуйте основные правовые документы демократических стран.
59. Дайте оценку отношениям Германии с Россией в современном мире.
60. Проанализируйте политические события в Восточной Европе во второй половине 80-х гг.
61. Раскройте особенности социально-экономического, политического и идеологического развития СССР в 1960 – начале 80-х гг. Определите причины попыток реформ и нарастание кризисных явлений.
62. Перечислите основные причины распада СССР. Почему образование Содружества Независимых Государств следует считать наиболее важным событием на постсоветском пространстве после распада СССР? Является ли Российская Федерация правопреемницей СССР.
63. Россия в период правления Б.Н. Ельцина. Покажите сильные и слабые стороны реформ.
64. Охарактеризуйте международные правовые документы и акты.
65. Приход к власти В.В. Путина. Стабилизация общества.
66. Дайте характеристику идеям «поликультурности» и молодежным экстремистским движениям.
67. Россия в современном мире (социально-экономические, политические аспекты).
68. Реформы Д.А. Медведева. Изменение президентского срока правления.
69. Дж. Буш мл. и Б. Обама. Назовите общее и отличительное в политике президентов.
70. Проанализируйте проблему экспансии в Россию западной системы ценностей и формирование «массовой культуры».
71. Расширение Евросоюза, формирование мирового «рынка труда», глобальная программа НАТО и политические ориентиры России.
72. Создание СНГ. Цели и результаты России и СНГ: динамика отношений в конце XX-начале XXI вв.
73. Цивилизационное и геополитическое взаимодействие России с Востоком.
74. Патриотические идеи современной России.
75. Глобализирующийся мир и Россия в условиях цивилизационных разломов.
76. Значение традиций и ценностных ориентации в формировании современной российской идеологии.
77. Идеология и партийный плюрализм в современной России.
78. Новая экономика России в условиях глобализации.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

Основная учебная литература

1. Всеобщая история в 2 ч. Часть 2. История Нового и Новейшего времени : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Г. Н. Питулько. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 296 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11919-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/517182

2. История России в 2 ч. Часть 2. 1941—2015 : учебник для среднего профессионального образования / М. В. Ходяков [и др.] ; под редакцией М. В. Ходякова. — 8-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 300 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04769-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/513056

Дополнительная учебная литература

1. Красильников, Р. Л. История отечественной культуры. XX век : учебник для среднего профессионального образования / Р. Л. Красильников. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 203 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12513-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/517912

2. Пленков, О. Ю. История новейшего времени для колледжей : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. Ю. Пленков. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 368 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11113-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/517153

3. Фирсов, С. Л. История России : учебник для среднего профессионального образования / С. Л. Фирсов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 380 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08721-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/515839

4. История мировых цивилизаций : учебник и практикум для среднего профессионального образования / К. А. Соловьев [и др.] ; под редакцией К. А. Соловьева. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 377 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-09936-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/517517

Официальные издания

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»: №273-ФЗ. Москва: Проспект, 2019.192 с. SBN 978-5-392-30047-1. Текст: непосредственный.

2. Кирилловых, А.А. Комментарий к федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ (постатейный) / А.А. Кирилловых. 2-е изд. М.: Книжный мир, 2014. 352 с.

Справочно-библиографические издания

1. Данилов, А.А. Краткий исторический словарь / А.А. Данилов. Москва: Проспект, 2010. 256 с. Текст: непосредственный.

2. Жукова, Л.В. История России в датах: справочник / Л.В. Жукова, Л.А. Кацва. Москва: Проспект, 2010. 320 с. ISBN 978-5-392-01033-2. Текст: непосредственный.

3. Энциклопедический исторический словарь. Москва: РИПОЛ классик, 2011.752 с.: ил. (Серия «Словари нового века). ISBN 978-5-386-03065-0. Текст: непосредственный.

Периодические издания

1. Вестник образования в России: сборник приказов и официальных документов сферы образования: справочно-информационный журнал / главный редактор Ю.И. Глазков. Москва: Про-Пресс, издается с 1803 года. 24 выпуска в год. Текст: непосредственный.

2. Вопросы истории: советский и российский академический научный журнал / учредитель: Российская Академия образования; главный редактор П.А. Искендеров. Москва: ООО «Редакция журнала «Вопросы истории», 2015 Включен в перечень РИНЦ; ВАК; ISI; SCOPUS. издается с 1926 года. 12 выпусков в год. ISSN 0042-8779. Текст: электронный // Базы данных East View [сайт]. – URL: https://dlib.eastview.com/browse/publication/688/udb/12#/.

3. Исторический архив: научно-публикаторский журнал / учредители: АНО «Издательство «Политическая энциклопедия»; ФКУ «Российский государственный архив социально-политической истории»; главный редактор А.А. Чернобаев. Москва: Политическая энциклопедия, 2016. Включен в перечень РИНЦ; ВАК; RSCI; SCOPUS; WoS. Издается с января 1919 года. ISSN 0869-6322. Текст: непосредственный.

4. История. Первое сентября: Научно-методический журнал для учителей истории и обществознания / учредитель: ООО ИД «Первое сентября»; главный редактор А. Савельев. Москва: ООО ИД «Первое сентября», 2015 издается с 1992 года.10 выпусков в год. Текст: непосредственный.

5. Новая и новейшая история: научный журнал / учредители: Институт всеобщей истории РАН; Российская Академия образования; главный редактор В.С. Мирзеханов. Москва: Институт всеобщей истории РАН: ООО «Интеграция: Образование и Наука», 2015. Включен в перечень РИНЦ; ВАК. Издается с 1957 года. 6 выпусков в год. ISSN 0130-3864. Текст: электронный // Базы данных East View [сайт]. – URL: https://dlib.eastview.com/browse/publication/572/udb/12#/.

6. Преподавание истории в школе: научно-теоретический и методический журнал / учредители: Министерство образования и науки РФ; Межрегиональная общественная организация «Объединение преподавателей истории»; ООО «Преподавание истории в школе»; главный редактор Р.В. Пазин. Москва: ООО «Преподавание истории в школе», 2015. Включен в перечень РИНЦ; ВАК. Основан в 1916 году, возобновлен в мае 1934 года. ISSN 0132-0696. Текст: непосредственный.

7. Российская история: научный журнал / учредитель: Российская Академия наук; главный редактор Р.Г. Пихоя. Москва: ФГБУ «РАН», 2015 Включен в перечень РИНЦ; ВАК; ISI; SCOPUS. Издается с 1957 года. 6 выпусков в год. ISSN 0869-5687. Текст: электронный // Базы данных East View [сайт]. – URL: https://dlib.eastview.com/browse/publication/596/udb/12#/.

Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет

1. База данных портала Polpred.com Обзор СМИ – Режим доступа: https://polpred.com/news.
2. Информационная правовая система Гарант. – Режим доступа: http://www.garant.ru/.
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. – Режим доступа: https://elibrary.ru.
4. Ресурсы East View (ИВИС) – Режим доступа: https://dlib.eastview.com/login.
5. Электронная библиотечная система «Юрайт». – Режим доступа: https://urait.ru/.
6. Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. – Режим доступа: www.iprbookshop.ru.

7. Электронный каталог библиотеки НГПУ. – Режим доступа: http://bibl.ngpi.net:81/cgi-bin/zgate.exe?init+test.xml,simple.xsl+rus.

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Набережночелнинский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «НГПУ»)

Кафедры педагогики и методики дошкольного и начального образования

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

по дисциплине ОГСЭ.03 ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности
49.02.01 Физическая культура

Квалификация
Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения
очная

Набережные Челны, 2025

Составители: Коновалова Е. В., преподаватель

Методические указания составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО, учебным планом и рабочей программой по дисциплине Психология общения программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура

Методические указания рассмотрены на заседании кафедры педагогики и методики дошкольного и начального образования
«24» апреля 2025 г., протокол № 9
И.о. заведующий кафедрой Юсупова В.Ш.

© Коновалова Е.В., 2025
© ФГБОУ ВО НГПУ, 2025

Содержание

1. Общие положения…… …… ……4
2. Структура и содержание дисциплины…… …… ……5
3. Методические указания к лекционным занятиям……..…7
4. Методические указания к практическим занятиям…… …….9
5. Методические указания к самостоятельной работе……..……..10
6. Методические указания к текущему контролю…… …..…11
7. Методические указания к промежуточной аттестации…… …....17
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины……..….19

1. Общие положения

Методические указания по дисциплине Психология общения предназначены для подготовки и самоконтроля обучающихся при изучении курса.

Цель освоения учебной дисциплины:

состоит в содействии становлению профессиональной компетентности обучающихся на основе овладения основными представлениями о сущности, происхождении и функциях общения, взаимосвязи общения с процессами развития и самопознания личности.

Задачи:

- сформировать знания о различных аспектах общения: о целях и функциях общения, о видах, средствах и структурных компонентах общения;

- способствовать овладению техник и приемов общения, умения вести беседу, правил слушания, способов конструктивного разрешения конфликтов.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов общих и профессиональных компетенций.

Педагог по физической культуре и спорту должен обладать следующими общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

Педагог по физической культуре и спорту должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

применять техники и приемы эффективного общения в профессиональной деятельности;

использовать приемы саморегуляции поведения в процессе межличностного общения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- взаимосвязь общения и деятельности;
- цели, функции, виды и уровни общения;
- роли и ролевые ожидания в общении;
- виды социальных взаимодействий;
- механизмы взаимопонимания в общении;
- техники и приемы общения, правила слушания, ведения беседы, убеждения;
- этические принципы общения;
- источники, причины, виды и способы разрешения конфликтов.

Личностные результаты реализации программы воспитания

ЛРВ 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся**
1	**2**
Раздел 1. Введение в психологию общения	
Тема 1.1.	**Содержание учебного материала**

Методологические аспекты исследования общения	Возникновение психологии общения, ее предмет, связь с другими науками. К истории исследования общения. Общение как предмет научного знания: исследование проблемы общения в трудах В. М. Бехтерева, В. Н. Мясищева, А. А. Леонтьева, Б. Г. Ананьева, А. А. Бодалева.
	Методологические проблемы исследования связи общественных и межличностных отношений. Общение в системе межличностных и общественных отношений. Межличностные отношения. Общественные отношения. Подходы к определению общения и его форм. Потребность в общении.
	Практические занятия Общение как предмет научного познания. Категория общение в психологии. Многоплановый характер общения.
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Изучить конспект лекции. 2.Познакомиться с рекомендованной литературой по дисциплине. 3.Выполнение набора тестовых методик: “Приятный ли вы собеседник”.
Раздел 2. Психология делового общения	
Тема 2.1. Характеристика процесса делового общения	**Содержание учебного материала** Содержание нормативно-правовой документации, научная терминология в профессиональной деятельности. Траектории профессионального развития и самообразования.
	Цели и функции делового общения. Виды и уровни делового общения. Стили делового общения. Средства общения (вербальные и невербальные). Средства общения (вербальные и невербальные). Речевые средства общения. Слушание в межличностном деловом общении. Виды слушания. Приемы эффективного слушания. Формы и виды устных коммуникаций
	Самостоятельная работа обучающихся 1 Изучить конспект лекции. 2 Выполнение набора тестовых методик: “Потребность в общении”. 3 Используя профессиограмму своей специальности, опишите роль и место делового общения в структуре деятельности.
Тема 2.2. Структура общения	**Содержание учебного материала** Коммуникативная сторона общения. Характеристика коммуникации в межличностном общении. Модель коммуникативного процесса. Коммуникативные барьеры и причины их возникновения.
	Практические занятия Интерактивная сторона общения. Интеракция как взаимодействие людей. Понятие взаимодействия, общая характеристика социального взаимодействия. Стили, виды и уровни социального взаимодействия. Типы взаимодействия людей.
	Перцептивная сторона общения. Понятие социальной перцепции, особенности социальной перцепции. Сущность социального восприятия. Механизмы социальной перцепции.

	Общение как обмен информацией. Природа и цель коммуникаций. Обратная связь в говорении и слушании. Публичные презентации. Общение как взаимодействие. Структура, стратегии и тактики взаимодействия. Общение как восприятие и познание людьми друг друга. Эффекты межличностного восприятия и взаимопонимания. Трудности и дефекты межличностного общения. Имидж и самопрезентация.
	Самостоятельная работа обучающихся 1 Изучить конспект лекции. 2 Составить схему лекции. 2 Выполнение набора тестовых методик: “Трансактный анализ общения” Э. Берна
Тема 2.3. Конфликтное общение	**Содержание учебного материала** Понятие конфликта, причины возникновения. Виды конфликтов, их особенности. Функции конфликта. Структура и динамика конфликта.
	Практические занятия Стили реагирования в конфликтных ситуациях. Конструктивное разрешение конфликтов.
	Самостоятельная работа обучающихся 1 Изучить конспект лекции. 2 Выполнение набора тестовых методик: “Конфликтная ли вы личность?”; “Оценка способов реагирования в конфликте”.
Раздел 3. Психологическая и коммуникативная компетентность в деловом общении	
Тема 3.1. Технологии эффективной коммуникации	**Содержание учебного материала** Психологические основы деятельности коллектива. Психологические особенности личности. Конструктивное общение.
	Специфика делового общения. Правила эффективного делового общения. Виды и техники слушания. Приемы эффективного слушания. Эмоции в деловом общении. Психологические приемы расположения к себе. Деловая беседа как основная форма делового общения. Техника и тактика аргументирования. Письменное деловое общение. Особенности социального и культурного контекста в деловом общении. Правила оформления документов и построения устных сообщений.
	Практические занятия Психологические особенности публичного выступления. Самопрезентация. Коммуникативная компетентность. Репутация и культура общения.
	Этика и этикет общения. Деловая этика и деловой этикет. Определение понятий «этика общения» и «культура общения». Характеристика способов общения; сохранение достоинства партнера по деловому общению, право партнера на ошибку и возможность ее исправления, толерантность, доверие к людям.
	Промежуточная аттестация в форме зачета

3. Методические указания к лекционным занятиям

Лекция – одна из основных системообразующих форм организации учебного процесса. Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем-лектором учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии

представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом учебной дисциплины. Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. Задачи лекции заключаются в обеспечении формирования системы знаний по учебной дисциплине, в умении аргументировано излагать научный материал, в формировании профессионального кругозора и общей культуры, в отражении еще не получивших освещения в учебной литературе новых достижений науки, в оптимизации других форм организации учебного процесса.

Приступая к освоению учебной дисциплины, необходимо ознакомиться с рабочей программой дисциплины, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Слушание и запись лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность обучающегося. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Написание конспекта лекций необходимо проводить кратко, схематично; последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Лучше если они будут собственными, чтобы не приходилось просить их у однокурсников и тем самым не отвлекать их во время лекции.

Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов. Не лишним будет и изучение основ стенографии. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть формируемыми компетенциями.

Незнакомые термины, понятия после лекции проверять с помощью энциклопедий, словарей, справочников. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации или на лабораторном занятии. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

В случае возникновения у обучающегося по ходу лекции вопросов, их следует записать и задать в конце лекции в специально отведенное для этого время.

По окончании лекции (в тот же или на следующий день, пока еще в памяти сохранилась информация) обучающимся рекомендуется доработать свои конспекты, привести их в порядок, дополнить сведениями с учетом дополнительно изученного материала.

Конспект – это краткая письменная систематическая, логически связная запись содержания статьи, книги, лекции, предназначенная для последующего восстановления информации с различной степенью полноты.

Дословная запись как письменной, так и устной речи не относится к конспектированию. Успешность конспекта зависит от умения структурирования материала. Важно не только научиться выделять основные понятия, но и намечать связи между ними.

Необходимо помнить, что:

1. Основа конспекта – тезис.

2. Способ записи должен обеспечивать высокую скорость конспектирования.

3. Нужны формы записи (разборчивость написания), ориентированные на быстрое чтение.

4. Приёмы записи должны способствовать быстрому запоминанию (подчеркивание главной мысли, выделение другим цветом, схематичная запись в форме графика или таблицы).

5. Конспект – это запись смысла, а не запись текста. Важной составляющей семантического свертывания при конспектировании является перефразирование, но он требует полного понимания речи. Перефразирование – это прием записи смысла, а не текста.

6. Необходимо указывать библиографическое описание конспектируемого источника.

7. Возможно в конспекте использование цитат, которые заключаются в кавычки, при этом рекомендуется на полях указать страницу, на которой находится изречение автора.

Общие рекомендации по составлению конспекта

1. Определите цель составления конспекта.

2. Читая изучаемый материал в первый раз, разделите его на основные смысловые части, выделите главные мысли, сформулируйте выводы.

3. Если составляете план - конспект, сформулируйте названия пунктов и определите информацию, которую следует включить в план-конспект для раскрытия пунктов плана.

4. Наиболее существенные положения изучаемого материала (тезисы) последовательно и кратко излагайте своими словами или приводите в виде цитат.

5. Включайте в конспект не только основные положения, но и обосновывающие их выводы, конкретные факты и примеры (без подробного описания).

6. Составляя конспект, записывайте отдельные слова сокращённо, выписывайте только ключевые слова, делайте ссылки на страницы конспектируемой работы, применяйте условные обозначения.

7. Чтобы форма конспекта отражала его содержание, располагайте абзацы «ступеньками», подобно пунктам и подпунктам плана, применяйте разнообразные способы подчеркивания, используйте карандаши и ручки разного цвета.

8 Отмечайте непонятные места, новые слова, имена, даты.

9. При конспектировании старайтесь выразить авторскую мысль своими словами. Стремитесь к тому, чтобы один абзац авторского текста был передан при конспектировании одним, максимум двумя предложениями.

4. Методические указания к практическим занятиям

По дисциплине предусмотрено проведение занятий семинарского типа – практические занятия, на которых даются основные понятия дисциплины. Семинар – форма систематических учебно-теоретических занятий, с помощью которых обучающиеся изучают тот или иной раздел определенной научной дисциплины, входящей в состав

учебного плана. При подготовке к семинарским занятиям следует использовать основную литературу из представленного списка, а также руководствоваться приведенными указаниями и рекомендациями. Для наиболее глубокого освоения дисциплины рекомендуется изучать литературу, обозначенную как «дополнительная» в представленном списке. 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.

Обучающемуся рекомендуется следующая схема подготовки к семинарскому занятию:

1. Проработать конспект лекций;
2. Прочитать основную и дополнительную литературу, рекомендованную по изучаемому разделу;
3. Ответить на вопросы плана семинарского занятия;
4. Выполнить домашнее задание;
5. Проработать тестовые задания и задачи;
6. При затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю.

Семинарские занятия могут проводиться в форме беседы со всеми обучающимися группы или с отдельными обучающимися. Этот вид семинара называется коллоквиумом (собеседование). Коллоквиумы проводятся по конкретным вопросам дисциплины. От семинара коллоквиум отличается, в первую очередь тем, что во время этого занятия могут быть опрошены все обучающиеся или значительная часть обучающихся группы. В ходе коллоквиума выясняется степень усвоения обучающимися понятий и терминов по важнейшим темам, умение обучающихся применять полученные знания для решения конкретных практических задач. Для подготовки к коллоквиуму обучающиеся заранее получают у преподавателя задание. В процессе подготовки изучают рекомендованные преподавателем источники литературы, а также самостоятельно осуществляют поиск релевантной информации, а также могут собрать практический материал. Коллоквиум может проходить также в форме ответов обучающихся на вопросы билета, обсуждения сообщений обучающихся, форму выбирает преподаватель.

5. Методические указания к самостоятельной работе

Важнейшим этапом освоения дисциплины является самостоятельная работа обучающихся, в том числе с использованием научной литературы. Отдельные разделы или темы дисциплины не разбираются на лекционных и практических занятиях, но отводятся на самостоятельное изучение по рекомендуемой учебной литературе и учебным пособиям. Материалы тем, отведенных на самостоятельное изучение, в обязательном порядке входят составной частью в темы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по дисциплине История предполагает: реферат, доклад, эссе, практические задания.

Перед выполнением внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж за счет времени, отведенного на изучение учебной дисциплины, где раскрывает цель задания, содержание, сроки выполнения, объем работы, требования к результатам, критерии оценки, предупреждает о возможных типичных ошибках.

Обучающийся должен: строго выполнять весь объем домашней подготовки, указанный в описаниях соответствующих видов самостоятельных работ*;* знать, что выполнению каждой работы предшествует проверка готовности обучающегося, которая производится преподавателем; знать, что после выполнения работы обучающийся (группа обучающихся) должна представить отчет о проделанной работе с обсуждением полученных результатов и выводов.

Методические рекомендации нацелены на проведение внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося с учетом специфики учебной дисциплины в различных формах.

Самостоятельная работа включает те разделы курса дисциплины История, которые не получили достаточного освещения на занятиях по причине ограниченности времени и большого объема изучаемого материала.

Методическое обеспечение самостоятельной состоит из:

Определения учебных вопросов, которые обучающиеся должны изучить самостоятельно;

Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;

Поиска дополнительной научной литературы, к которой обучающиеся могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес к данной теме;

Определения контрольных вопросов, позволяющих обучающим самостоятельно проверить качество полученных знаний;

Организации консультаций преподавателя со обучающимися для разъяснения вопросов, вызвавших у обучающихся затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Самостоятельная работа с учебной литературой, справочно-библиографическими изданиями, периодическими изданиями, по материалам профессиональных баз данных и информационных ресурсов сети Интернет является наиболее эффективным методом получения знаний по предмету, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала.

При работе с литературой по конкретным темам курса основное внимание следует уделять важнейшим понятиям, терминам, определениям, для скорейшего усвоения которых целесообразно вести краткий конспект.

Самостоятельная работа обучающихся с литературой не должна быть отделена от лекций и практических занятий, вдумчивое чтение источников, составление тезисов, обобщение прочитанных материалов способствует гораздо более глубокому пониманию изучаемой проблемы.

6. Методические указания к текущему контролю

Текущий контроль – это регулярная проверка усвоения учебного материала на протяжении семестра. К его достоинствам относится систематичность, постоянный мониторинг качества обучения, а также возможность оценки успеваемости обучающихся. Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе выполнения обучающимися докладов, эссе, практических заданий.

Методические рекомендации по подготовке эссе

Эссе (с французского *essai* — «попытка, проба, очерк») — прозаическое сочинение небольшого объема и свободной композиции, выражающее индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу и заведомо не претендующее на исчерпывающий ответ.

Эссе - это самостоятельная письменная работа на тему, предложенную преподавателем (тема может быть предложена и обучающимся, но согласована с педагогом). Должно содержать чёткое изложение сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ проблемы, выводы, обобщающую авторскую позицию по поставленной проблеме.

С точки зрения содержания эссе бывают: философскими, литературно-критическими, историческими, художественными, художественно-публицистическими.

По литературной форме эссе предстают в виде рецензии, лирической миниатюры, заметки, странички из дневника, письма.

Различают также эссе описательные, повествовательные, рефлексивные, критические, аналитические.

Общие требования

1.Эссе должно восприниматься как единое целое, идея должна быть ясной и понятной.

2.Эссе не должно содержать ничего лишнего, должно включать только ту информацию, которая необходима для раскрытия вашей позиции, идеи.

3.Эссе должно иметь грамотное композиционное построение, быть логичным, четким по структуре.

4.Каждый абзац эссе должен содержать только одну основную мысль.

5. Эссе должно показывать, что его автор знает и осмысленно использует теоретические понятия, термины, обобщения, мировоззренческие идеи.

6. Эссе должно содержать убедительную аргументацию заявленной по проблеме позиции.

7. Тема эссе должна быть всегда конкретна. Эссе не может содержать много тем или идей (мыслей). Оно отражает только один вариант, одну мысль. И развивает ее. Это ответ на один вопрос.

8. Текст эссе должен быть распечатан на компьютере на одной стороне стандартного листа в текстовом процессоре Word для Windows XP. Формат бумаги А4 (210х297).

9. При оформлении текста необходимо соблюдать следующие *параметры*:

- Поля: верхнее – 2,0 см, нижнее – 2,0 см, левое 3,0 см, правое – 1,5 см.
- Шрифт – Times New Roman.
- Размер шрифта – 14.
- Выравнивание текста «по ширине».
- Абзацный отступ- 1,25 см. (пять знаков).
- Размер между строками – полуторный.

10. Титульный лист оформляется в формате Times New Roman, 14 кегль (за исключением темы реферата – 20 кегль) (приложение 2)**.**

Алгоритм написания эссе

1. Изучите теоретический материал.
2. Продумайте, в чем может заключаться актуальность заявленной темы.
3. Определите главную мысль высказывания (о чем оно?), скажите то же самое, но своими словами.
4. Определите, какие теоретические понятия, термины помогут вам раскрыть суть тезиса и собственной позиции.
5. Составьте тезисный план, сформулируйте возникшие у вас мысли и идеи.
6. Напишите эссе в черновом варианте.
7. Проверьте стиль и грамотность, композиционное построение эссе, логичность и последовательность изложенного.
8. Внесите необходимые изменения и напишите окончательный вариант

Структура эссе

1. Введение — определение основного вопроса эссе, актуальность. На этом этапе очень важно правильно сформулировать вопрос, на который Вы собираетесь найти ответ в ходе своей творческой работы.

2. Основная часть — ответ на поставленный вопрос. Один параграф содержит: тезис, доказательство, иллюстрации, вывод, являющийся частично ответом на поставленный вопрос.

Доказательство — это совокупность логических приемов обоснования истинности какого-либо суждения с помощью других истинных и связанных с ним суждений.

Структура любого доказательства включает: тезис, аргументы, вывод или оценочные суждения.

Тезис — это суждение, которое надо 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.

3. Заключение - суммирование уже сделанных выводов и окончательный ответ на вопрос эссе.

Клише, которые можно использовать при написании эссе.

Вступление	Я согласен с данным мнением... Я не разделяю подобную точку зрения... Нельзя не согласиться с мнением ... Поражает глубина мысли великого... Удивляет нестандартный подход к проблеме... Эта фраза заставляет задуматься над... Для меня эта фраза является ключом к пониманию... Выбор данной темы продиктован следующими соображениями... Поразительный простор для мысли открывает это короткое высказывание... Никогда не думал, что меня заденет за живое идея о том, что... Эта емкая фраза заставляет переосмыслить... Задумываясь над этой фразой, приходишь к мнению... Я не могу присоединиться к этому утверждению...
Основная часть	Существует несколько подходов к данной проблеме... С незапамятных времен бытовало мнение... Посмотрим на проблему с другой стороны... Во-первых, ... во-вторых, ... в -третьих,... Рассмотрим несколько подходов... Например,... Проиллюстрируем это положение следующим примером ... Следует отметить... Необходимо заметить...
Заключение	Исходя из вышесказанного... Подводя итог размышлениям... Таким образом,... Подведем общий итог рассуждению... Итак,... Именно поэтому я не могу согласиться с автором высказывания... Вот почему я согласен с мнением... Резюмируя сказанное, следует отметить...

Темы эссе

1. Общение в системе межличностных и общественных отношений. Межличностные отношения.
2. Подходы к определению общения и его форм.
3. Особенности изучения проблемы общения в России.
4. Соотношение общения и деятельности в отечественной науке.
5. Возрастные особенности общения.
6. Основные направления и перспективы исследования общения.

7. Природа и цель коммуникаций.
8. Определение, функции, основные характеристики и нормы вербальной коммуникации.
9. Структура общения как коммуникативного акта.
10. Речь как средство утверждения социального статуса.
11. Культурные различия в вербальной коммуникации.
12. Слушание как коммуникативный процесс, его роль в коммуникации.
13. Виды слушания. Эффективное слушание.
14. Невербальная коммуникация. Функции невербальных сообщений.
15. Проблема интерпретации невербального поведения.
16. Коммуникативные барьеры и их преодоление.
17. Феномен межличностного влияния, виды влияния.
18. Психологическое противостояние влиянию. Техники влияния и противостояния влиянию.
19. Массовая коммуникация как вид общения. Специфика массовой коммуникации: понятие, задачи и функции.
20. Речевое воздействие в массовой коммуникации. Особенности его использования.
21. Особенности массовой коммуникации как пропаганды. Убеждающее воздействие в средствах массовой информации.
22. Понятие социальной перцепции. Место социальной перцепции в общении.
23. Межличностное восприятие и понимание в процессе общения.
24. Виды социального восприятия. Механизмы межличностного восприятия.
25. Атрибуция как базовый механизм межличностного познания.
26. Понятие аттракции. Компоненты и закономерности возникновения аттракции. Этапы развития эмоциональных отношений.
27. Механизмы межгруппового восприятия.
28. Эффекты восприятия. Закономерности формирования первого впечатления: факторы восприятия при первом впечатлении.
29. Трудности и дефекты межличностного общения.
30. Самопрезентация. Основные стратегии самопрезентации.
31. Интерактивная сторона общения. Интеракция как обмен действиями в общении.
32. Теории межличностного взаимодействия.
33. Теоретические подходы к исследованию конфликта.
34. Методы психологического исследования конфликта.
35. Способы разрешения конфликтов.
36. Деловое общение. Специфика делового общения.
37. Коммуникативная компетентность как компонент профессиональной компетентности.
38. Виды, формы и стили делового общения. Особенности и механизмы диадического, группового, публичного делового общения.
39. Виды и формы психологического воздействия в деловом общении.
40. Имидж в деловом общении.
41. Культура речи и речевой этикет в деловом общении.
42. Деловое письмо.

Методические рекомендации по подготовке доклада/сообщения

Доклад – это развернутое устное выступление на заданную тему, с которым выступают на лекции, семинаре, конференции. Основная цель доклада — информирование по определенному вопросу или теме. Доклад может включать в себя рекомендации, предложения, в него могут включаться, таблицы, рисунки, фотографии.

Структура доклада\сообщения

Построение устного доклада включает три части:

- вступление (10-15% общего времени);
- основную часть (60-70%);
- заключение (20-25%).

Во вступлении указывается тема доклада, устанавливается логическая связь ее с другими темами или место рассматриваемой проблемы среди других проблем, дается краткий обзор источников, на материале которых раскрывается тема, сообщается основная идея, кратко перечисляются рассматриваемые вопросы, дается современная оценка предмета изложения.

Результатом вступления должны быть заинтересованность слушателей, внимание и расположенность к презентатору и будущей теме.

Основная часть должна иметь четкое логическое построение, в ней должна быть раскрыта суть темы доклада. План развития основной части должен быть ясным. Должно быть отобрано оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

В заключении обычно подводятся итоги, формулируются выводы по теме доклада, подчеркивается значение рассмотренной проблемы и т.п. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом.

Оформление доклада

1. Оформление материала должно иметь следующую структуру:

- титульный лист;
- текст сообщения/ доклада;
- список использованных источников.

2. Текст сообщения, доклада должен быть распечатан на компьютере на одной стороне стандартного листа в текстовом процессоре Word для Windows XP. Формат бумаги А4 (210х297).

3. При оформлении текста необходимо соблюдать следующие параметры:

- Поля: верхнее – 2,0 см, нижнее – 2,0 см, левое 3,0 см, правое – 1,5 см.
- Шрифт – Times New Roman.
- Размер шрифта – 14.
- Выравнивание текста «по ширине».
- Абзацный отступ- 1,25 см. (пять знаков).
- Размер между строками – полуторный.

4. Титульный лист оформляется в формате Times New Roman, 14 кегль (название доклада/сообщения, ФИО автора, группа).

Алгоритм подготовки доклада

1. Выберите тему из предложенной преподавателем тематики докладов. Вы можете самостоятельно предложить тему с учетом изучаемого материала.
2. Ознакомьтесь со списком рекомендуемой литературы.
3. Повторите лекционный материал по теме доклада.
4. Изучите материал, касающийся темы доклада не менее чем по двум-трем рекомендованным источникам.
5. Выделите незнакомые слова и термины. Обратитесь к словарю, чтобы найти значения незнакомых слов.
6. Составьте план доклада.
7. Запишите основные положения доклада в соответствии с планом, выписывая по каждому пункту несколько предложений.

8. Составьте окончательный текст доклада.

9. Оформите материал.

10. Прочитайте текст медленно вслух, обращая особое внимание на произношение новых терминов и стараясь запомнить информацию.

11. Восстановите последовательность изложения текста доклада, пересказав его устно.

12. Проверьте еще раз свои знания спустя некоторое время, чтобы выяснить прочность усвоения учебного материала.

13. Подготовьте публичное выступление по материалам доклада.

Любое устное выступление должно удовлетворять трем основным критериям:

критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам;

критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности;

критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

14. Регламент устного публичного выступления обычно составляет не более 5 минут.

15. Будьте готовы ответить на вопросы аудитории по теме Вашего доклада.

Темы доклада

1. Общение как социально-психологический феномен.
2. Предмет психологии делового общения, основная проблематика психологии.
3. Общение как взаимодействие. Виды взаимодействия.
4. Уровни и виды и общения.
5. Функции общения.
6. Проблема эффективности коммуникативного воздействия.
7. Классификация невербальных средств общения.
8. Важнейшие функции невербального поведения в структуре общения.
9. Внешность человека и особенности ее интерпретации.
10. Природа и цель коммуникаций.
11. Определение, функции, основные характеристики и нормы вербальной коммуникации.
12. Структура общения как коммуникативного акта.
13. Речь как средство утверждения социального статуса.
14. Культурные различия в вербальной коммуникации.
15. Слушание как коммуникативный процесс, его роль в коммуникации.
16. Виды слушания. Эффективное слушание.
17. Невербальная коммуникация. Функции невербальных сообщений.
18. Проблема интерпретации невербального поведения.
19. Коммуникативные барьеры и их преодоление.
20. Феномен межличностного влияния, виды влияния.
21. Перцептивная сторона общения. Механизмы взаимопонимания. Феномены межличностного восприятия.
22. Специфика взаимодействия в конфликте.
23. Стратегия контактного взаимодействия.
24. Речь и речевая деятельность человека.
25. Специфика переговорного процесса.
26. Основы этикета в деловом общении.
27. Виды делового общения.
28. Общение в организации. Специфика общения в организации.
29. Имидж делового человека.
30. Понятие и классификация конфликтов.

31. Теоретические подходы к исследованию конфликта. Методы психологического исследования конфликта.
32. Способы разрешения конфликтов.
33. Стратегии поведения в конфликтных ситуациях.
34. Психологические приемы убеждения в споре.
35. Психологические особенности публичного выступления.

Методические рекомендации к тестовым заданиям

Тестовые задания предусматривают закрепление знаний, полученных обучающимся во время занятий по дисциплине «Психология делового общения». Выполнение тестовых заданий способствует повышению теоретической и профессиональной подготовки обучающихся, систематизации полученных знаний, углубленному рассмотрению содержания тем по дисциплине «Психология делового общения», выявление умений применять свои знания в работе с конкретным материалом.

При работе с тестовыми заданиями следует соблюдать определенные правила:

- прежде чем приступить к заданиям, необходимо разобраться в теории вопроса;
- придерживаться принципа последовательности при выполнении заданий, так как их очередность имеет внутреннюю логику, а сложность возрастает постепенно;
- не пытаться угадывать ответы или подгонять свое решение под готовый ответ.

Тестирование предусмотрено по разделам:

Раздел 1. Введение в психологию общения:

- понятие определения общение
- функции общения
- стороны общения
- характеристика общения
- признаки открытости
- первое впечатление о человеке
- способы поведения
- понимание получаемой информации, факторы
- жестикуляция

Раздел 2. Психология общения. Стратегии, тактики и виды общения

- виды общения
- виды речи
- коммуникативная функция речи
- классификация общения
- социальные роли личности

Раздел 3. Психологическая и коммуникативная компетентность в общении

- конфликт
- стадии конфликта
- причины возникновения конфликтов
- конфликтные ситуации
- конфликтогены
- стили (тактика) поведения в конфликте

7. Методические указания к промежуточной аттестации

При подготовке к дифференцированному зачету необходимо повторить пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой. Использовать литературу, рекомендованную преподавателем. Обратить особое внимание на темы учебных занятий,

пропущенных обучающимся по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Дифференцированный зачет проводится в 3 семестре и предусматривает контроль качества знаний путем выполнения заданий для зачета.

Обучающийся допускается к дифференцированному зачету по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по дисциплине (всех заданий). В случае наличия учебной задолженности обучающийся отрабатывает пропущенные занятия в форме, предложенной преподавателем и представленной в настоящей программе.

Вопросы для подготовки к дифференцированному зачету - 4 семестр

Дифференцированный зачет проводится в 4 семестре и предусматривает контроль качества знаний путем выполнения заданий для зачета и контроля за освоением умений путем выполнения заданий (представлены в п.4.1).

Обучающийся допускается к дифференцированному зачету по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по дисциплине (всех практических заданий). В случае наличия учебной задолженности обучающийся отрабатывает пропущенные занятия в форме, предложенной преподавателем и представленной в настоящей программе.

Проверяемые результаты обучения: ОК 03, ОК 04, ОК 05, ЛРВ 7

Вопросы к зачету:

1. Возникновение психологии общения, ее предмет, связь с другими науками.
2. Общение как предмет научного знания: исследование проблемы общения в трудах В. М. Бехтерева, В. Н. Мясищева, А. А. Леонтьева, Б. Г. Ананьева, А. А. Бодалева.
3. Методологические проблемы исследования связи общественных и межличностных отношений.
4. Общение в системе межличностных и общественных отношений. Межличностные отношения. Общественные отношения.
5. Подходы к определению общения и его форм. Потребность в общении.
6. Общение как предмет научного познания. Категория общение в психологии. Многоплановый характер общения.
7. Содержание нормативно-правовой документации, научная терминология в профессиональной деятельности. Траектории профессионального развития и самообразования.
8. Виды и уровни общения. Стили общения. Взаимосвязь общения и деятельности.
9. Цели, функции, виды и уровни общения.
10. Роли и ролевые ожидания в общении.
11. Виды социальных взаимодействий.
12. Механизмы взаимопонимания в общении.
13. Средства общения. Вербальная коммуникация.
14. Невербальная коммуникация.
15. Речевые средства общения. Слушание в межличностном общении. Виды слушания.
16. Приемы эффективного слушания. Формы и виды устных коммуникаций.
17. Коммуникативная сторона общения. Характеристика коммуникации в межличностном общении.
18. Модель коммуникативного процесса. Коммуникативные барьеры и причины их возникновения.
19. Интерактивная сторона общения. Интеракция как взаимодействие людей. Понятие взаимодействия, общая характеристика социального взаимодействия.
20. Стили, виды и уровни социального взаимодействия. Типы взаимодействия людей.
21. Перцептивная сторона общения. Понятие социальной перцепции, особенности социальной перцепции.

22. Сущность социального восприятия. Механизмы социальной перцепции.
23. Общение как обмен информацией. Природа и цель коммуникаций.
24. Обратная связь в говорении и слушании. Публичные презентации.
25. Общение как взаимодействие. Структура, стратегии и тактики взаимодействия.
26. Общение как восприятие и познание людьми друг друга. Эффекты межличностного восприятия и взаимопонимания. Трудности и дефекты межличностного общения. Имидж и самопрезентация.
27. Понятие конфликта, причины возникновения. Виды конфликтов, их особенности.
28. Функции конфликта. Структура и динамика конфликта.
29. Стили реагирования в конфликтных ситуациях. Конструктивное разрешение конфликтов.
30. Источники, причины, виды и способы разрешения конфликтов.
31. Конструктивное общение. Правила эффективного общения.
32. Техники и приемы общения, правила слушания, ведения беседы, убеждения.
33. Виды и техники слушания. Приемы эффективного слушания. Эмоции в общении. Психологические приемы расположения к себе.
34. Психологические основы деятельности коллектива. Психологические особенности личности. Конструктивное общение.
35. Специфика делового общения. Деловая беседа как основная форма делового общения. Техника и тактика аргументирования. Письменное деловое общение. Правила оформления документов и построения устных сообщений.
36. Психологические особенности публичного выступления. Самопрезентация.
37. Этика и этикет общения. Деловая этика и деловой этикет.
38. Определение понятий «этика общения» и «культура общения». Характеристика способов общения; сохранение достоинства партнера по общению, право партнера на ошибку и возможность ее исправления, толерантность, доверие к людям.
39. Коммуникативная компетентность. Репутация и культура общения.
40. Этические принципы общения.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная учебная литература

1. Бороздина, Г. В. Психология общения : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Г. В. Бороздина, Н. А. Кормнова ; под общей редакцией Г. В. Бороздиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 392 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16727-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/536854

2. Рамендик, Д. М. Психология делового общения : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 196 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16967-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/537436

Дополнительная учебная литература

1. Садовская, В. С. Психология общения : учебник и практикум для среднего профессионального образования / В. С. Садовская, В. А. Ремизов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 169 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07046-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/538062

2. Леонов, Н. И. Психология общения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. И. Леонов. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 193 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-

534-10454-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/541184

Официальные издания

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации". http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" https://www.garant.ru/

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 13 января 2014 г. N8 "Об утверждении примерной формы договора об образовании по образовательным программам дошкольного образования". https://base.garant.ru/

Справочно-библиографические издания

1. Психология общения : энциклопедический словарь / М. М. Абдуллаева, В. В. Абраменкова, С. М. Аврамченко [и др.] ; под редакцией А. А. Бодалева. — 2-е изд. — М. : Когито-Центр, 2019. — 600 c. — ISBN 978-5-89353-335-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL : http://www.iprbookshop.ru/88339.html

2. Большой орфографический словарь русского языка / под редакцией С. Г. Бархударов, И. Ф. Протченко, Л. И. Скворцов. — М. : Мир и Образование, Оникс, 2010. — 1152 c. — ISBN 978-5-94666-600-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL : http://www.iprbookshop.ru/14567.html

3. Активный словарь русского языка. Том 1 / В. Ю. Апресян, Ю. Д. Апресян, Е. Э. Бабаева [и др.] ; под редакцией Ю. Д. Апресян. — М. : Языки славянской культуры, 2014. — 404 c. — ISBN 978-5-9906039-0-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/35619.html

Периодические издания

1. Вестник образования в России : сборник приказов и официальных документов сферы образования : справочно-информационный журнал / главный редактор Ю. И. Глазков .— Москва : Про-Пресс, 2015 — издается с 1803 года .— 24 выпуска в год. - Текст : электронный.— URL : https://vestniknews.ru/

2. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта : российский журнал физического воспитания и спорта / учредители : ФГБОУ ВО НГПУ; ООО "Корсика"; главный редактор А. С. Кузнецов .— Набережные Челны : ФГБОУ ВО НГПУ, 2006 .— Журнал входит в следующие базы данных: РИНЦ, UrlichsWEB, ВИНИТИ РАН, Citefactor.org, CyberLeninka.ru, WorldCat.org, Google Scholar, World Cat, Open AIRE, RePEC, BASE, EBSCO A-to-Z, EBSCO Discovery Service,Copernicus, Российская государственная библиотека. — издается с 2006 года .— 6 выпусков в год. - Текст : электронный.- URL: http://journalsport.ru

3. Физическая культура : воспитание, образование, тренировка : научно-методический журнал / учредители 6 Российская Академия Образования Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма; Вестник Проблемного совета по физической культуре РАН; главный редактор Л. И. Лубышева .— Москва : Научно-издательский центр " Теория и практика физической культуры и спорта", 1996 .— Включен в перечень РИНЦ; ВАК .— издается с 1996 года .— 6 выпусков в год .— ISSN 1817-4779. - Текст : электронный. - URL: http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2

4. Физическая культура в школе : научно-методический журнал .— Москва : ООО "Школьная Пресса", .— издается с 1958 года .— 8 номеров в год .— ISSN 0130-5581. - Текст : электронный // Базы данных East View [сайт]. — URL:

https://dlib.eastview.com/browse/publication/92229 — Режим доступа: для авторизир. пользователей

5. Физическая культура. Все для учителя! : всероссийский научно-методический журнал / учредитель : ООО "Издательская группа"Основа" .— Москва : ООО "Издательская группа "Основа", 2010 .— издается с 2010 года .— 12 выпусков в год . Текст : электронный. - URL: http://www.e-osnova.ru/journal/16/

Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет

1. Электронный каталог библиотеки НГПУ. - Режим доступа: http://bibl.ngpi.net:81/cgi-bin/zgate.exe?init+test.xml,simple.xsl+rus
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. - Режим доступа: https://elibrary.ru
3. База данных портала Polpred.com Обзор СМИ - Режим доступа: https://polpred.com/news
4. Ресурсы East View (ИВИС) - Режим доступа: https://dlib.eastview.com/login
5. Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. - Режим доступа: www.iprbookshop.ru
6. Электронная библиотечная система «Юрайт». - Режим доступа: https://biblio-online.ru/
7. Информационная правовая система Гарант. - Режим доступа: http://www.garant.ru/

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Набережночелнинский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «НГПУ»)

Кафедра общих гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЛАБОРАТОРНЫМ ЗАНЯТИЯМ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

по дисциплине ОГСЭ.04 ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

49.02.01 Физическая культура

Квалификация углубленной подготовки
Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения
очная

Набережные Челны, 2025

Составитель: Исмагилова З.А., преподаватель

Методические указания составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО, учебным планом и рабочей программой по дисциплине Иностранный язык программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Методические указания рассмотрены на заседании кафедры общих гуманитарных и естественнонаучных дисциплин
«21» апреля 2025 г. протокол № 8
И.о. заведующего кафедрой Л.А. Сабирова

© Исмагилова З.А., 2025
© ФГБОУ ВО НГПУ, 2025

Содержание

1. Общие положения 4
2. Структура и содержание дисциплины.....5
3. Методические указания к лабораторным занятиям…….....10
4. Методические указания к самостоятельной работе…….11
5. Методические указания к текущему контролю успеваемости……25
6. Методические указания к промежуточной аттестации……....39
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины 40

1. Общие положения

Методические указания по дисциплине «Иностранный язык» предназначены для подготовки и самоконтроля обучающихся при изучении курса.

Цель освоения учебной дисциплины: совершенствование практического владения иностранным языком для активного применения в повседневной жизни и осуществления профессиональной коммуникации.

Задачи дисциплины:

– формировать иноязычную коммуникативную компетенцию для решения социально-коммуникативных и профессиональных задач в различных областях деятельности в устной и письменной формах;

– формировать социокультурные знания у обучающихся о странах изучаемого языка, воспитывать толерантность и уважение к духовным ценностям разных стран;

– совершенствовать лексико-грамматические иноязычные умения и навыки;

– совершенствовать владение различными видами речевой деятельности – чтения, говорения, аудирования и письма;

– развивать умение читать и переводить иностранные тексты профессиональной направленности;

– совершенствовать навыки участия в ситуативно-обусловленной беседе по изученной тематике, а также подготовки сообщений на профессионально изученные темы;

– формировать умение осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на иностранном языке в рамках профессиональной деятельности.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов общих и профессиональных компетенций.

Педагог по физической культуре и спорту должен обладать следующими общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих

Педагог по физической культуре и спорту должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

общаться (устно и письменно) на иностранном языке на профессиональные и повседневные темы; переводить (со словарем) иностранные тексты профессиональной направленности;

самостоятельно совершенствовать устную и письменную речь, пополнять словарный запас;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

лексический (1200 - 1400 лексических единиц) и грамматический минимум, необходимый для чтения и перевода (со словарем) иностранных текстов профессиональной направленности.

Личностные результаты реализации программы воспитания

ЛРВ 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛРВ 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

2. Структура и содержание дисциплины

Название разделов и тем	**Содержание учебного материала, лабораторные занятия, самостоятельная работа обучающихся**
	3 СЕМЕСТР
Раздел 1	Образование
	Лабораторные занятия
Тема 1.1 Школьная жизнь	Название предметов, лексико-фразеологические единицы и речевые образцы по теме. Обучение в школе: срок, уровни школьного обучения, предметы, экзамены, любимый предмет. Обучение в школе: моя школа, школьная жизнь, типы школ. *Коммуникативная грамматика:* способы выражения прошлого действия (простое прошедшее время). способы выражения прошлого действия (настоящее совершённое время). способы выражения предположений о будущем.
	Самостоятельная работа обучающихся Составление устных высказываний по изученным темам. Выполнение лексико-грамматических упражнений. Написание сочинений, эссе.

Тема 1.2 Образование в России	Система образования, особенности, знаменитые университеты России (МГУ). Дошкольное образование. Школьное образование: уровни и содержание. Школьное образование: профессиональное образование, подготовка учителей в системе российского образования. *Коммуникативная грамматика:* настоящее время.
	Самостоятельная работа обучающихся Составление устных высказываний по изученным темам. Выполнение лексико-грамматических упражнений. Написание сочинений, эссе.
Тема 1.3 Образование в Великобритании	Система образования в Великобритании, особенности, дошкольное образование. Знаменитые университеты Великобритании. Школьное образование: уровни и содержание. *Коммуникативная грамматика:* предлоги места и времени.
	Самостоятельная работа обучающихся Составление устных высказываний по изученным темам. Выполнение лексико-грамматических упражнений. Написание сочинений, эссе.
Тема 1.4 Образование в США	Система образования в США, особенности. Знаменитые университеты США. Школьное образование: профессиональное образование, подготовка учителей. *Коммуникативная грамматика:* местоимения.
	Самостоятельная работа обучающихся Составление устных высказываний по изученным темам. Выполнение лексико-грамматических упражнений. Написание сочинений, эссе.
Тема 1.5 Урок английского языка	Классно-урочная лексика, общение с учениками. План современного урока. Подготовка и проведение урока. Деятельность на уроке. *Коммуникативная грамматика:* повелительное наклонение, типы вопросов, типы ответов.
	Самостоятельная работа обучающихся Составление устных высказываний по изученным темам. Выполнение лексико-грамматических упражнений. Написание сочинений, эссе.
	Промежуточная аттестация -
	4 СЕМЕСТР
Раздел 2	Сфера профессиональной деятельности
	Лабораторные занятия
Тема 2.1 Великие педагоги	Я. А. Коменский. И. Г. Песталоцци. А. Дистервег. М. Монтессори. К. Д. Ушинский. В. А. Сухомлинский Великие английские педагоги. Великие педагоги за рубежом. Великие русские педагоги. Интервью с педагогом *Коммуникативная грамматика:* способы обозначения времени, периода времени.
	Самостоятельная работа обучающихся Составление устных высказываний по изученным темам. Выполнение лексико-грамматических упражнений. Написание

	сочинений, эссе.
Тема 2.2 Основные направления в педагогике	Гуманистическая педагогика. Вальдорфское образование. Педагогика Монтессори. Педагогика сотрудничества. Коммуникативное направление в педагогике. Инклюзивное образование. *Коммуникативная грамматика:* выражение необходимости, выражение долженствования, выражение совета, выражение возможности.
	Самостоятельная работа обучающихся Составление устных высказываний по изученным темам. Выполнение лексико-грамматических упражнений. Написание сочинений, эссе.
	Промежуточная аттестация -
	5 СЕМЕСТР
Раздел 2	Сфера профессиональной деятельности
	Лабораторные занятия
Тема 2.3. Инклюзивное образование	Конвенция о правах ребенка. Дети с ОВЗ. Дети с отклонениями в способности к обучению. Виды нарушений и отклонений. Особенности воспитания детей с нарушениями и отклонениями. Физкультурное образование детей с нарушениями и отклонениями. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушениями и отклонениями. Современные вспомогательные средства. *Коммуникативная грамматика:* страдательный залог, неличные формы глагола.
	Самостоятельная работа обучающихся Составление устных высказываний по изученным темам. Выполнение лексико-грамматических упражнений. Написание сочинений, эссе.
Тема 2.4. Физкультурное образование	Система подготовки педагога по физической культуре и спорту в России. Система подготовки педагога по физической культуре и спорту в Европе. Система подготовки педагога по физической культуре и спорту в США. П. Ф. Лесгафт – основоположник физкультурного образования в России. Известные российские и зарубежные учебные заведения по подготовке педагога по физической культуре и спорту. *Коммуникативная грамматика:* неличные формы глагола, конструкции с неличными формами глагола.
	Самостоятельная работа обучающихся Составление устных высказываний по изученным темам. Выполнение лексико-грамматических упражнений. Написание сочинений, эссе.
	6 СЕМЕСТР
Раздел 3.	Карьера
	Лабораторные занятия

Тема 3.1. Моя будущая профессия	Профессия педагога по физической культуре и спорту. Возможности карьерного роста педагога по физической культуре и спорту. Педагогические учебные заведения, мой колледж. Особенности получения профессии педагога по физической культуре и спорту в России. Статус педагога по физической культуре и спорту в обществе. Престижность профессии. Статус педагога по физической культуре и спорту в обществе. Задачи для успешной профессиональной реализации. Особенности работы педагога по физической культуре и спорту (работа с детьми, родителями). Особенности работы педагога по физической культуре и спорту (работа в группе: планирование и проведение занятий). *Коммуникативная грамматика:* степени сравнения, способы выражения степени, способы выражения предложения, способы выражения количества.
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление устных высказываний по изученным темам. Выполнение лексико-грамматических упражнений. Написание сочинений, эссе.
Тема 3.2. Устройство на работу	Основы делового английского. Резюме. Сопроводительное письмо. Собеседование: советы по подготовке к собеседованию, как успешно пройти собеседование. Анкета. Письмо-запрос. *Коммуникативная грамматика:* артикли, модальные глаголы и их эквиваленты.
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление устных высказываний по изученным темам. Выполнение лексико-грамматических упражнений. Написание сочинений, эссе.
Тема 3.3. Личность педагога по физической культуре и спорту	Личные качества педагога по физической культуре и спорту. Профессиональные качества педагога по физической культуре и спорту. Черты характера педагога по физической культуре и спорту. Советы молодым педагога по физической культуре и спорту. *Коммуникативная грамматика:* условные предложения.
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление устных высказываний по изученным темам. Выполнение лексико-грамматических упражнений. Написание сочинений, эссе.
	7 СЕМЕСТР
Раздел 4.	Сфера профессиональной коммуникации
	Лабораторные занятия
Тема 4.1. Родители и дети	Отношения родителей и детей. Дети из неблагополучных семей. Разрыв между поколениями. Конфликт отцов и детей. Отношения в семье. Физкультурное воспитание детей дошкольного и школьного возраста. Физкультурное воспитание детей в семье. *Коммуникативная грамматика:* придаточные предложения.
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление устных высказываний по изученным темам. Выполнение лексико-грамматических упражнений. Написание

	сочинений, эссе.
Тема 4.2. Коллеги	Обмен информацией на профессиональные темы. Взаимодействие с руководством, коллегами и социальными партнерами. Деловая профессиональная переписка. Профессиональные сообщества. Формулы коммуникативного общения. Речевой этикет. *Коммуникативная грамматика:* прямая и косвенная речь.
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление устных высказываний по изученным темам. Выполнение лексико-грамматических упражнений. Написание сочинений, эссе.
	8 СЕМЕСТР
Раздел 4.	Сфера профессиональной коммуникации
	Лабораторные занятия
Тема 4.3. Педагог по физической культуре и спорту и родители	Цели и задачи работы с родителями. Планирование работы с родителями. Обеспечение взаимодействия с родителями дошкольников и школьников при решении задач физкультурного образования и воспитания. Обмен информацией. Родительские собрания. Формы совместной работы педагогов и родителей в физическом воспитании детей. (совместные - оздоровительные мероприятия) Разговор по телефону. *Коммуникативная грамматика:* повторение.
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление устных высказываний по изученным темам. Выполнение лексико-грамматических упражнений. Написание сочинений, эссе.

3 Методические указания к лабораторным занятиям

Лабораторные занятия по учебной дисциплине Иностранный язык направлены на формирование иноязычных знаний, умений и навыков для применения их в устной и письменной формах в ходе осуществления социально-бытовой и профессиональной коммуникации.

Сценирование и проведение лабораторных занятий сопровождается организацией различных видов деятельности обучающихся по разделам / темам изучаемой учебной дисциплины с рекомендациями по их выполнению, которые предусматривают: цель и задачи занятия, формулировку задания, алгоритм выполнения, глоссарий (если этого требует тема занятия), список литературы, которая поможет при выполнении заданий.

На лабораторных занятиях по учебной дисциплине разбираются теоретические вопросы учебной дисциплины, решаются практические задания (упражнения по темам курса), а также обучающиеся получают индивидуальные и групповые задания. Характер и количество задач, решаемых на лабораторных работах, определяются преподавателем, ведущим занятия.

Успешному решению задач лабораторных занятий по учебной дисциплине Иностранный язык способствует создание условий, образовательной среды, приближенных к реальным условиям общения / взаимодействия на изучаемом иностранном языке, а также к будущей профессиональной деятельности.

Весь языковой материал, предусмотренный программой, распределяется по учебным темам, каждая из которых включает определенное количество новой лексики и

грамматических явлений и предусматривает более высокий уровень владения обучающимися навыками и умениями.

При отборе лексики за основу берутся словари-тезаурусы, составленные по каждой изучаемой теме. При обучении лексике целесообразно выделить словообразовательные модели, а также свободные и устойчивые словосочетания, фразеологические единицы, которые способствуют увеличению словарного запаса обучающихся.

Отбор грамматического материала и последовательность работы над отдельными грамматическими явлениями осуществляется на основе функционального подхода: грамматические навыки должны обеспечивать успешную коммуникацию без искажения смысла при письменном и устном общении.

При работе над грамматикой определяется инвентарь грамматических явлений, подлежащих усвоению для чтения и письменной фиксации информации и активизации для устной речи и письменной передачи информации.

Работа над фонетическим материалом проводится на протяжении всего курса обучения и обеспечивает правильную артикуляцию, интонацию, ритм нейтральной речи в изучаемом языке, чтение транскрипции; обращается внимание на основные особенности полного стиля произношения, характерные для сферы социально-бытовой и профессиональной коммуникации.

Обучение говорению должно строиться на основе ситуативно-обусловленных речевых образцов в сферах официального и неофициального общения.

Обучение говорению осуществляется путем выполнения системы учебных речевых действий от элементарных высказываний (монологическое высказывание) до участия в беседе (диалогическое высказывание) с использованием элементов речевого этикета повседневного и профессионального общения. Предусматривается также активное использование ролевых заданий и игр, обучение основам публичной речи.

Обучение аудированию осуществляется с помощью аутентичных аудиоматериалов в контексте обучения другим видам речевой деятельности. Особое внимание уделяется развитию навыков понимания диалогической и монологической речи в сфере профессиональной коммуникации.

Обучение чтению предусматривает овладение умениями читать, понимать и осмысливать содержание текстов с разной глубиной и точностью проникновения в содержащуюся в них информацию:

а) с извлечением основной информации (ознакомительное чтение);

б) с извлечением полной информации (изучающее чтение);

в) с извлечением нужной (интересующей) информации (просмотровое, поисковое чтение).

Обучение письму проявляется в постепенном усложнении предметного содержания, объема и характера продуцируемых обучающимися текстов, степени сложности языковых трудностей, в большом разнообразии используемых языковых средств. Обучающиеся должны уметь писать письма другу (личные письма), эссе и сочинения, проявляя при этом способность не только описывать события, факты, явления, запрашивать у партнера по переписке соответствующую информацию, выражать свое мнение, аргументировать его, но и сопоставлять свой собственный опыт с опытом своего сверстника-носителя языка. В качестве конечного требования в области обучения письму выдвигается развитие у обучающихся умения письменно выражать свои мысли.

Обучение иностранному языку всегда было и остается составной частью процесса формирования квалифицированного специалиста.

4 Методические указания к самостоятельной работе

Успешное усвоение иностранного (английского) языка зависит не только от педагогического мастерства преподавателя, но и от мотивированности самих

обучающихся, от их умения понять и принять задачи учебной дисциплины и работать самостоятельно над языком.

Работа над иностранным языком требует серьезных усилий. Главное условие успешности его изучения заключается в регулярности самостоятельных занятий. Систематичность самостоятельной работы над языком является залогом его владения. Важное место в самостоятельной работе при изучении иностранного языка занимают:

а) чтение (с целью повторения и активизации правил чтения, улучшения техники чтения, приобретения навыков беглого чтения, совершенствования навыков устной речи, тренировки произношения) и анализ лексики, грамматики и содержания текстов;

б) составление и разучивание словаря (лексики) по каждой теме;

в) изучение и конспектирование грамматического материала;

г) диалогическая и монологическая речь по пройденным темам;

д) письменное выполнение лексико-грамматических упражнений, письменное оформление монологических высказываний, составление письменных аннотаций текстов. При изучении каждой темы необходимо придерживаться следующего алгоритма:

- освоение основных лексико-грамматических единиц;
- чтение и анализ текстов по изучаемой теме;
- устный обмен информацией.

4.1 Работа со словарем

Словарь является важным и необходимым средством изучения и освоения иностранного (английского) языка, так как словарь выступает в роли не просто справочника, в котором можно увидеть, как пишется и произносится то или иное слово, но и элемента национальной культуры, в котором находят отражение многие аспекты жизни людей.

Работая со словарем, Вы можете:

- узнать значение незнакомого слова, которое Вы видите или слышите;
- увидеть примеры контекстного использования искомого слова;
- найти перевод английского слова на русский или любой другой родной для вас язык;
- узнать правильное произношение слова при помощи транскрипции или, в случае работы с электронным словарем, также прослушав, как произносит слово носитель языка;
- проверить правильность написания слова, а также выделить различия в правописании слов в британском и американском варианте английского языка (например, centre (Br.) – center (Am.), defence (Br.) – defense (Am.);
- узнать грамматическую информацию о словах (множественное число существительных (например, a wolf – wolves, a man – men), видовременные формы глаголов (например, take – took – taken), степени сравнения прилагательных (например, happy – happier – the happiest, good – better – the best) и т.д.);
- увидеть производные, которые образуются от искомого слова, а также устойчивые фразы и выражения, включающие данное слово;
- найти синонимы или антонимы слова;
- узнать о стиле речи, к которому относится слово на иностранном языке (например, a chap – Br., informal – мальчик или мужчина).

Словари можно разделить на две большие группы: лингвистические и нелингвистические. Существует большое разнообразие лингвистических словарей. Среди основных типов можно выделить словари академического типа и словари-справочники, энциклопедические и общие словари, тезаурусы и обычные (толковые, переводные) словари, идеографические словари, исторические словари, словари синонимов и другие. В ходе изучения дисциплины «Иностранный язык» обучающиеся могут пользоваться различными типами словарей, однако наиболее подходящими для учебных целей являются толковые и переводные словари. Переводные словари чаще всего бывают

двуязычными (например, русско-английский и англо-русский), иногда многоязычными. Отличием толковых словарей от переводных является то, что в первых дается значение слова на том же языке (a daughter – a girl or woman in relation to either or both of her parents), что и искомое слово, а в последних приводятся возможные варианты перевода указанного слова на другой язык (to run – бежать, плыть, курсировать, течь, тянуться, гласить и т.д.). Электронные или онлайн-словари можно назвать лучшим выбором для обучающихся, так как доступ к ним можно получить мгновенно вне зависимости от того, где Вы находитесь. Большинство из них содержат не только перевод и пояснение искомого слова на родной для студента язык, но и примеры контекстного использования слова (словосочетания, устойчивые выражения, предложения). Также электронные словари предоставляют возможность буквально «услышать», как произносит слово носитель языка, что позволит откорректировать собственное произношение и приблизить его к фонетически аутентичному, чего невозможно добиться, лишь изучая транскрипционные значки в печатных словарях. Среди хороших двуязычных онлайн-словарей можно выделить ABBYY Lingvo (http://www.lingvo.ru/, http://www.lingvo.ua/ru), а также переводчик онлайн и словарь от PROMT (http://www.translate.ru). Двуязычные словари должны стать настольной книгой для каждого, кто изучает иностранный (английский) язык, особенно на начальных уровнях, так как при использовании одноязычного (толкового) словаря (англоанглийского), Вам многое будет непонятно. В случае если Вы работаете с онлайн-словарем, Вам необходимо выбрать исходный язык и язык перевода. При переводе словаря с помощью ABBYY Lingvo после того, как искомое слово будет найдено, Вы сможете увидеть транскрипцию слова, а также прикрепленные аудиофайлы с двумя вариантами произношения (британским и американским) и информацию о том, к какой части речи принадлежит слово. После этого Вы сможете ознакомиться с вариантами перевода данного слова и контекстными примерами употребления слова с параллельным переводом на выбранный вами язык. В дополнении к примерам употребления слова в рамках предложения, Вы найдете наиболее распространенные устойчивые фразы и выражения, содержащие искомое слово. В онлайн-словаре PROMT Вы также сможете увидеть, к какой сфере употребления могут относиться переводы данного слова (спорт, культура, мода, компьютеры, естественные науки и т.д.).

Если при работе с каким-либо текстом Вы обнаружили слово, значение которого Вам не ясно из широкого контекста, необходимо всегда консультироваться со словарем. Часто бывает так, что у искомого слова есть несколько вариантов значений.

Если Вы не уверены, какое из указанных значений Вам необходимо выбрать, можно сделать следующее:

1. Просмотрите все варианты значений и подумайте, какое из них имеет наибольший смысл в контексте, в котором употреблено данное слово.

2. Изучите примеры, приведенные для каждого варианта значения слова в словаре. Возможно, один из них будет созвучен с вашим контекстом.

3. Опираясь на широкий контекст, подумайте, как могло бы переводиться данное слово на Ваш родной язык, затем сверьтесь с двуязычным словарем.

Если среди перечисленных вариантов перевода обнаружится созвучный или синонимичный вашему, значит, Вы нашли верное значение. Для того чтобы правильно перевести слово с родного языка на иностранный (английский) с помощью двуязычного словаря, необходимо принимать во внимание, что у заданного слова на родном языке может быть больше, чем один вариант перевода на английский язык. Если у Вас вызывает затруднения, какой вариант перевода лучше использовать, обратный перевод может быть хорошим решением: Вам необходимо будет воспользоваться одноязычным словарем, в котором методично просмотреть все английские переводы искомого слова. Значение, которое будет соответствовать слову на Вашем родном языке, и будет тем, которое Вы выберете. Использование одноязычных словарей рекомендуется для обучающихся, чей уровень знаний иностранного (английского) языка достиг среднего или выше среднего, и

которые хотят углубить свои знания в сфере употребления слов в тексте и в речи, узнать о семантических различиях значения одного и того же слова, а также об особенностях сочетаемости слов. В качестве одноязычных словарей английского языка рекомендуется использовать британские словари Oxford (https://www.oxforddictionaries.com/, http://www.oed.com/), Cambridge (http://dictionary.cambridge.org/), Macmillan (http://www.macmillandictionary.com/), Longman (http://www.ldoceonline.com/), американский словарь Merriam-Webster (https://www.merriam-webster.com/). Преимущество одноязычных словарей заключается в том, что в них можно увидеть ситуативные различия в использовании слов с синонимичным значением, а также найти дополнительную информацию о слове (его этимологии, сфере употребления, стилевой принадлежности и т.д.). В одноязычных словарях после самого слова даются его транскрипция и аудиофайл с правильным вариантом (вариантами, если зафиксировано несколько возможных) произношения, указывается(-ются) часть(-и) речи, к которой(-ым) слово относится, и далее приводятся все возможные толкования слова на том же языке с примерами их употребления из корпуса языка, а также сочетания и устойчивые выражения, в которых может фигурировать искомое слово.

4.2 Работа над произношением

Знание всех тонкостей в произнесении звуков и интонационного оформления высказываний помогает созданию хорошего английского произношения. Чем точнее иностранное произношение говорящего, тем лучше он понимает то, что говорится на иностранном языке. Сложности в восприятии иностранной речи на слух возникают только от того, что говорящий не может распознать звуки ввиду особенностей их произнесения, которых он не знает. Именно поэтому исключительно важно знать все тонкости в произнесении каждого из 44 звуков английского языка, как в изолированном положении, так и в сочетании с другими звуками. Овладение правильным интонационным оформлением высказываний не менее важно, чем знание всех тонкостей в произношении звуков иностранного языка. Ошибки в произнесении звуков ведут к простому непониманию иностранной речи, ошибки в интонации имеют более широкий спектр последствий – от простого непонимания до недоумения и даже обиды.

Самостоятельная работа обучающихся состоит:

– в изучении ими рекомендуемой литературы по данной дисциплине при подготовке к лабораторным занятиям;

– в аудировании текстов, диалогов, записанных на аудиокассеты, на внеаудиторных занятиях (в домашних условиях), с целью приобретения навыков слушания устной речи, тренировки произношения, развития разговорных навыков и быстроты реакции.

Методические рекомендации по выполнению заданий в ходе самостоятельной работы:

1. Внимательно ознакомьтесь с заданиями.
2. Внимательно прочитайте предлагаемый текст с целью снятия всех лексико-грамматических трудностей.
3. Проанализируйте предлагаемый текст с целью выявления фонетических трудностей.
4. Внимательно прослушайте текст (несколько раз) и повторите за диктором, стараясь как можно точнее имитировать произношение и интонацию.
5. Прочитайте текст вслух и сделайте запись своей речи.
6. Прослушайте свое чтение и проанализируйте его с целью выявления произносительных ошибок.
7. Подготовьте образцовое чтение.
8. При выполнении заданий делайте краткие записи о возникающих у Вас трудностях, которые позволят Вам решить ваши произносительные проблемы на занятиях с преподавателем.

9. Обязательно записывайте вопросы, которые у Вас возникают в ходе подготовки, и на которые Вы самостоятельно не можете найти ответ.

Для достижения оптимального результата овладения знаниями, умениями и навыками рекомендуется организовывать свою работу над фонетическим материалом по определѐнному алгоритму:

1. Перед прослушиванием фонетического текста или работой над тестом необходимо прочесть его и удостовериться, что вам понятно его содержание и перевод не представляет для вас никакой трудности.

2. Чтение слов, вызывающих сомнение в произнесении следует проверить по словарю.

3. Фонетический текст задаѐтся на первичное прослушивание, и должен анализироваться с точки зрения его фонетических особенностей и мелодического оформления, таким образом, после 2-3 прослушиваний текста, необходимо провести его фонологический и интонационный анализ.

4. На практическом занятии проходит более детальный анализ материала, его звуковая отработка и исправление допущенных ошибок.

5. Работа над фонетическим материалом сопровождается заданиями на транскрибирование отдельных слов, объяснением правил их чтения, интонированием отдельных предложений, что должно формировать целостное представление об изучаемом тексте, снимать трудности в его воспроизведении.

6. При подготовке к контрольному чтению текст необходимо прослушивать от 5 до 10 раз в зависимости от его сложности; режим работы: прослушивание аудиозаписи – чтение по синтагмам, предложениям, более крупным отрывкам; для более эффективной отработки можно использовать аудиозапись собственного чтения и анализировать ее, можно работать в группе, менять режимы прослушивания и проговаривания текста.

7. В процессе работы на лабораторном занятии по отработке материала следует внимательно слушать чтение своих однокурсников, стараться замечать их ошибки и сравнивать их воспроизведение материала со своим, отмечать ошибки, допущенные Вами и при самостоятельной отработке материала обращать на них особое внимание.

8. Заучивание текста наизусть необходимо для формирования устойчивого фонетического навыка, автоматизации речевых умений и должно также сопровождаться многократным прослушиванием изучаемого материала.

9. Финальным этапом работы над многими фонетическими текстами является создание собственных речевых произведений, основанных на интонационной модели образца, что также способствует развитию коммуникативных способностей обучающихся, автоматизации фонетического навыка.

10. Работа над некоторыми фонетическими текстами сопровождается фоностилистическим анализом, который требует систематизации и синтеза, полученных ранее знаний и умений, и выводит студентов на новый, более высокий уровень владения коммуникативными умениями, а также позволяет развивать и проявлять свои творческие способности.

В качестве стандартной произносительной нормы при обучении иностранному языку берется британский вариант английского языка. Данный выбор обусловлен тем, что именно британский произносительный стандарт признан общенациональной учебной нормой, более изучен и зафиксирован в большинстве словарей. Большая часть особенностей британского произношения лежит в основе следующих произносительных стандартов: американского, австралийского, новозеландского и других.

Многие британские словари, среди которых учебные словари, такие как Oxford Advanced Learner's Dictionary и Cambridge Advanced Learner's Dictionary, используют для передачи произношения слов международный фонетический алфавит. При возникновении трудностей с произношением слов рекомендуется также обратиться к орфоэпическим

словарям английского языка (Cambridge English Pronouncing Dictionary, Longman Pronunciation Dictionary, Oxford Dictionary of Pronunciation for Current English).

Наиболее эффективно работа по формированию фонетических навыков проходит в том случае, если ведѐтся систематически, соблюдается еѐ поэтапность, используется основная и дополнительная литература по дисциплине, выполняются все рекомендации и задания преподавателя

4.3 Работа над лексикой

Условием, необходимым для свободного владения иностранным языком, является наличие у обучающихся достаточного словарного запаса, который постоянно должен расширяться. Овладение лексическим материалом проводится в несколько этапов:

1) Введение нового лексического материала и его первичное закрепление осуществляется на лабораторном занятии под руководством преподавателя. Для выполнения данного этапа предлагается следующее:

- чтение лексических единиц вслух преподавателем, затем студентами;
- объяснение значения лексических единиц (посредством догадки через ситуативный контекст, использования ранее изученных синонимов/антонимов, перевода и т.д.);
- запись лексических единиц в словарь с транскрипцией и переводом;
- выполнение коммуникативных упражнений на первичное закрепление лексических единиц: составить мини-диалоги с использованием новых лексических единиц по образцу (5-6 упражнений); ответить на вопросы преподавателя; составить вопросы с использованием новых лексических единиц по образцу.

2) В ходе самостоятельной работы обучающийся должен овладеть лексикой на таком уровне, чтобы быть способным употреблять ее свободно в речи. Поэтому, при заучивании новых лексических единиц необходимо запоминать и употребление их в речи. Для этого рекомендуется составление предложений с использованием новых слов на русском языке, перевод этих предложений на английский язык в устной или письменной формах, обращая внимание на порядок слов во всех типах английского предложения; составление предложений на английском языке с использованием новых лексических единиц (устно и письменно); составление ситуации на определенную тему с использованием новых лексических единиц, изученных в рамках темы. Для более плодотворного усвоения лексики текста или темы и увеличения словарного запаса обучающимся предлагается:

- составить список новых (незнакомых) слов и словосочетаний по темам или текстам;
- оформить индивидуальную личную тетрадь-глоссарий;
- для лучшего понимания значения слов провести их анализ;
- подобрать к элементам вокабуляра синонимы и антонимы; провести анализ словообразовательных моделей.

Выполняя эти формы работы, следует записывать слова в их первичной форме, а именно:

- имена существительные необходимо записывать в единственном числе (указав при этом и форму множественного числа, если есть особенности в его образовании);
- глаголы в инфинитиве, указав при этом и другие основные формы – Past, Past Participle (неправильные глаголы);
- имена прилагательные (указав особенности образования степеней сравнения).

При формировании словаря (активного и пассивного) по изучаемым темам следует освоить наиболее распространенные и продуктивные словообразовательные модели (образование слов при помощи префиксов, суффиксов), поскольку именно словообразование – один из наиболее эффективных способов пополнения словарного состава английского языка. К числу характерных для английского языка способов

образования новых слов относится также конверсия. При конверсии слово переходит в другой грамматический разряд и приобретает новую функцию и новое значение, но при этом, внешняя форма остается неизменной. Следовательно, меняется и лексическое значение слова, а это, в свою очередь, приводит к появлению нового слова. Например: fish, n – рыба, пудра; to fish, v – ловить рыбу, удить; water, n – вода; to water , v – поливать; air, n – воздух, to air, v – проветривать. Иногда при переходе из одной части речи в другую меняется и словесное ударение. Например: import, n [ˊɪmpɔ:t] – импорт, ввоз, to import, v [ɪmˊpɔ:t] – ввозить, импортировать; present, n [ˊpreznt] – подарок, to present, v [prɪˊzent] – дарить. Способ словообразования, при котором отсекается часть основы слова или части основ словосочетания, называется сокращением. Различают сокращения лексические (акронимы и усеченные слова) и графические. Например, усеченные слова: ad (advertisement), vet (veterinary) и т.д. Акронимы образуются из начальных букв слов, которые входят в словосочетание, которое объединено общим смыслом. Примером могут служить следующие сокращения: UNO (United Nations Organization), NAS (National Academy of Sciences), UK (United Kingdom) и т.д. Графические сокращения также многочисленны и используются они, главным образом для обозначения величин, мер, единиц и т.д. особенность этого вида сокращений состоит в том, что в устной речи они произносятся полностью. Например: St (Saint [seɪnt] – святой), Mt (Mount [maʊnt] – гора), mph (miles per hour – столько-то миль в час), gr, gm (gramme [græm] – грамм), Lt (Lieutenant [lefˊtenənt] - лейтенант) и т.д.

Заимствование новых слов из других языков (родственных и неродственных) также способствует пополнению словаря.

Записывать английские слова и словосочетания следует исключительно с транскрипцией.

Новые лексические единицы, и лексический материал в целом, необходимо заучивать с помощью перевода, сначала с английского на русский язык, затем с русского на английский язык, используя при этом упомянутые выше способы оформления лексических единиц, то есть составление списка слов, тетради-глоссария и т.д. Записи необходимо периодически просматривать. Примеры употребления лексического материала в тексте, отдельно взятых предложениях, а также в речи необходимы в процессе закрепления и автоматизации лексического материала. Для этой же цели служат словообразовательные и семантические связи заучиваемых лексических единиц.

Чтобы запомнить «незапоминающиеся» слова обучающемуся необходимо помнить, что простое зазубривание, механическое запоминание отдельного слова в отрыве от контекста являются малодейственными. Поэтому следует:

- провести параллель между словами изучаемого и родного языков (найти сходства в произношении и т.д.);
- представить себе те или иные явления и предметы, обозначаемые словами английского языка;
- сопоставить это слово с подходящей ситуацией и повторить заучиваемое слово от 7 до 10 раз;
-уделить особое внимание фразам-клише, устойчивым выражениям, фразеологическим единицам, которые можно использовать в разных ситуациях;
- изучить словообразовательную модель и орфографию лексической единицы.

Необходимо помнить, что усвоить слово значит правильно писать его с точки зрения орфографии и каллиграфии, правильно читать его, делать буквенный анализ, знать его перевод, употреблять в устной и письменной речи.

Работая над лексикой английского языка, следует тщательно и многократно повторить произношение лексических единиц (правильно поставить ударение, акцентировать долготу звуков, учитывать особенности произношения тех или иных звуков и правила чтения букв и буквосочетаний).

Для контроля самостоятельной работы с лексическим материалом могут быть предложены следующие формы:

- устный опрос лексического материала на занятиях как фронтально, так и индивидуально;
- проведение диктанта: словарного (при изучении определенной темы) или текстового, который содержит в себе изученный лексический материал (для контроля уровня знания лексики;
- выполнение устных и письменных лексических упражнений на занятиях и дома;
- проверка устных и письменных заданий с использованием лексики, выполненных как в парах, так и индивидуально;
- опрос подготовленных и неподготовленных устных высказываний, содержащих изучаемую или изученную лексику, в монологической и диалогической формах (для контроля уровня знания и владения лексического материала).

4.5 Работа с грамматикой

Грамматика – основа изучаемого языка. Изучая грамматику, необходимо понимать, что мы имеем дело с закономерностями языка, с совокупностью правил словоизменения, состава слов и построения словосочетаний и предложений. Самый обширный лексический запас не может быть эффективно использован без знания грамматических правил. Изучение грамматики имеет практические цели: оно необходимо для правильного говорения, грамотной письменной речи и понимания речи при чтении и слуховом восприятии. Таким образом, при работе с грамматическим материалом необходимо стремиться как к узнаванию грамматической конструкции на слух или при чтении, так и к пониманию цели ее употребления в том или ином контексте, функциональной нагрузки, которой данная грамматическая конструкция обладает.

Пошаговая работа с грамматическим материалом предполагает следующую структуру:

1) изучение теоретического материала;
2) выполнение грамматических упражнений и закрепление грамматических явлений;
3) контроль сформированных умений и навыков.

Первый шаг – изучение грамматической теории – состоит в выявлении особенностей изучаемого языка. Он поможет приобрести необходимую теоретическую базу для последующей практической работы.

Теоретические положения грамматики могут быть объяснены преподавателем на аудиторном занятии. При этом обучающимся необходимо внимательно следить за объяснениями, по ходу или после объяснения делать соответствующие записи, пометки, выделять основные тезисы, составлять опорные схемы.

При самостоятельном изучении грамматической теории главным источником информации для обучающегося становится справочная литература – учебные пособия, грамматические справочники, словари грамматических терминов. При работе с книгой самостоятельно рекомендуем руководствоваться следующими правилами. Внимательно читайте правила и пояснения, отделяйте основную информацию от второстепенной. Если непонятно после первого прочтения, прочитайте снова, вдумчиво, не торопясь. Полезно сделать краткий конспект, графически выделяя в записях главные мысли. Эффективно для запоминания изображение изученного материала в виде схем или таблиц. Внимательно изучите все приводимые примеры, проанализируйте их. Затем составьте и запишите по их образцу свои собственные примеры, это будет способствовать более успешному выполнению тренировочных упражнений на следующем этапе.

После каждой «порции» изученного теоретического материала рекомендуется ответить на предложенные в учебнике вопросы или оценить утверждения как верные/неверные для первичного самоконтроля. Это будет способствовать

систематизации и запоминанию. Если таковых вопросов в учебнике нет, Вы можете составить подобные вопросы для самопроверки сами или поработать в паре с сокурсником. Вообще обсуждение теоретических вопросов грамматики с сокурсником в паре или мини-группе может быть весьма эффективным, может помочь в выявлении важных аспектов теории и снятию трудностей понимания, а также быть хорошей формой взаимоконтроля.

При само- или взаимоконтроле отметьте вопросы, которые вызвали наибольшую трудность и впоследствии при необходимости вернитесь к ним и проработайте их снова.

После изучения теоретического материала приступайте к выполнению тренировочных упражнений: это практическая часть. Тренировочные упражнения имеют целью формирование речевых навыков и умений употребления изучаемого грамматического явления в типичных для его функционирования речевых ситуациях. Конечная цель обучающихся - добиться автоматизма употребления грамматического явления в соответствующей ситуации общения.

Практическая часть работы с грамматическим материалом предполагает следующие формы самостоятельной работы обучающихся:

- устные грамматические и лексико-грамматические упражнения; - письменные грамматические и лексико-грамматические упражнения;
- составление карточек по отдельным грамматическим темам;
- поиск определенных грамматических форм, конструкций, явлений в художественном или газетном тексте;
- синтаксический анализ и перевод предложений с определенными грамматическими конструкциями (с иностранного языка на родной и с родного на иностранный язык);
- перевод текстов, содержащих изучаемый грамматический материал;
- написание письменных работ по предложенным темам (с использованием заданных грамматических структур);
- подготовку устных выступлений по предложенным темам (с использованием заданных грамматических структур);
- прослушивание аудио материалов и выполнение предложенных по ним заданий;
- ведение словаря грамматических терминов.

Грамматические упражнения следует выполнять в следующем порядке: имитационные, подстановочные, трансформационные, переводные, творческие.

Имитационные упражнения основаны на повторении грамматических структур по образцу за диктором или на списывании их с учебника.

Подстановочные упражнения имеют целью закрепление грамматической конструкции, выработки автоматизма в ее употреблении в аналогичных ситуациях. Это конструирование предложений по аналогии с данным речевым образцом. При выполнении подобных заданий необходимо сначала противопоставить нужную грамматическую форму ряду подобных, выбрать ее из этого ряда и затем уже составить предложение по образцу.

Трансформационные упражнения связаны с варьированием содержания речи в рамках заданных грамматических моделей. Они состоят в комбинировании, перефразировании, замене, сокращении или расширении заданных грамматических структур в речи.

Творческие задания направлены на формирование грамматических умений, при которых грамматическое явление уже надо употребить без подсказки и образца в соответствии с заданной коммуникативной ситуацией. Это может быть раскрытие заданных устных тем, написание эссе, отзыва о просмотренном фильме или прочитанной книге, составление диалога, подготовка ролевой игры и другие задания.

Если при выполнении упражнения Вы допустили ошибки, полезно зафиксировать их в своем рефлексивном дневнике. Необходимо проанализировать сделанные ошибки и

понять причины их возникновения. При необходимости нужно снова вернуться к соответствующему теоретическому материалу, обратиться за объяснением к преподавателю или сокурсникам. Если ошибок много, рекомендуется выполнить упражнение повторно.

Заключительным шагом при работе над грамматическим материалом является контроль полученных знаний, сформированных умений и навыков обучающихся. Контрольные задания могут быть предложены преподавателем для выполнения аудиторно (тесты, контрольные работы). Кроме того, по ряду тем рекомендуется выполнить задания по самоконтролю. При подготовке к контрольным заданиям следует еще раз просмотреть конспекты основных теоретических положений, при необходимости дополнить их новыми опорными схемами, систематизирующими таблицами, просмотреть ключевые понятия и темы в словаре грамматических терминов.

Как было упомянуто выше, основными практическими целями изучения грамматики являются не только применение грамматических конструкций в речи (устной или письменной), но и узнавание, понимание грамматических явлений при чтении и в звучащей речи.

При чтении могут возникнуть трудности с узнаванием и пониманием грамматических конструкций. Предлагаем Вам алгоритм действий по грамматическому анализу подобных предложений текста.

1. Просмотрите текст бегло и постарайтесь понять суть текста, его тематику.

2. При вторичном чтении установите тип непонятного предложения и члены предложения по внешним признакам.

3. Если это сложносочиненное или сложноподчиненное предложение, разбейте его по формальным признакам на самостоятельные и придаточные части. Обозначьте границы инфинитивных, причастных и деепричастных оборотов.

4. Используйте служебные слова предложения, чтобы разделить предложение на смысловые группы.

5. В непонятном предложении сначала всегда пытайтесь определить сказуемое или группу сказуемого. Обычно сказуемое находится на втором месте в предложении. Внешними признаками сказуемого могут быть: 1) личные местоимения; 2) вспомогательные и модальные глаголы в личной форме; 3) неправильные глаголы; 4) глагольные суффиксы.

6. Далее необходимо вычленить подлежащее или группу подлежащего. Подлежащее традиционно стоит слева от сказуемого. И это беспредложное существительное или местоимение.

7. Проверьте, согласуются ли подлежащее и сказуемое в лице и числе.

8. В случае, когда значение слов Вам не знакомо, обратитесь к переводному или одноязычному толковому словарю. Установив значение главных членов, выявляйте последовательно второстепенные члены, в первую очередь, в группе сказуемого, далее в группе подлежащего.

9. В случае, когда анализируемое предложение слишком длинное, выявите слова и группы слов, которые можно временно опустить для выяснения базового содержания предложения. Не следует искать сразу в словаре все незнакомые слова. Слова, кажущиеся по внешним признакам второстепенными, заменяйте сначала неопределенными местоимениями и наречиями (кто-то, какой-то, как-то, где-то и др.).

10. Постарайтесь установить значение незнакомых слов по знакомым Вам корням, суффиксам, приставкам. При этом обратите внимание на частеречную принадлежность слова. Помните, что в английском языке одни и те же внешне слова могут относиться в разных контекстах к разным частям речи.

11. Слова с невыясненным значением найдите в словаре, соотнося словарное значение с контекстом.

4.6 Виды чтения и работа с текстами

Чтение - это самостоятельный вид речевой деятельности, входящий в область коммуникативно-общественной деятельности и обеспечивающий письменную форму коммуникации. Чтение относится к рецептивным видам речевой деятельности, поскольку связано с рецепцией и пониманием сообщения, закодированного графическими знаками. Задачей обучения чтению, как самостоятельному виду речевой деятельности, является: научить обучающихся доставать информацию из текста в том количестве, которое необходимо для решения определенной речевой задачи, применяя определенные технологии чтения. Чтение также может представлять собой средство формирования, а также контроля смежных речевых умений и навыков, поскольку применение чтения позволяет обучающимся оптимизировать процесс овладения языковым и речевым материалом. Коммуникативные задания, направленные на контроль грамматики и лексики, письма, устной речи и аудирования требуют от обучающегося умения читать и построены при помощи письменных текстов и инструкций. Упражнения на развитие речевых и языковых навыков построены на текстах и письменных указаниях к упражнениям и заданиям.

Чтение располагает значительным познавательным, воспитательным, общеобразовательным и практическим потенциалом, особенно для формирования профессиональной компетенции. В процессе работы с текстом обучающемуся необходимо:

- научиться понимать основное содержание и факты, о которых идет речь в тексте;
- уметь находить в тексте нужную информацию;
- понимать в полном объеме информацию, которая сообщается в тексте;
- научиться использовать знания о структуре и функциях языка при анализе текста.

В зависимости от требований к степени понимания текста выделяются различные виды чтения. На сегодняшний день широко распространена классификация видов чтения, предложенная С. Фоломкиной: поисковое, просмотровое, ознакомительное и изучающее.

Изучающее чтение предполагает наиболее точное и полное понимание всей содержащейся в тексте информации и критическое осмысление данной информации. Это вдумчивое и неспешное чтение, которое направлено на анализ содержания текста с опорой на языковые и логические связи. Задачей этого вида чтения является развитие у обучающегося умения самостоятельно преодолеть трудности в понимании текста на иностранном языке. Предметом «исследования» при изучающем чтении является информация, содержащаяся в тексте. Обучающийся должен уметь оценивать, комментировать, пояснять прочитанную информацию, делать выводы по теме, исходя из содержания прочитанного текста. Для изучающего чтения обучающимся, как правило, предлагаются тексты по специальности.

Ознакомительное чтение предусматривает чтение, при котором отсутствует установка на извлечение конкретной информации. Текст читается быстро с целью выявить главное содержание, общую структуру текста или выбрать основные факты. Для данного вида чтения достаточно понимания чуть более половины текста; основное – это суметь выделить и понять главные слова. Это чтение без конкретной установки на то, чтобы обучающийся мог использовать полученную информацию в последующем. При этом виде чтения основная коммуникативная задача, стоящая перед обучающимся, состоит в том, чтобы в результате быстрого прочтения текста полностью определить содержащуюся в нем главную информацию, выяснить, каким образом какие вопросы решены в тексте. Данный вид чтения требует умения отличать главную и второстепенную информацию. При ознакомительном чтении текста обучающемуся необходимо научиться догадываться о значении ключевых слов из контекста. Обучающийся должен уметь обобщать содержание текста, формулировать главную коммуникативную задачу текста – какого рода информация в нем содержится, и какие мысли являются максимально значимыми.

Для данного вида чтения обучающимся предлагаются тексты социально-бытового и лингвострановедческого характера.

Просмотровое чтение представляет собой чтение для получения общего представления о читаемом материале. Целью данного вида чтения является извлечение наиболее общего представления о теме и о вопросах, которые рассматриваются в тексте. Данный вид чтения является выборочным, беглым чтением, чтением текста по основным частям для более подробного ознакомления с деталями. Это чтение применяется при первичном ознакомлении обучающегося с содержанием нового материала с целью определить, имеется ли здесь информация, которая интересует обучающегося и на этой основе решить - читать его или нет. Обучающийся может завершить данный вид чтения, оформив результаты прочитанного в виде сообщения. При этом виде чтения обучающемуся вполне достаточно узнать содержание первой части текста и главного предложения и бегло просмотреть текст. Количество смысловых частей в тексте меньше, чем при других видах чтения, а объем больше, поэтому обучающийся должен ориентироваться на основные факты, оперировать крупными разделами. Просмотровое чтение требует от обучающегося достаточно большой квалификации как чтеца, а также понимания значительного объема языкового материала.

Поисковое чтение ориентируется на чтение газет и литературы по специальности. Цель этого вида чтения - быстрое установление в тексте совершенно определенных фактов, характеристик, указаний. Поисковое чтение направлено на поиск и нахождение в тексте конкретной информации. Чтение является одним из главных речевых и языковых навыков, которыми обучающиеся должны овладеть при изучении иностранного языка. Чтение является как целью обучения виду речевой деятельности, так и средством формирования навыков. В процессе чтения текста, обучающийся воспроизводит звуки, буквы, слова и грамматику иностранного языка, заучивает правописание слов, смысл словосочетаний и совершенствует свое знание изучаемого языка.

Работа над любым текстом проводится, как правило, в три этапа:

- предтекстовый этап (предтекстовые упражнения);
- текстовой этап (контроль понимания содержания);
- послетекстовой этап (обсуждение важных деталей текста, анализ и оценка).

Можно рекомендовать следующие виды упражнений для самостоятельного обучения чтению, которые могут быть выполнены в устной и письменной форме и направлены на самоконтроль обучающегося: - дать заглавие главным частям текста;

- найти и выписать из текста предложения, которые выражают главную мысль абзацев текста;
- найти и выписать из текста предложения, характеризующие событие, явление и т.п.;
- найти и выписать из текста предложения, которые подтверждают либо отрицают определенное мнение;
- окончить рассказ на иностранном языке;
- ответить на вопросы;
- выразить согласие либо несогласие с высказываниями по содержанию текста;
- подготовить пересказ текста, сократив его и выбрав главное из текста;
- пересказать текст по плану или по ключевым словам;
- составить вопросы, ответы на которые составят пересказ текста;
- выполнить эквивалентный перевод отрывка, и др.

4.7 Подготовка к устному монологическому высказыванию

Формирование монологического высказывания – трудный и сложный процесс, т.к. говорящий не всегда может выделить объект высказывания и последовательность изложения. Монологи могут принимать различный характер: описания, рассказа, рассуждения, убеждения, повествования. Монолог характеризуется как развернутый,

активный и произвольный вид речи. Он подразумевает конечной целью общение в условиях непосредственного контакта в рамках сфер, тематики и ситуаций, предусмотренных образовательной программой; а также умение высказаться о каком-либо предмете, полученной информации, о себе и окружающем мире. Поэтому важная роль в изучении иностранного языка принадлежит устной монологической речи, т.е. говорению.

Устная монологическая речь характеризуется коммуникативной направленностью и способствует практическому овладению изучаемым иностранным языком в ходе изучения повседневно-бытовой, социокультурной, профессиональной тематики. Данный уровень владения коммуникативной компетенцией формирует у обучаемого:

- знания о системе иностранного языка;
- навыки оперирования языковыми средствами общения;
- коммуникативные умения, т. е. умения осмысленного высказывания на иностранном языке в определенной сфере, ситуации, по определенной тематике с учетом национальнокультурных особенностей страны изучаемого языка.

Для развития соответствующих умений и навыков необходимо в процессе изучения иностранного языка:

- придерживаться познавательных целей и мотиваций в овладении языком; - принимать участие в проектно-исследовательских работах;
- использовать иноязычные источники в получении необходимой информации по теме;
- отделять основную информацию от второстепенной;
- целенаправленно передавать информацию;
- уметь обосновать свои суждения;
- работать с текстами различных стилей;
- уметь подготовить презентацию с использованием мультимедийных технологий.

Ведущая роль при организации самостоятельной работы обучающихся отводится современным информационным технологиям, которые открывают доступ к нетрадиционным источникам информации, позволяют усовершенствовать профессиональные навыки и творческие возможности. При использовании современных информационных технологий рекомендуется:

- совершенствовать устную речь в общении с партнером;
- находить и запрашивать различную информацию;
- адекватно высказываться и реагировать по теме общения;
- стараться высказывать свое мнение.

Для тренировки речевых умений и навыков обучающихся в ходе аудиторных занятий и самостоятельной работы выполняются упражнения, которые делятся на предтекстовые и послетекстовые. Предтекстовые упражнения предназначены для устной тренировки. Послетекстовые упражнения предназначены для закрепления активной лексики и различных грамматических явлений. Речевые упражнения развивают навыки устной монологической и диалогической речи и вырабатывают быструю языковую реакцию.

Для подготовки устного монологического высказывания рекомендуется следующий алгоритм самостоятельной работы:

- составить план;
- подобрать ключевые слова к пунктам плана;
- написать сочинение на заданную тему, соблюдая орфографию и грамматические правила;
- проверить и отредактировать;
- выучить и рассказать сначала с опорой на план, затем без плана.

Требования к устным монологическим высказываниям Объем устного высказывания должен составлять не менее 20 предложений. Устное сочинение должно быть зафиксировано письменно. Следует обратить внимание на грамотность изложения.

Так, в каждом предложении необходимо подчеркнуть подлежащее и сказуемое и изучить их соответствие правилам порядка слов в предложении и т. д. Устное сочинение необходимо рассказать во внеаудиторных условиях неоднократно вслух, придерживаясь необходимых условий:

- непрерывности высказывания;
- логичности и связности высказывания;
- смысловой законченности высказывания

4.8 Подготовка к устному диалогическому высказыванию

Под диалогом понимается форма речи, при которой происходит непосредственный обмен высказываниями между двумя или несколькими лицами. В основе любого диалога лежат различные высказывания, комбинирование которыми составляет его сущность. По цели общепринято выделять повествовательные, вопросительные и побудительные высказывания, каждое из них может быть утвердительным и отрицательным. Повествование состоит в сообщении (положительном или отрицательном) о каком-либо факте действительности, явлении, событии. Вопросы имеют целью побудить собеседника высказать мысль, интересующую говорящего. В побудительных высказываниях выражается волеизъявление говорящего: приказ, просьба, мольба, угроза, совет, предложение, предостережение; согласие, разрешение, отказ; призыв, приглашение к совместному действию; желание. Диалогическая речь имеет свои особенности в отношении подбора, оформления и функциональной направленности использования языкового материала. Так, для нее, характерно употребление вводных слов, междометий, штампов, выражений оценочного характера, отражающих реакцию, говорящего на полученную информацию, отрицающих или подтверждающих высказанную мысль, выражающих сомнение, удивление, пожелание и т. п**.**

Основными этапами диалогической речи являются:

1. презентация диалога в звуковой или графической форме;
2. презентация ситуации с помощью словесного объяснения или технических средств обучения;
3. усвоение языкового материала;
4. усвоение способов связи реплик в диалоге;
5. воспроизведение диалога;
6. расширение возможностей диалога-образца за счет изменения компонентов ситуации.

Возможно использование таких видов диалогов как диалог-беседа, диалог-инсценировка, беседа обучающихся между собой и с преподавателем (парная и групповая). В процессе выполнения упражнений формируются следующие умения:

- запрашивать информацию,
- адекватно реагировать на реплику и собеседника,
- употреблять *штампы* диалогической речи, комбинировать реплики.

Существуют такие виды диалогической речи как:

- диалог этикетного характера;
- диалог-расспрос;
- диалог-побуждение к действию;
- диалог-обмен информацией, мнениями.

Рассмотрим каждый из видов и приведем примеры.

Диалог этикетного характера представляет из себя диалогическое единство, которое обычно состоит из реплики-стимула («пароля») и реплики-реакции («отзыва»). Например:

- Good morning! (пароль)
- Morning! (отзыв) – реплика-реакция

По значению этикетные диалоги можно разделить на несколько групп:

диалоги социального контактирования (извинение, благодарность, поздравление); побудительные речевые акты (просьба, совет, предложения, команды, приказ, требования); ответные (реактивные) речевые акты (согласие, несогласие, отказ, решение).

Диалог-расспрос отличается невысокой структурой сложностью и относительно небольшим коммуникативным разнообразием. Репликами диалога-расспроса являются преимущественно вопросы, которые подаются в логической последовательности и объединены рассмотрением одной конкретной проблемы.

Например, предлагается ситуация знакомства двух обучающихся по теме ‘About myself’:

- Hello!
- Hi!
- What is your name?
- My name is Nick. And what is your name?
- My name is Jack.
- How old are you?
- I am nine years old. And you?
- I am eight… etc.

Диалог-побуждение к действию состоит из побудительных предложений, в основе которых находится глагол в повелительном наклонении и выражает побуждение к действию – приказание, просьбу, совет и т.д. Например:

- Let’s go to the cinema in the afternoon.
- Ok. Shall we take some ice-cream?
- Take some money for ice-cream…etc.

Диалог-обмен информацией, мнениями содержит разговорные фразы и выражения-связки типа *How do you think?, What about you?, And you?, I’d like to add, (that)…, As far as I remember…, As for me…, To my mind…, I think that… etc.* Например:

- How do you think, what is the most interesting place for sightseeing in London, Tom?
- As for me, it’s … London glass. And what about you, Jane?
- To my mind, it’s … Speaker’s Corner…etc.

В диалогической речи необходимо употребление как разговорных выражений, так монологического высказывания для раскрытия темы диалога с использованием различных слов-связок, предложений-связок, вводных выражений и т.п. Например, при изучении темы ‘Travelling’, наиболее простая форма диалога примерно будет выглядеть следующим образом:

- Hello, Jack! I’m very glad to see you!
- Hi, Peter! I’m very glad to see you, too.
- As far as I know, you travelled abroad last summer. Is it right?
- You’re quite right. I visited Spain, German and England. It was unforgettable!
- Tell me, please, about it. I’m interested in it very much!
- With great pleasure. Firstly, we visited …. . After that we went… Besides that …
- Sorry for interrupting you, but… etc.

Таким образом, можно проследить, как наполняется диалог одной и той же темы вводными выражениями, эмоциональными фразами, сокращенными грамматическими формами, словами-связками при передаче монологических блоков информации в диалоге и т.д.

Для эффективной организации диалога необходимо:

- уметь формулировать цель и задачи диалога;
- владеть разными жанрами делового общения: беседа, спор, полемика, дискуссия и пр.;
- иметь навык доказывать и обосновывать, четко аргументировать и ненавязчиво убеждать;
- критиковать и опровергать, достигать соглашений, корректировать поведение оппонента и его оценки;
- владеть этикетом.

5. Методические указания к текущему контролю успеваемости

Текущий контроль – это регулярная проверка усвоения учебного материала на протяжении семестра. К его достоинствам относится систематичность, постоянный мониторинг качества обучения, а также возможность оценки успеваемости обучающихся. Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения лабораторных занятий.

5.1 Методические указания к выполнению тестовых заданий

Тестовые задания предусматривают закрепление знаний, полученных обучающимся во время занятий по данной дисциплины. Выполнение тестовых заданий способствует повышению теоретической и профессиональной подготовки обучающихся, систематизации полученных знаний, углубленному рассмотрению содержания тем дисциплины, выявление умений применять свои знания в работе с конкретным материалом.

В тестовых заданиях предусмотрены задачи различных типов: закрытые тесты, в которых нужно выбрать один верный вариант ответа из представленных, выбрать несколько вариантов, задания на сопоставление; а также открытые тестовые задания. В открытых тестовых заданиях необходимо заполнить пропуск в фразе, высказывании, либо продолжить высказывание, рассчитать результат самостоятельно. В закрытых вопросах в формулировке задания может быть указано «выберите несколько вариантов ответа», в противном случае в задании один верный вариант ответа.

При работе с тестовыми заданиями следует соблюдать определенные правила:

- прежде чем приступить к заданиям, необходимо разобраться в теории вопроса;
- придерживаться принципа последовательности при выполнении заданий, так как их очередность имеет внутреннюю логику, а сложность возрастает постепенно;
- не пытаться угадывать ответы или подгонять свое решение под готовый ответ.

Прежде чем начать выполнение тестового задания, необходимо помнить:

1). При наличии нескольких вариантов ответа только один является правильным.

2). Среди заданий могут быть простые и сложные, поэтому не следует задерживаться долго на тех заданиях, которые кажутся слишком трудными, иначе не останется времени для ответа на более легкие вопросы. Можно использовать следующие план работы и схему:

а). Отвечайте на легкие вопросы сразу;

б). Ставьте карандашом знак «+» рядом с вопросом, который вам кажется разрешимым, но требует обдумывания;

в). Ставьте знак «-» рядом с вопросом, который вам кажется неразрешимым;

г). Работайте быстро и уверенно; не тратьте время на определение того, какой знак вам лучше поставить: «+» или «-»;

д). Ответив на все легкие вопросы, вернитесь к вопросам с пометкой «+»;

е). Закончив работу, попытайтесь выполнить задания с пометкой «-»: иногда, при возвращении к вопросу, который вначале казался неразрешимым, вы обнаруживаете, что ответ очевиден;

ж). Не забудьте стереть пометки «+» и «-» перед тем, как сдать свою работу;

з). Будьте внимательны не только при выполнении заданий, но и при записи ответов. При наличии времени проверьте свои ответы.

При контроле какого-либо одного вида речевой деятельности и языковых навыков инструкция может быть дополнена и конкретизирована следующим образом:

Контроль навыков понимания на слух

- перед прослушиванием задания (вопроса), постарайтесь успеть просмотреть возможные варианты ответа: таким образом можно предугадать, какой вопрос вам будет задан;

- внимательно слушайте аудиозапись, не старайтесь понять каждое слово - старайтесь услышать ответ на предполагаемый вопрос, прослушайте все предложение или весь абзац;

- не теряйтесь, если слышите незнакомые слова: попытайтесь догадаться о значении незнакомых слов по контексту, определить значение интернациональных слов, понять значение слова по словообразующим элементам (приставкам, суффиксам);

- отвечайте на вопрос как можно быстрее, так, чтобы вы смогли успеть просмотреть возможные варианты ответа на следующий вопрос.

Задания с кратким ответом

Прочитав все вопросы задания, определите, какая информация запрашивается: о месте, времени, цвете и т.д.

В ответе записывайте те слова, которые звучат в аудиокассете, интерпретация (в виде синонимов) может привести к неправильному ответу.

Записывайте ответ в виде цифры, слова или словосочетания (как правило, не более трех слов). В данном типе задания не пишется развернутый ответ в виде полного предложения, он не должен дублировать информацию, данную в вопросе.

Задания на установление соответствия

Обратите внимание на то, что одно утверждение лишнее.

Используйте каждую букву только один раз. При повторном прослушивании может оказаться, что выбранная буква больше подходит к другому высказыванию, что может повлечь за собой замену букв в других ответах. В конце задания проверьте, не использована ли какая-нибудь буква дважды.

Задания с выбором ответа

Выберите ответ с учетом той информации, которая звучит в аудиозаписи, а не на основе того, что вы думаете или знаете по предложенному вопросу.

Если смысл высказывания на аудиозаписи совпадает с утверждением, данным в задании не полностью, а лишь частично, выберите ответ «Неверно».

Задание с множественным выбором ответа

Внимательно прочитайте вопросы; они помогут сориентироваться в тематике аудиотекста и порядке поступления информации.

Выберите ответ с учетом той информации, которая звучит в аудиотексте, а не на основе имеющихся у вас знаний по данному вопросу.

Не выбирайте варианты ответов только потому, что подобные предложения четко слышатся в тексте. Очень часто они являются неправильными ответами.

При первичном прослушивании постарайтесь сделать предварительный выбор. При повторном прослушивании дайте окончательные ответы на вопросы.

Обращайте внимание на противопоставительные союзы but, however и слова the worst, the best, the most, the least, hardly, ever, but more и т.д.

Контроль лексико-грамматических навыков

- прочитайте весь текст, стараясь понять структуру каждого предложения и функцию каждого подчеркнутого слова;

- соотнесите свои знания грамматических образцов, формул с вариантами ответа;

- исключите заведомо неверные с грамматической точки зрения варианты;

- выберите из грамматически верных вариантов тот, который буден верен грамматически не только сам по себе (или был бы верен в других предложениях), но и именно в предложенном задании;

- вспомните значение приставок, суффиксов и окончаний для определения значения слова, обратите внимание на те из них, которые придают слову положительное

или отрицательное значение;

- если вы не знаете слово, попытайтесь исключить любое заведомо неверное слово из вариантов ответа; старайтесь использовать языковую догадку;

- в случае, если вы не уверены в правильном ответе, впишите тот, который вам кажется наиболее верным, но не оставляйте пропуск незаполненным;

- заполнив пропуски, перечитайте текст, чтобы убедиться, что все предложения имеют смысл.

Задание с кратким ответом (заполнение пропусков)

- Прочитайте заголовок к тексту.
- Прежде чем выполнять задание, прочитайте текст полностью, чтобы понять его общее содержание, так как это поможет в выборе языкового содержания.
- При заполнении пропуска вдумайтесь в смысл предложения и определите, какую часть речи необходимо употребить.

Контроль чтения

- внимательно прочитайте инструкцию к заданию, чтобы извлечь из нее максимум информации;

- перед чтением любого текста просмотрите вопросы, чтобы знать, какая информация вам будет нужна, при этом не тратьте время на ознакомление со всеми вариантами ответа;

- быстро просмотрите текст, чтобы понять, о чем он;

- понимание текста не должно ограничиваться пониманием отдельных слов: гораздо важнее понять внутреннюю логику текста, которая основана на грамматической структуре и опорных, ключевых словах, в которых заключен основной смысл

Задание с (множественным) выбором ответа

Прочитайте текст внимательнее, чтобы иметь четкое представление о содержании текста.

Постарайтесь ответить на вопросы к тексту, не читая предложенные варианты ответов.

Вернитесь к тексту и найдите отрывок в тексте, который подтверждает ваш ответ.

Выберите один из предложенных вариантов.

Если есть сомнения, проверьте, что другие варианты ответа либо противоречат тексту, либо об этом в тексте не говорится.

Задание на установление соответствия

Внимательно прочитайте инструкцию, чтобы четко представить, что и как вы должны делать.

Прочитайте задания к тексту (заголовки, рубрики, утверждения) и определите тему.

Найдите в тексте (микротекстах) ключевые слова или фразы, выражающие тему, основную мысль.

Помните, что в задании на соответствия один заголовок, рубрика, утверждение – лишнее при понимании основного содержания текста, и один текст лишний при извлечении необходимой информации.

Задание с выбором ответа

Выполняйте задание, основываясь только на содержании текста, а не на своих знаниях или на своей точке зрения по вопросу в задании.

При выборе ответа в данном задании обращайте внимание на то, что альтернатива False содержит информацию, которая не соответствует содержанию текста, а альтернатива Not given – информацию, которой нет в тексте.

5.2 Методические указания для подготовки к собеседованию

Собеседование показывает уровень знания и понимания обучающимися изученных в ходе аудиторных занятий и самостоятельной работы материалов. Для

успешного освоения материала и прохождения текущего контроля успеваемости по учебной дисциплине обучающимся рекомендуется выполнять следующее:

1) вести конспектирование учебного материала;

2) обращать внимание на основные положения, озвученные в ходе аудиторных занятий;

3) во внеаудиторное время уточнить формулировки, раскрывающие содержание тех или иных понятий;

4) найти дополнительные материалы по изученной теме;

5) задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения недопонятого материала, для разрешения спорных моментов.

Целью собеседования являются обобщение и закрепление изученного материала. При подготовке обучающимся рекомендуется использовать учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины. Важно научиться выделять в рассматриваемой проблеме самое главное и сосредотачивать на нем основное внимание при подготовке. Если при подготовке встречается незнакомое слово, его значение и произношение необходимо смотреть в словаре. Ответ на каждый вопрос должен быть доказательным и аргументированным, обучающемуся нужно уметь отстаивать свою точку зрения, приводить примеры в качестве доказательства. Активное участие в собеседовании на иностранном языке позволяет обучающимся научиться последовательно мыслить, логически рассуждать, внимательно слушать преподавателя, принимать участие в спорах и дискуссиях, если таковые возникнут. Обучающийся должен тщательно готовиться к собеседованию, чтобы иметь возможность грамотно и полно ответить на заданные ему вопросы, суметь сделать выводы и показать значимость данной проблемы для изучаемого курса.

В ходе собеседования обучающийся должен полно раскрыть суть заданных вопросов, все аспекты вопроса должны быть освещены. Приводимые обучающимся для доказательности и аргументированности ответа примеры и факты должны быть существенными, по возможности перекликаться со специальностью. Ответ обучающегося должен 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 гарантируют успешное прохождение собеседование по учебной дисциплине.

Примерные вопросы для собеседования:

3 семестр

Раздел 1. Образование.

1. What is the system of education in Russia like?
2. What subjects are core? Optional?
3. What types of schools do you know?
4. What stages of education are there in Russia? The UK? The USA?
5. What can you tell about education policy in Russia? The UK? The USA?
6. What does the school staff consist of?
7. What is the process of admission in Russia? The UK? The USA?
8. What can you tell about the curriculum in Russia? The UK? The USA?
9. What are the ways of punishment in schools?
10. What examinations are taken in Russia to leave school and enter the University? In the UK? In the USA?
11. Does each country educating system have its own way of organizing educating?
12. Does each country school system have its own way of naming schools?
13. Does compulsory education exist in all English-speaking countries?

14. Is usually compulsory education in every national educating system divided into stages?

15. Is schooling compulsory for twelve years in England? Is schooling compulsory for 12 years in Wales? Is schooling compulsory for 12 years for all children from five to sixteen in England and Wales?

16. Must children begin studying at the age of 4 in Northern Ireland?

17. Does the National Curriculum define school subjects in Great Britain? Does the National Curriculum define the levels of pupils' achievements in Great Britain?

18. Does the National Curriculum define the levels of pupils' achievements in Great Britain at tests? At what pupils' age does the National Curriculum define the levels of pupils' achievements in Great Britain?

19. Do many American children attend preschools? When does formal educating start in the USA? When does formal educating of American children end? What grades does educating American nation comprise? At what age do American children go to elementary school?

20. At what age do American children go to secondary school? At what age do American children go to junior higher school?

21. When does American post-secondary education begin? When does it end as a rule?

22. What schools does American Secondary schooling fall into? Do most children in the US go to public schools? What authorities are American public schools run by?

23. May American parents choose a school for their children? May American parents choose whether to send the children to their local free school or to fee-paying school? Do American parents have another choice? Does an increasing number of parents choose to home-school their children (= to teach them at home)?

24. Is the School Curriculum defined by local American authorities? Do American schools teach particular religions? Does British National Curriculum include religious instructions?

25. May British children attend state-funded schools? May British children attend fee-paying independent schools? When do children first enter infant school in England and Wales? When British children go to junior school? When do British children go to secondary school?

26. When are British school children divided into streams? Is there any criterion to divide British school children into streams?

27. Are the results of a special test the criteria to divide British school children into streams? The brightest children go to the A-stream on the results of a special test, don't they? Do the least gifted children go to the C-stream in the UK?

28. Are there different secondary schools in the UK? What types of secondary schools in the UK do know? What can modern secondary schools give to their students? Must students in modern secondary schools choose subjects and languages to study there? Do secondary modern schools provide limited programs for students?

29. Do secondary technical schools teach many general subjects together with woodwork, metalwork, needlework and etc.? Do many British children study at comprehensive schools? What schools combine under one roof the courses of Grammar, modern and technical schools in Great Britain?

30. Do British pupils take examinations at the end of the compulsory attendance cycle? Do British pupils take examinations to get their General Certificate of Secondary Education? May British students be assessed on their class work?

31. May British students be assessed on their homework as well as in the examination room? What can you say about public schools in Great Britain? Do British public schools have the best conditions for giving a first-class education?

32. When does British secondary school end? What is «the sixth form» or a special tertiary college? Are tertiary colleges connected with a particular university or group of universities in the UK? In a tertiary college students specialize in 2-3 subjects to enter any high

school, don't they? Can students take the GCSE Advanced Level in any academic and vocational course in the UK?

33. Describe your school. What was your school life like? What was your favourite subject?

34. Compare the system of higher education in Russia, the UK and the USA according to the following criteria: the length of time needed to finish your degree, types of degrees; academic term; University organization; the way you apply to the University; what is emphasized in the course of studies; memorization vs. creative problem solving; homework; taking notes during the double periods; assessment and grades; academic advisors; the cost of education; accommodation; athletics; involvement of parents in the academic process; internationalisation; funding models.

35. What are the world-known Russian / British / American Universities?

36. Tell about the peculiarities of getting higher education at the Teacher Training colleges / Universities in Russia and abroad.

37. A modern English lesson: a plan, preparation, conducting; how to organize the activity in the classroom; peculiarities of teaching the English language in the school.

4 семестр

Раздел 2. Сфера профессиональной деятельности:

1. What do you know about life and work of M. Montessori? J. A. Komensky? J. H. Pestalozzi? A. Diesterweg? K. D. Ushinsky? A. S. Makarenko? V. O. Sukhomlynsky? What is their contribution to Pedagogy?

2. What outstanding British pedagogues, teachers, educators and physical education and sports teachers do you know? Tell about them.

3. What outstanding Russian pedagogues, teachers, educators and physical education and sports teachers do you know? Tell about them.

4. What outstanding pedagogues, teachers, educators and physical education and sports teachers abroad do you know? Tell about your interview with any pedagogue, teacher, educator or and physical education and sports teachers.

6. What major educational philosophies and approaches do you know?

7. What can you tell about Waldorf education?

8. What can you tell about Pedagogy of cooperation?

9. What can you tell about the Montessori Method of Education?

10. What can you tell about Humanistic education? Inclusive education?

11. What can you tell about Phenomenological pedagogy?

12. What can you tell about Critical pedagogy?

13. What can you tell about Communication in pedagogy?

14. What can you tell about Pedagogical traditionalism?

15. Who are main representatives of these educational philosophies and approaches?

16. What can you tell about physical culture and sports education in Russia?

17. What can you tell about physical culture and sports education abroad?

18. What do you know about the United Nations Convention on the Rights of the Child?

5 семестр

Раздел 2. Сфера профессиональной деятельности:

1. What do you know about the physical culture education of children with special needs?

2. What do you know about the physical culture education of children with learning disabilities?

3. What are the reasons of learning disabilities?

4. What types of disorders do you know?

5. What do you know about hearing disorder? What are its reasons?

6. What do you know about speech disorder? What are its reasons?

7. What do you know about impaired mental development? What are its reasons?

8. What do you know about stunted physical development? What are its reasons?

9. What are the peculiarities of the physical education of children with special needs?

10. What are the modern assistive devices?

11. What forms of physical culture education are applied to children with special educational needs?

12. What can you tell about physical culture education of children with stunted physical development?

13. What can you tell about physical culture education of children with impaired mental development?

14. What can you tell about physical culture education of children with dyslexia?

15. What can you tell about physical culture education of children with dysgraphia?

16. What can you tell about physical culture education of children with dyscalculia?

17. What can you tell about physical culture education of children with dyspraxia?

18. Do you know any famous people with special needs? How did they become successful? Tell the story of life of one of them. Can such people be an example for us?

19. What can you tell about the system of training a teacher in physical culture and sports in Russia?

6 семестр

Раздел 3. Карьера:

1. What is your future profession? Is it important nowadays?

2. What kind of professions do you know?

3. Can young people choose any profession they like?

4. Is it easy to choose a profession?

5. What professions can you get at our college / university?

6. What is your attitude to the teaching profession?

7. Are there any opportunities for teachers' career growth?

8. When did you start to think about your future profession?

9. Who helped you to make your choice?

10. Do you know much about your future profession?

11. What skills do you need for the job you have chosen? Do you possess them?

12. What qualities must a good teacher of physical culture and sport possess? Do you possess them?

13. What competences and professional qualities must a teacher of physical culture and sport possess? Do you possess them?

14. What traits of character must a teacher of physical culture and sport possess? Do you possess them?

15. Are you ready to work hard to make a career?

16. What pieces of advice can be given to young teacher of physical culture and sport?

17. What are your parents' attitudes towards your choice?

18. Would you like to be rich or famous?

19. Would you like to work abroad? Why?

20. Do you know any famous teachers of physical culture and sport? What can you tell about them? What is their contribution to physical culture and sport education?

21. What are the best Teacher training universities, colleges, institutes in our country? Abroad? What are the peculiarities of getting the teaching profession in Russia and English-speaking countries / abroad?

22. Is Federal State Budgetary Institution of Higher Education "Naberezhnye Chelny State Pedagogical University" one of the leading universities in Naberezhnye Chelny and Zakamsky Region?

23. Is it a methodical centre of pedagogical training?

24. Has Naberezhnye Chelny State Pedagogical University essential educational and material equipment at its disposal?

25. How are classrooms and laboratories equipped at Industrial Pedagogical College?

26. Is there essential educational and material equipment for effective organization of educational process at Industrial Pedagogical College?

27. How many specialties are there at the college? What are they?

28. Do students of day / evening / extramural departments study at Naberezhnye Chelny State Pedagogical University?

29. Do more than 740 doctors, professors, vice-professors and instructors deliver lectures, seminars and classes at Naberezhnye Chelny State Pedagogical University nowadays?

30. When was Naberezhnye Chelny State Pedagogical University founded?

31. When was Industrial Pedagogical College organized?

32. Who is the current rector of Naberezhnye Chelny State Pedagogical University?

33. Who is the current headmistress of Industrial Pedagogical College?

34. What is the status of a teacher in the society?

35. What are the peculiarities of the teaching profession? How to work with children, teenagers, parents? How to organize the work in the classroom and extracurricular activities?

36. What rules of speech etiquette do you know?

37. What are the ways of achieving your communicative aim in the process of daily and professional communication?

38. What kind of correspondence do you know? What correspondence do you prefer?

39. What is a letter? Are you fond of writing letters? Whom do you usually write letters? Do you send letters by post or by the Internet?

40. Do you send messages? Whom do you usually send messages?

41. Is it necessary to write down the address on the envelope in a proper way? What is the right order of writing down the address on the envelope?

42. What is necessary to write down on the envelope about the addressee (a receiver of the letter) and the addresser (a sender of the letter)? Do all countries have alike rules to write down the data on the envelope?

43. What is a business letter? Whom is a business letter written to? Are business letters written to companies, institutions & etc.?

44. What kinds of business letters do you know? Have you ever written a business letter?

45. What parts does a business letter consist of? What is the order of putting the information in business letters?

46. What about your experience in writing a Curriculum Vitae? A Covering Letter? An autobiography? What and whom are these documents written for? What information do these documents consist of?

7 семестр

Раздел 4. Сфера профессиональной коммуникации:

1. What do relations in the family look like?

2. What kind of relations may be between parents and children?

3. What is a generation gap?

4. What is a conflict of fathers and sons?

5. What should the process of upbringing look like?

6. What are the basic principles of upbringing?

7. What are the basic qualities a parent should possess?

8. How to handle children?

9. What should the atmosphere at home be like?

10. Is it important to praise a child? What is the best way to praise a child?

11. Should parents punish their children? if yes, how? Is it possible to use physical punishment?

12. How to teach your child manners? Discipline? Right behaviour?

13. How to deal with children's whims and inadequate reaction?

13. Do you know any modern psychological ideas in the field of upbringing?

14. Do you think that shouting can lead to understanding and is good when speaking with children? Would you say that anger does nothing but harm?

15. What is the result of the undermined parents' confidence in their own authority?

16. Do you think doing nothing with children is the best way of upbringing?

17. Do you think that children should always obey their parents? What about parents obeying their children to make them happy?

18. Is extreme permissiveness harmful for children and can it result in negative development?

19. What do you think is important in order to have normal relations between parents and children? Is tolerance necessary?

8 семестр

Раздел 4. Сфера профессиональной коммуникации:

1. What is done in your country to make the child a responsible person?

2. What are the basic patterns of upbringing, both within the family and in collective situations? What roles do parents, school and age-segregated groups play in bringing up children?

3. What is the role of mother and father in a modern family?

4. Do you consider grandparents and their influence important in the process of upbringing?

5. How does the regular school using the well-proven techniques of collective upbringing care for the individual needs of a child?

6. What is more important in the process of upbringing: school (teachers, collective) or home (parents) background?

7. What home atmosphere encourages a child's development?

8. What can you tell about children from disadvantaged families?

9. What do you know about professional communities and organizations of physical education and sports teachers?

10. How to maintain good relationships with your colleagues?

11. What do physical education and sports teachers usually speak about?

12. Can your colleagues help you to grow professionally?

13. What are the goals and objectives of work with parents?

14. How to plan work with parents?

15. How to organize interaction with parents of school students in the process of education and upbringing?

16. How to get ready for a parent-teachers association meeting? How to conduct a parent-teachers association meeting?

17. How to deal with bossy parents?

18. Should parents interfere in the process of education?

5.3 Методические указания к ролевой игре

Ролевая игра – это совместная деятельность группы обучающихся и преподавателя под управлением преподавателя с целью решения учебных и профессионально-ориентированных задач путем игрового моделирования реальной проблемной ситуации. Позволяет оценивать умение анализировать и решать типичные профессиональные задачи.

Recommendations to Role Play Running / Рекомендации по организации ролевой игры

Algorithm of Role Play Running:

1. *Choosing Role Play participants* / Выбор участников.
2. *Arranging communicative setting* / Определение способа общения.
3. *Distributing the roles* / Распределение ролей.

4. *Selecting the language* / Выбор языка).
5. *Developing the plot* / Сценирование содержания.
6. *Acting out the Role Play* / Ролевая игра).
7. *Reflecting on the procedure* / Рефлексия:

a. *plot development* / развитие сюжета;
b. *using the language* / использование языка;
c. *finding the resolution to the drama* / рефлексия.

Тема (проблема): Обсуждение заданной проблемы.

Концепция: Ролевая игра – это форма воссоздания в учебном процессе предметного и социального содержания будущей профессиональной деятельности, моделирование социальных отношений, характерных для этого вида деятельности. В деловой игре реализуются следующие психолого-педагогические принципы: принцип имитационного моделирования условий профессиональной деятельности, принцип диалогического взаимодействия и общения участников, принцип проблемности содержания имитационной модели.

Роли / Participants

Ожидаемый (е) результат (ы): Представление обсуждаемой проблемы с разных позиций. Использование в речи формул коммуникативного общения для аргументирования высказываний, для получения дополнительной информации, для подтверждения / отрицания информации и т.д., специальной лексики профессионально-ориентированного общения.

Примерная тематика ролевых игр:

(3 семестр)

Раздел 1. Образование.

Ролевая игра № 1 «A TV Bridge (Телемост)»

(4 семестр)

Раздел 2. Сфера профессиональной деятельности.

Ролевая игра № 2 Ролевая игра «Teachers’ of physical culture and sport and Special Education Teachers' Annual Consilium»

(6 семестр)

Раздел 3. Карьера.

Ролевая игра «Teachers’ of physical culture and sport Annual Conference»

(8 семестр)

Раздел 4. Сфера профессиональной коммуникации.

Ролевая игра № 4 «Parent-Teachers association meeting (Родительское собрание)»

5.4 Методические указания к написанию эссе

Эссе (с французского *essai* — «попытка, проба, очерк») — прозаическое сочинение небольшого объема и свободной композиции, выражающее индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу и заведомо не претендующее на исчерпывающий ответ.

Эссе - это самостоятельная письменная работа на тему, предложенную преподавателем (тема может быть предложена и студентом, но согласована с педагогом). Должно содержать чёткое изложение сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ проблемы, выводы, обобщающую авторскую позицию по поставленной проблеме.

С точки зрения содержания эссе бывают: философскими, литературно-критическими, историческими, художественными, художественно-публицистическими.

По литературной форме эссе предстают в виде рецензии, лирической миниатюры, заметки, странички из дневника, письма.

Различают также эссе описательные, повествовательные, рефлексивные, критические, аналитические.

Общие требования

1.Эссе должно восприниматься как единое целое, идея должна быть ясной и понятной.

2.Эссе не должно содержать ничего лишнего, должно включать только ту информацию, которая необходима для раскрытия вашей позиции, идеи.

3.Эссе должно иметь грамотное композиционное построение, быть логичным, четким по структуре.

4.Каждый абзац эссе должен содержать только одну основную мысль.

5. Эссе должно показывать, что его автор знает и осмысленно использует теоретические понятия, термины, обобщения, мировоззренческие идеи.

6. Эссе должно содержать убедительную аргументацию заявленной по проблеме позиции.

7. Тема эссе должна быть всегда конкретна. Эссе не может содержать много тем или идей (мыслей). Оно отражает только один вариант, одну мысль. И развивает ее. Это ответ на один вопрос.

8. Текст эссе должен быть распечатан на компьютере на одной стороне стандартного листа в текстовом процессоре Word для Windows XP. Формат бумаги А4 (210х297).

9. При оформлении текста необходимо соблюдать следующие *параметры*:

- Поля: верхнее – 2,0 см, нижнее – 2,0 см, левое 3,0 см, правое – 1,5 см.
- Шрифт – Times New Roman.
- Размер шрифта – 14.
- Выравнивание текста «по ширине».
- Абзацный отступ- 1,25 см. (пять знаков).
- Размер между строками – полуторный.

10. Титульный лист оформляется в формате Times New Roman, 14 кегль (за исключением темы эссе – 20 кегль) (приложение 2)**.**

Алгоритм написания эссе

1. Изучите теоретический материал.
2. Продумайте, в чем может заключаться актуальность заявленной темы.
3. Определите главную мысль высказывания (о чем оно?), скажите то же самое, но своими словами.
4. Определите, какие теоретические понятия, термины помогут вам раскрыть суть тезиса и собственной позиции.
5. Составьте тезисный план, сформулируйте возникшие у вас мысли и идеи.
6. Напишите эссе в черновом варианте.
7. Проверьте стиль и грамотность, композиционное построение эссе, логичность и последовательность изложенного.
8. Внесите необходимые изменения и напишите окончательный вариант

Структура эссе

1. Введение — определение основного вопроса эссе, актуальность. На этом этапе очень важно правильно сформулировать вопрос, на который Вы собираетесь найти ответ в ходе своей творческой работы.

2. Основная часть — ответ на поставленный вопрос. Один параграф содержит: тезис, доказательство, иллюстрации, вывод, являющийся частично ответом на поставленный вопрос.

Доказательство — это совокупность логических приемов обоснования истинности какого-либо суждения с помощью других истинных и связанных с ним суждений.

Структура любого доказательства включает: тезис, аргументы, вывод или оценочные суждения.

Тезис — это суждение, которое надо 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.

3. Заключение - суммирование уже сделанных выводов и окончательный ответ на вопрос эссе.

При подготовке эссе на английскому языке следует обратить внимание на использование коммуникативных моделей иноязычного общения:

Recommendations on Writing an Essay / Рекомендации по написанию эссе

Essay is a short composition (1-5 pages) of explanatory or argumentative nature on a particular subject. Unity of the essay is built around *the central idea and characterized by:*

1. Skillful arrangement material to the setting;
2. Presenting idea from "general to particular" (от общего к частному);
3. Arranging several points of view according to their importance.

Before writing an essay consider the following:

1. Study the material about the topic.
2. Think of the main idea you are going to develop in your essay.
3. Make a plan (topic plan / paragraph plan).
4. Develop the paragraph plan of an essay according to the rules of unity, coherence, emphasis.
5. Follow the main requirements of good writing – clarity of communication.

There is a brief list of transitional words that help to connect paragraphs of the essay:

On the one (other) hand … .	С одной (другой) стороны … .
On the second place ….	На втором месте … .
The same time … .	В то же самое время … .
In particular … .	В основном, … .
In spite of this … .	Вопреки … .
In like manner … .	Таким же образом … .
In contrast to this … .	Напротив … .
In the meantime … .	В то время … .
Of course … .	Конечно, … .
In conclusion … .	В заключение … .
To sum up … .	Подводя итоги … .
In addition … .	В дополнение к … .
Moreover … .	Более того … .
Finally … .	В конце концов … .
After all … .	После всего … .
And truly … .	Честно говоря … .
In other words … .	Другими словами … . etc. (и т.д.)

Примерная тематика эссе:

3 семестр

Раздел 1. Образование.

1. Education is the passport to the future, for tomorrow belongs to those who prepare for it today. – Malcolm X

2. The roots of education are bitter, but the fruit is sweet. – Aristotle

3. Education is what remains after one has forgotten what one has learned in school. – Albert Einstein

4. In an effective classroom, students should not only know what they are doing, they should also know why and how. – Harry Wong

5. The best escalator to opportunity in America is education. – Nicholas Kristof

6. Formal education will make you a living; self-education will make you a fortune. – Jim Rohn

4 семестр

Раздел 2. Сфера профессиональной деятельности

1. Formal learning is like riding a bus: the driver decides where the bus is going; the passengers are along for the ride. Informal learning is like riding a bike: the rider chooses the destination, the speed, and the route. – Jay Cross

2. To reach a child's mind, first reach a child's heart. – Edward Mooney, Jr.

3. Pedagogy must be oriented not to the yesterday, but to the tomorrow of the child's development. Only then can it call to life in the process of education those processes of development which now lie in the zone of proximal development. – Lev S. Vygotsky

5 семестр

Раздел 2. Сфера профессиональной деятельности

1. The principal agent is the object itself and not the instruction given by the teacher. It is the child who uses the objects; it is the child who is active, and not the teacher. – Maria Montessori

2. There are amazing schools and amazing educators that are doing a wonderful job. And then there are a lot of educators that are not prepared to deal with inclusive education. They haven't been trained. It's really quite lovely and easy when you understand how to do it. – Laura San Giacomo

3. In order for critical pedagogy, dialogue, and thought to have real effects, they must advocate the message that all citizens, old and young, are equally entitled, if not equally empowered, to shape the society in which they live. – Henry Giroux

6 семестр

Раздел 3. Карьера

1. The teacher is of course an artist, but being an artist does not mean that he or she can make the profile, can shape the students. What an educator does in teaching is to make it possible for the students to become themselves. – Paulo Freire

2. The mediocre teacher tells. The good teacher explains. The superior teacher demonstrates. The great teacher inspires. – William Arthur Ward

3. Those who educate children well are more to be honoured than they who produce them; for these only gave them life, those the art of living well. – Aristotle

4. Every child has a different learning style and pace. Each child is unique, not only capable of learning but also capable of succeeding. – Robert John Meehan

5. What the teacher is, is more important than what he teaches. – Karl Menninger

6. Teaching is an art and a profession requiring years of training. – Dick Cavett

7 семестр

Раздел 4. Сфера профессиональной коммуникации

1. Person's behavior reflects nothing but the mirror of an aura he/she brought up in. Never doubt their integrity because of their insecurities. – Surjeet Kumar

2. A child's growth is defined entirely by the adult that raises him. – Naoki Urasawa

3. A father must lead his children; but first he must learn to follow. He must laugh with them but remember the ache of childhood tears. He must hold the past with one hand and reach to the future with the other so there can be no generation gap in family love. – June Masters Bacher

8 семестр

Раздел 4. Сфера профессиональной коммуникации

1. Education is a shared commitment between dedicated teachers, motivated students and enthusiastic parents with high expectations. – Bob Beauprez

2. As a teacher myself I've been in situations where parents come at you, and sometimes parents come across like the teacher doesn't want the best for their kid and it can be really, really hurtful. – Rosalind Wiseman

3. I and my colleagues here have been engaged in the pursuit of knowledge. – Frederick Sange

5.5 Методические указания к написанию сочинения

Данный вид работы относится к заданиям повышенной сложности. Первым делом необходимо определиться с темой сочинения. В большинстве случаев тему обозначает преподаватель. Тема сочинения называется “тезисом”, который будет раскрываться в работе обучающегося. Если обучающийся не обладает достаточными знаниями по теме, то он может воспользоваться справочниками или дополнительной литературой, чтобы писать сочинение со знанием дела. После этого желательно провести «мозговой штурм» и составить перечень идей по теме. Необходимо выбрать интересную идею, определиться с главным тезисом и подумайте о его аргументации.

Написание плана.

В центре листа бумаги записывается тезис вашего сочинения. Рядом нужно выписать аргументы, с помощью которых будет раскрываться этот тезис. В том случае, если необходимо рассмотреть как негативные, так и положительные стороны какого-либо явления, можно разделить аргументы на два столбика для наглядности. Для сочинений на некоторые темы идеально подходит сравнительная плановая структура, которая будет опираться на фразы:

- С одной стороны…- On the plus side…; For one thing…, but…;
- С другой стороны…- However for every plus there is a minus;
- Несмотря на…- In spite of…; Despite the fact that… .

После подготовки плана можно начинать писать. Сочинение по английскому языку имеет четкую структуру, которой необходимо следовать. Во введении рассказывается о чем сочинение, дается основная мысль, возможно использование цитаты или эпиграфа, статистического факта, пословицы и так далее.

Первый параграф обычно начинается с вводного предложения. Это может быть вопрос к читателю, который заинтересует его в дальнейшем прочтении. Затем формулируется тезис. После тезиса необходимо краткое обозначение аргументов, с помощью которых он будет раскрыт. Во вступлении необходимо использовать от трех до пяти предложений одним абзацем. Можно начать со слов:

- В наши дни… - *In today’s world*…;
- Люди всегда говорят… - *Peopl ealways say that…*;
- Проблема/основная идея в том, что… - *The problem/ main idea is…*;
- Сейчас, я бы хотел высказать свое мнение по поводу …-Now I would like to express my point of view on the problem of …;
- Часто говорят, что …-It is often said that …;
- Это эссе рассматривает …-This essay deals with …;
- Это эссе исследует …-This essay will examine …;
- Начнем с рассмотрения плюсов и минусов … -Let us start by considering pros and cons of it;

Основной части рекомендуется уделить наибольшее количество времени, так как она является самой объемной в работе и может нести от одного до нескольких абзацев. Здесь раскрывается тема, аргументируется выбранная позиция, представляются факты и приводятся примеры.

- Начнем с того, что …-To begin with …;
- Вы можете (Можно) …- You can …;
- Во-первых, … / Во-вторых, …/ Наконец, …-Firstly, … / Secondly, … / Finally, …;
- Прежде всего, следует сказать, что … - The first thing that needs to be said is …;

- Это правда, что … / Ясно, что … / Примечательно, что …-It is true that … / clear that … / noticeable that …;
- Прежде всего, давайте попытаемся понять …-First of all, let us try to understand …;
- Еще один положительный момент … заключается в том, что …-Another good thing about … is that …;
- Нельзя отрицать, что …-It is undeniable that …;
- Несомненно, … -Doubtless, …;
- Мы не можем игнорировать тот факт, что …-We cannot ignore the fact that …;
- Существует большое количество преимуществ – There are a number of advantages…;
- Вторая причина …- The second reason for …;
- Тем не менее, на каждый плюс имеется минус. – However for every plus there is a minus;
- По моему мнению… -To my opinion…;In my view …;To my mind …;
- Как я вижу…- As I see it…;
- Например…-For example…;
- Затем … -Then…;
- На самом деле…- Actually…;
- Более того…-What is more…;
- Я бы не сказал…-I wouldn't say…;
- С одной стороны…-On the one hand…;
- С другой стороны…-On the other hand…;
- Несмотря на то, что – Despite the fact that…;
- Хотя … - Although …;
- Кроме того, …- Besides, …;
- Более того, …-Moreover, …;
- Кроме того, что …- In addition to …;
- Тем не менее, следует признать, что …-Nevertheless, one should accept that …;
- В целом…-All in all…;
- Наконец…-Last of all…;
- Как следствие… - As a consequence…;
- В заключение…-In conclusion…;
- Больше всего …- Most of all …;
- Важно отметить, что …- It is important to note that …;
- Для того, чтобы … - In order to …;
- В данный момент, …-At the moment, …;
- Вообще-то, …-Actually, …;
- В результате …- As a result of …;
- Должен признать, …-I must admit, …;
- Имеет смысл …-It makes sense (to) …;
- Кажется, (что) …-It seems that …;
- Кроме того, …-Besides, …;
- Может показаться, что …-It may seem that …;
- Также …-Also, …;
- По правде говоря, …-To tell the truth, …;
- Однако, … / Тем не менее, …-However, …;
- Я бы хотел …-I would like to …;
- К счастью …-Fortunately, …;
- К сожалению, …-Unfortunately, …;
- Между прочим, … / Кстати, …-By the way, …;
- Я думаю, … / Яполагаю…-I think, … / I believe, … / I guess, …;
- Насколько я знаю …-As far as I know, …;
- Неважно, что …-It doesn't matter that …;

- Советую вам …- I advise you (to) …;

Один параграф должен включать в себя один аргумент с подробным описанием и примерами, по возможности. Двух-трех параграфов обычно бывает достаточно для того, чтобы раскрыть тему.

В заключение подводится итог. Последний параграф сочинения должен включать в себя логичный вывод, полученный из тех аргументов, которые были приведены в основной части работы. Это могут быть несколько предложений, которые окончательно утверждают точку зрения автора и основную идею сочинения. Можно употребить фразы:

- В заключение я бы хотел сделать акцент на… - In conclusion, I would like to stress, that…;
- Основываясь на этом, мы можем видеть… -On this basis we can see... .

После написания сочинения на английском языке следует его перечитать и проверить на орфографию, пунктуацию и грамматические ошибки. Обратить внимание на лаконичность и плавность переходов между предложениями (по этой причине – for this reason; вот почему – that is why). Связность текста – весомая составляющая при оценивании работы.

Необходимо избегать повторений и тавтологий. Желательно употреблять вместо good – *marvelous, excellent, suited, proper*, вместо bad – *harmful, unfavorable, defective, noxious,* вместо interesting – *fascinating, intriguing, animated, entertaining.*

Стилистические советы

Необходимо помнить о разнице между письменной и устной речью. Использование большого количества прилагательных и наречий сделает сочинение красочным и выразительным.

1. Используйте академический стиль написания. Избегайте очень категоричных суждений и обобщений. Если возможно, избегайте личных местоимений. Соблюдайте гендерное равенство: когда речь идет об абстрактной личности, используйте person вместо man. Также лучше употреблять местоимение they вместо he или she.

2. Не используйте элементы разговорной речи. Вместо сокращений don’t, they’re, it’s и т.д. всегда используйте полную форму. Исключите сленг и разговорные выражения. Например: kid, a lot of/lots of, cool. Не отклоняйтесь от темы. Не злоупотребляйте восклицательными знаками, скобками, избегайте прямых вопросов.

3. Чтобы ваше сочинение приятно читалось, кроме того, что мысли в нем должны быть выражены последовательно, переход от одной мысли к другой должен быть плавным, одно должно как бы вытекать из другого. Вы должны сохранять связность текста и направлять читателя. В этом вам помогут вводные и связующие фразы, рассмотренные выше. Они могут выполнять различные функции. Например:

противопоставление: but, however, on the contrary, on the other hand, yet
пример: for example, that is
причина: therefore, so, as a result, consequently, this results in, this leads to
дополнение: similarly, as well as, furthermore, moreover, in addition
перечисление: then, next, after that, finally, ultimately
заключение: therefore, thus, consequently, as a result.

Примерная тематика сочинений:

3 семестр

Раздел 1. Образование

1. Physical education at school.
2. A school of future.
3. Studies and leisure time.
4. How to become a teacher in English-speaking countries.
5. Famous Russian Universities.
6. Famous British Universities.
7. Famous American Universities.

8. The English lesson.

4 семестр

Раздел 2. Сфера профессиональной деятельности

1. An outstanding physical education and sports teacher abroad / from English-speaking countries.

2. Life and pedagogical activity of ... (choose any physical education and sports teacher).

3. Origins and the history of development of ... (choose any educational philosophy or approach).

5 семестр

Раздел 2. Сфера профессиональной деятельности

1. Types of disorders. Reasons.

2. A famous person with special needs: the story of success.

3. Famous teachers in the field of physical education.

6 семестр

Раздел 3. Карьера

1. The image of a Russian Physical education and sports teacher.

2. I chose the profession of a Physical education and sports teacher because ...

3. Receiving pedagogical education in English-speaking countries / abroad.

4. Ways of teacher's professional self-realization.

5. Who can become a Physical education and sports teacher?

7 семестр

Раздел 4. Сфера профессиональной коммуникации

1. What kind of a parent will I be?

2. What types of parents exist.

3. What do Physical education and sports teachers speak about?

8 семестр

Раздел 4. Сфера профессиональной коммуникации

1. The role of a physical education and sports teacher in modern life.

2. Professional communication on the Internet: possibilities and peculiarities.

3. My first parent-teachers association meeting.

6. Методические указания к промежуточной аттестации

При подготовке к зачету/дифференцированному зачету необходимо повторить пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой. Использовать литературу, рекомендованную преподавателем. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных обучающимся по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине проводится в форме зачета в 4, 6 семестрах и дифференцированного зачета в 8 семестре. Зачет и дифференцированный зачет состоят из двух частей: первая часть – работа с текстом, вторая часть – устный ответ на предложенную тему.

Обучающийся допускается к зачету, дифференцированному зачету по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по дисциплине (всех практических заданий). В случае наличия учебной задолженности обучающийся отрабатывает пропущенные занятия в форме, предложенной преподавателем и представленной в рабочей программе дисциплины.

Задания для зачета (4 семестр)

ЗАДАНИЕ практическое № 1

Текст задания: Прочитайте, переведите и передайте содержание предложенного текста.

ЗАДАНИЕ теоретическое № 2

Текст задания: Подготовьте устное высказывание на предложенную тему.

1. Russian school education system.
2. My school.
3. My favourite school subject.
4. Studies and leisure time.
5. How to become a teacher in our country.
6. Famous Russian Universities.
7. The system of British school education.
8. Famous British / American Universities.
9. Schooling in the USA.
10. Preparation of teachers in the UK / the USA.
11. Teaching English lessons at primary school.
12. The profession of a primary school teacher: qualities, duties, peculiarities.
13. Life and pedagogical activity of ... (choose any outstanding pedagogue / teacher / educator from Russia).
14. Life and pedagogical activity of ... (choose any outstanding pedagogue / teacher / educator from any English speaking country).
15. My interview with the teacher who inspired me to choose my future profession.

Задания для зачета (6 семестр)

ЗАДАНИЕ практическое № 1

Текст задания: Прочитайте, переведите и передайте содержание предложенного текста.

ЗАДАНИЕ теоретическое № 2

Текст задания: Подготовьте устное высказывание на предложенную тему.

1. My future profession.
2. The teaching profession: required skills.
3. The teaching profession: required qualities.
4. The teaching profession: required traits of character.
5. Pieces of advice to young teachers.
6. A famous primary school teacher.
7. The best Teacher training institutions in Russia.
8. The best Teacher training institutions in English-speaking countries.
9. The best Teacher training institutions abroad.
10. My college – InPeCo.
11. The status of a teacher in the society.
12. Interview for a job.
13. An ideal teacher.
14. Peculiarities of the teaching profession.
15. Teacher's work with children, teenagers, parents.
16. Organization of the work in the classroom and extracurricular activities.
17. Rules of speech etiquette.
18. Receiving pedagogical education in Russia.
19. Receiving pedagogical education in English-speaking countries / abroad.
20. Physical education and sports teachers' self-realization.
21. The image of a Russian teacher.
22. Useful pieces of advice to future teachers.
23. Common traits of character of famous teachers.
24. Famous teachers: comparative aspect.
25. The reasons to choose teaching profession nowadays.
26. Who can become a teacher?
27. Vocational education in Russia.
28. Self-education in the system of vocational education.
29. Vocational education abroad.

30. Means of teachers' professional development.

Задание для дифференцированного зачета.

Задание № 1

Текст задания: Read, translate and give the summary of the suggested text.

Задание № 2

Текст задания: Speak on the suggested topic.

1. Physical culture and sport education at schools in Russia.
2. My school.
3. My favourite school subject.
4. Special schools for children with special (educational) needs.
5. Pupils' working day.
6. Teacher training institutions in Russia and English-speaking countries.
7. Primary and secondary education in Great Britain.
8. Primary and secondary education in the USA.
9. The English lesson in school.
10. Life and pedagogical activity of ... (choose any outstanding pedagogue / teacher / educator).
11. The main educational philosophy or approach is ... (choose the most important one to you mind).
12. Inclusive education.
13. The United Nations Convention on the Rights of the Child.
14. Education of children with special needs.
15. An inspiring example of a famous person with special needs.
16. My college – InPeCo.
17. I chose the teaching profession.
18. Interview for a job at school.
19. How can a modern teacher of physical culture and sport be more professional at work?
20. How to become a happy professional.
21. Types of parenting styles and their effect on children.
22. Family relationships.
23. Professional teachers'of physical culture and sport organizations in English-speaking countries / Russia.
24. How to conduct a Parent-Teachers association meeting.
25. Professional interaction with parents and colleagues.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Основная учебная литература

1. Гуреев, В. А. Английский язык. Грамматика (B2): учебник и практикум для среднего профессионального образования / В. А. Гуреев. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 294 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10481-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/494384

2. Кузьменкова, Ю. Б. Английский язык + аудиозаписи: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Ю. Б. Кузьменкова. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 441 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00804-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/489640

Дополнительная учебная литература

1.Полубиченко, Л. В. Английский язык для колледжей (A2-B2) : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. С. Изволенская, Е. Э. Кожарская ; под редакцией Л. В. Полубиченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 185 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16355-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/530851 Гриф

Официальные издания

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации": №273-ФЗ.— Москва: Проспект, 2019 .— 192 с. — ISBN 978-5-392-30047-1. – Текст: непосредственный.

2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования / М-во образования и науки Рос. Федерации.— М. : Просвещение, 2013 .— 63 с. — (Серия "Стандарты второго поколения")

Справочно-библиографические издания

1. Шитова, Л. Ф. English Idioms and Phrasal Verbs = Англо-русский словарь идиом и фразовых глаголов / Л. Ф. Шитова, Т. Л. Брускина. — 3-е изд. — Санкт-Петербург: Антология, 2018. — 256 с. — ISBN 978-5-9500282-9-8. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/86217.html.

Периодические издания

1. Английский язык в школе=Englih at school: учебно-методический журнал / учредитель: ЗАО "Издательство "Титул"; главный редактор О. А. Денисенко.— Обнинск: ЗАО "Издательство "Титул", 2011 — издается с 2002 года. — Текст: непосредственный.

2. Вестник Московского университета. Серия 19: Лингвистика и межкультурная коммуникация: научный журнал / учредитель: ФГБОУ ВО МГУ им. Ломоносова; главный редактор С. Г. Тер-Минасова.— Москва: ФГБОУ ВО МГУ им. М. В. Ломоносова,.— Включен в перечень РИНЦ; ВАК .— издается с 1946 года .— ISSN 2074-1588. — открытый доступ на платформе eLIBRARY с 2010-2017. — Текст: электронный // Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [сайт]. — URL:https://www.elibrary.ru/title_about.asp?id=8377

3. Вопросы языкознания: теоретический журнал по общему и сравнительному языкознанию / учредители: Институт русского языка им. В. В. Виноградова; Российская академия наук; главный редактор В. А. Плунгян.— Москва: Наука, 2015 — Включен в перечень РИНЦ; ВАК.— издается с 1952 года .— ISSN 0373-658X. - Текст: электронный // Базы данных East View: [сайт]. — <URL:https://dlib.eastview.com/browse/publication/699/udb/12>— Режим доступа: для авторизир. пользователей пользователей

4 . English = Английский язык. Первое сентября: учебно-методический журнал / учредитель: ООО ИД "Первое сентября"; главный редактор Е. Паремузова.— Москва: ООО ИД "Первое сентября", 2017 — издается с 1992 года .— 12 выпусков в год.— Текст: непосредственный.

5. Иностранные языки в школе: научно-методический журнал / учредитель: ЗАО "РЕЛОД"; главный редактор Н. П. Каменецкая.— Москва: ЗАО "РЕЛОД", 2015 — Включен в перечень РИНЦ ; ВАК.— издается с 1934 года .— ISSN 0130-6073. - Текст: непосредственный.

Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет

1. База данных портала Polpred.com Обзор СМИ - Режим доступа: https://polpred.com/news

2. Информационная правовая система Гарант. - Режим доступа: http://www.garant.ru/

3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. - Режим доступа: https://elibrary.ru

4. Ресурсы East View (ИВИС) - Режим доступа: https://dlib.eastview.com/login

5. Электронная библиотечная система «Юрайт». - Режим доступа: https://urait.ru/

6. Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. - Режим доступа: www.iprbookshop.ru

7. Электронный каталог библиотеки НГПУ. - Режим доступа: http://bibl.ngpi.net:81/cgi-bin/zgate.exe?init+test.xml,simple.xsl+rus

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Набережночелнинский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «НГПУ»)

Кафедра общих гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

по дисциплине ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

49.02.01 Физическая культура

Квалификация углубленной подготовки
Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения
очная

Набережные Челны, 2025

Составитель: Школьникова Л.Е.., преподаватель

Методические указания составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО, учебным планом и рабочей программой по дисциплине Физическая культура программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура

Методические указания рассмотрены на заседании кафедры общих гуманитарных и естественнонаучных дисциплин
«21» апреля 2025 г. № 8
И.о. заведующего кафедрой Сабирова Л.А.

© Школьникова Л.Е., 2025
© ФГБОУ ВО НГПУ, 2025

Содержание

1. Общие положения…….4
2. Структура и содержание дисциплины.....5
3. Методические указания к практическим занятиям……..23
4. Методические указания к самостоятельной работе…….31
5. Методические указания к текущему контролю успеваемости……34
6. Методические указания к промежуточной аттестации……....45
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины……..46

1. Общие положения

Методические указания по дисциплине Физическая культура предназначены для подготовки и самоконтроля обучающихся при изучении курса.

Цель освоения учебной дисциплины: содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Задачи дисциплины:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- развитие основных физических качеств;
- воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки.
- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов общих и профессиональных компетенций.

Педагог по физической культуре и спорту должен обладать следующими общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

Педагог по физической культуре и спорту должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных

мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

Личностные результаты реализации программы воспитания

ЛРВ 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

2. Структура и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся
1	**2**
	3 СЕМЕСТР
Раздел 1	**Научно-методические основы формирования физической культуры личности**
Тема 1.1 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.	**Содержание учебного материала** Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры, влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.
	Самостоятельная работа обучающихся Повторить основные понятия
Тема 1.2 Социально-биологические основы физической культуры.	**Содержание учебного материала** Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, врабатывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.
	Самостоятельная работа обучающихся Признаки утомления во время занятий физическими упражнениями
Тема 1.3 Основы здорового образа жизни	**Содержание учебного материала** Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье.
	Самостоятельная работа обучающихся Факторы, влияющие на здоровье
Тема 1.4 Организация физического воспитания	**Содержание учебного материала** Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания
	Самостоятельная работа обучающихся Урочные и внеурочные формы организации занятий физическими упражнениями

Раздел 2	**Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**
Тема 2.1 Легкая атлетика	**Легкая атлетика**
	Практические занятия
	1. Развитие общей выносливости Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Требования программы и нормативы по легкой атлетике. Старт, стартовые ускорения, бег по дистанции, финиширование. Общефизические упражнения. Кросс с ходьбой на дистанции 5-6 км.
	Самостоятельная работа обучающихся Классификация видов легкой атлетики.
	2. Повторение техники низкого и высокого стартов Постановка стартовых колодок. Последовательность выполнения команд. Техника работы рук и ног. Бег на короткие дистанции.
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий
	3. Выполнение контрольных нормативов в беге на 30 метров Общеразвивающие упражнения. Специальные и подготовительные упражнения Выполнение контрольного норматива в беге на 30 метров
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2 Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий
	4. Выполнение контрольных нормативов в беге на 400 метров Разминка Выполнение контрольного норматива в беге на 400 метров
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2 Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий
	5.Выполнение контрольных нормативов в челночном беге Общеразвивающие упражнения Специальные беговые упражнения Выполнение контрольного норматива Челночный бег 4х9 метров
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2 Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий
Тема 2.2 Спортивные игры. Баскетбол	**Спортивные игры. Баскетбол**
	Практические занятия
	1.Повторение техники игры Стойки баскетболиста. Техника игры в нападении (передвижения, прыжки, остановки и повороты) Способы держания мяча Упражнения на развитие силы.
	Самостоятельная работа обучающихся 1..Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2 Закрепление и совершенствование техники спортивных игр в процессе самостоятельных занятий
	2.Повторение техники ведения мяча в движении и на месте Ведение мяча правой и левой руками на месте в стойке баскетболиста. Ведение мяча правой и левой руками в движении. Жонглирование.

	Упражнения на развитие ловкости.
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2 Закрепление и совершенствование техники спортивных игр в процессе самостоятельных занятий
	3.Повторение техники ловли и передачи мяча Способы передачи мяча Ловля мяча двумя руками Упражнения с набивными мячами Упражнения на развитие быстроты.
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2 Повторить способы передачи мяча в баскетболе
	4. Техника владения мячом. Повторение техники ловли мяча, передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу, одной рукой от плеча Ловля мяча: летящего на средней высоте, летящего высоко, летящего низко Ведение мяча: высокое и низкое Ведение мяча с изменением скорости
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2 Закрепление и совершенствование техники спортивных игр в процессе самостоятельных занятий
	5. Повторение техники владения мячом (передвижения, прыжки, остановки). Техника игры в нападении (передвижение, прыжки, остановки, повороты) Развитие двигательных качеств: прыгучести (упражнения через длинную и короткую скакалку, эстафеты и игры с прыжками, серийные прыжки в течение 10, 15, 30 сек.) Упражнения для развития ловкости (броски мяча вверх с поворотом на 180 и 360 градусов во время полёта мяча, броски мяча вверх - назад и ловля двумя руками за спиной).
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2 Закрепление и совершенствование техники спортивных игр в процессе самостоятельных занятий
	6.Совершенствование техники изученных ранее элементов. Ведение мяча на месте с изменением отскока. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения. Круговая тренировка на развитие скоростных способностей.
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2 Закрепление и совершенствование техники спортивных игр в процессе самостоятельных занятий
	7.Выполнение контрольного норматива «Ведение мяча «змейкой» Общеразвивающие упражнения с гимнастической скакалкой. Выполнение контрольного норматива «Ведение мяча «змейкой». Двусторонняя игра в баскетбол.
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2 Закрепление и совершенствование техники спортивных игр в процессе самостоятельных занятий
	8. Выполнение контрольного норматива «Передача и ловля мяча на расстоянии 3 метров за 30 сек.» Общеразвивающие упражнения в движении. Выполнение контрольного норматива «Передача и ловля мяча на расстоянии 3 метров за 30 сек.»

	Самостоятельная работа обучающихся 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2 Закрепление и совершенствование техники спортивных игр в процессе самостоятельных занятий
	9. Выполнение контрольного норматива «Передача мяча в стену с отскоком от пола» Общеразвивающие упражнения в парах. Выполнение контрольного норматива «Передача мяча в стену с отскоком от пола». Двусторонняя игра в баскетбол.
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2 Подготовка с сдаче нормативов общей физической подготовки
	10. Выполнение контрольных нормативов общей физической подготовки Общеразвивающие упражнения с мячами Выполнение контрольных нормативов общей физической подготовки
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2 Закрепление и совершенствование техники спортивных игр в процессе самостоятельных занятий
	4 СЕМЕСТР
Раздел 2	**Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**
Тема 2.3 Лыжная подготовка	**Лыжная подготовка**
	Практические занятия
	1. Требования по технике безопасности во время занятий лыжным спортом История развития лыжного спорта Правила подбора лыжного инвентаря Гигиенические требования Строевые приемы
	Самостоятельная работа обучающихся 1Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время.
	2. Основные виды перемещения на лыжах Работа рук Правила отталкивания палками Равновесие, стойка Техника безшажного лыжного хода (отталкивание палками, скольжение на двух лыжах)
	Самостоятельная работа обучающихся 1Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время.
	3.Одновременный одношажный ход Техника одновременного одношажного лыжного хода (цикл хода – скользящий шаг, отталкивание палками, скольжение на двух лыжах)
	Самостоятельная работа обучающихся 1Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время.
	4. Попеременный двухшажный лыжный ход Техника попеременного двухшажного лыжного хода (цикл движений – из двух скользящих шагов и двух отталкиваний палками (одно отталкивание палками на каждый шаг)
	Самостоятельная работа обучающихся 1Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время.

	5.Повторение техники классических лыжных ходов Безшажный ход Одновременный одношажный ход Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 3км.
	Самостоятельная работа обучающихся 1Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время.
Тема 2.4 Плавание	**Плавание**
	Практические занятия
	1.Обучение упражнениям для освоения с водой. Обучение скольжению и дыханию в воде. Требования по технике безопасности Гигиенические требования к занятиям в бассейне, противопоказания Погружение в воду Дыхательные упражнения в воде Стартовое отталкивание от бортика бассейна при скольжении на спине Упражнения для освоения с водой «поплавок», «звездочка» Скольжение на спине после отталкивания (руки вдоль тела) Скольжение на спине после отталкивания (руки вытянуты вперед).
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Повторить правила поведения в бассейне
	2. Закрепление навыка освоения с водой. Закрепления скольжения и дыхания в воде Разминка на суше Дыхательные упражнения в воде Упражнения для освоения с водой «поплавок», «звездочка» Скольжение на спине после отталкивания (руки вдоль тела) Скольжение на спине после отталкивания (руки вытянуты вперед).
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Влияние занятий плаванием на здоровье
	3.Повторение техники плавания способом кроль на груди Разминка на суше Упражнения в воде с неподвижной опорой (работа ног) Упражнения в воде с подвижной опорой (работа ног, рук) Упражнения в воде без опоры (работа ног, рук, согласование движений)
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Имитационные упражнения на суше
	4.Ознакомление с техникой плавания способом кроль на спине Разминка на суше Упражнения для изучения движений ногами: -имитационные упражнения на суше -упражнения в воде с неподвижной опорой -упражнения в воде с подвижной опорой -упражнения в воде без опоры -упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания Кроль на груди в полной координации
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Плавание в бассейне в свободное время

	5.Продолжение обучения техники плавания способом кроль на спине Разминка на суше Упражнения для изучения движений руками: -имитационные упражнения на суше -упражнения в воде с неподвижной опорой -упражнения в воде с подвижной опорой -упражнения в воде без опоры -упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания Кроль на груди в полной координации
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Плавание в бассейне в свободное время
	6.Закрепление техники плавания способом кроль на спине Разминка на суше Упражнения для изучения общего согласования движений: -имитационные упражнения на суше - упражнения в воде с неподвижной опорой -упражнения в воде с подвижной опорой -упражнения в воде без опоры Выполнение контрольного норматива «Проплывание дистанции 400 метров свободным стилем без учета времени»
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Плавание в бассейне в свободное время
Тема 2.5 Спортивные игры. Волейбол	**Спортивные игры. Волейбол**
	Практические занятия
	1.Повторение стоек волейболиста, перемещений на площадке. Теоретические сведения о волейболе. Техника безопасности во время занятий волейболом. Правила игры. Подготовительные и имитационные упражнения. Упражнения с набивными мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2.Повторить размеры площадки, разметку, разделение на зоны.
	2. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху Правила приема мяча (стойка, расположение рук) Верхняя передача мяча после собственного набрасывания Верхняя передача мяча после набрасывания партнера Верхняя передача мяча в парах
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Совершенствование техники спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.
	3.Продолжение обучения технике передачи мяча двумя руками сверху Верхняя передача мяча после собственного набрасывания Верхняя передача мяча после набрасывания партнера Верхняя передача мяча в парах Развитие ловкости
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Совершенствование техники спортивных игр в процессе самостоятельных
	4.Закрепление техники передачи мяча сверху двумя руками Верхняя передача мяча в парах на месте и в движении Верхняя передача мяча в парах у сетки Верхняя передача мяча в пятерках

	Самостоятельная работа обучающихся 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Совершенствование техники спортивных игр в процессе самостоятельных занятий
	5. Обучение технике передачи мяча двумя руками снизу Правила приема мяча (стойка, расположение рук) Нижняя передача мяча после собственного набрасывания Нижняя передача мяча после набрасывания партнера Нижняя передача мяча в парах
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Совершенствование техники спортивных игр в процессе самостоятельных занятий
	6.Закрепление техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками Нижняя и верхняя передачи мяча в парах на месте и в движении Нижняя и верхняя передачи мяча в парах у сетки Нижняя и верхняя передачи мяча в пятерках
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Совершенствование техники спортивных игр в процессе самостоятельных занятий
	7. Выполнение контрольных нормативов специальной физической подготовки Специально-подготовительные и подводящие упражнения Выполнение контрольных нормативов
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Совершенствование техники спортивных игр в процессе самостоятельных занятий
	8. Выполнение контрольных нормативов общей физической подготовки Специально-подготовительные и подводящие упражнения Выполнение контрольных нормативов
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Совершенствование техники спортивных игр в процессе самостоятельных занятий
	5 СЕМЕСТР
Раздел 3	**Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)**
Тема 3.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Практические занятия**
	1. Развитие профессиональной выносливости. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Марш-бросок по пересеченной местности общефизическая подготовка. Комплекс специальных упражнений
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня
	2. Развитие профессиональной силовой подготовки. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Метание гранаты. Комплекс силовых упражнений. Переноска пострадавшего

	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня
	3.Воспитание ловкости. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Мини-футбол Комплекс упражнений на развитие ловкости. Прыжковые упражнения
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня
	4.Воспитание быстроты Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Ускорения с высокого старта. Комплекс беговых упражнений. Техника низкого старта.
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня
	5.Совершенствование способности поддерживать равновесие Комплекс упражнений на фитнесс мячах для равновесия Комплекс упражнений для глаз Упражнения для развития чувства пространства
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня
	6. Воспитание специальной выносливости. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Интервальная беговая тренировка (4*200м через 200м ходьбы). Спортивные игры
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня
	7.Воспитание гибкости. Анализ профессиограммы. Комплекс упражнений на развитие гибкости Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения у шведской стенки.
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня
Раздел 2	**Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

Тема 2.2 Спортивные игры. Баскетбол	**Спортивные игры. Баскетбол**
	Практические занятия
	1. Повторение техники ведения и передачи мяча на месте и в движении. Упражнения для развития силы Способы передач мяча Ловля мяча двумя руками Упражнения с набивными мячами Эстафеы Остановки по сигналу Упражнения для развития быстроты.
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Совершенствование техники спортивных игр в процессе самостоятельных занятий
	2. Повторение техники ведения и передачи мяча на месте и в движении. Упражнения для развития силы Способы передач мяча Ловля мяча двумя руками Упражнения с набивными мячами Эстафеты Остановки по сигналу Упражнения для развития быстроты
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Совершенствование техники спортивных игр в процессе самостоятельных занятий
	3. Повторение техники владения мячом (передвижения, прыжки, остановки). Техника игры в нападении (передвижение, прыжки, остановки, повороты) Развитие двигательных качеств: прыгучести (упражнения через длинную и короткую скакалку, эстафеты и игры с прыжками, серийные прыжки в течение 10, 15, 30 сек.) Упражнения для развития ловкости (броски мяча вверх с поворотом на 180 и 360 градусов во время полёта мяча, броски мяча вверх - назад и ловля двумя руками за спиной)

	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Совершенствование техники спортивных игр в процессе самостоятельных занятий
	4. Закрепление передачи мяча сверху двумя руками, ведение мяча с изменением скорости. Эстафеты Техника игры в нападении Передачи мяча двумя руками от груди, сверху, снизу Передачи мяча одной рукой от плеча, "крюком", снизу, сбоку (без отскока и с отскоком мяча от площадки) Ведение мяча с изменением направления, скорости, эстафеты Двусторонняя игра
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Совершенствование техники спортивных игр в процессе самостоятельных занятий
	5. Закрепление техники защиты и техники нападения Техника игры в нападении и защите Передача мяча Ловля мяча Ведение мяча Техника игры в защите (стойки, передвижение, перехваты, вырывание, выбивание мяча). Двусторонняя игра
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Совершенствование техники спортивных игр в процессе самостоятельных занятий
	6. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Техника нападения (ведение мяча, ловля и передача мяча) Встречная передача мяча Передача мяча в тройках Передача мяча бегущему впереди Бег в сочетании с остановками Бег по прямой или по отрезкам Ведение мяча по прямой, по кругу, с изменением скорости передвижения Ведение с остановкой, поворотом и передачей Ведение с обводкой одного и двух соперников Эстафеты с ведением мяча
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Совершенствование техники спортивных игр в процессе самостоятельных занятий
	7.Повторение техники бросков Бросок мяча по кольцу с места Бросок мяча по кольцу после ведения (ведение, отталкивание, бросок) Двусторонняя игра в баскетбол Техника выполнения штрафного броска
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Совершенствование техники спортивных игр в процессе самостоятельных занятий
	8.Закрепление техники бросков Броски по кольцу с места Броски по кольцу после ведения Штрафные броски Двусторонняя игра в баскетбол

	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Совершенствование техники спортивных игр в процессе самостоятельных занятий
	9. Выполнение контрольных нормативов специальной физической подготовки
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Совершенствование техники спортивных игр в процессе самостоятельных занятий
	10. Выполнение контрольных нормативов общей физической подготовки
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Совершенствование техники спортивных игр в процессе самостоятельных занятий
	6 СЕМЕСТР
Раздел 2	**Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**
Тема 2.3 Лыжная подготовка	**Лыжная подготовка**
	Практические занятия
	1. Повторение техники классических лыжных ходов. Требования по технике безопасности во время занятий лыжным спортом История развития лыжного спорта Правила подбора лыжного инвентаря Гигиенические требования Строевые приемы Техника попеременного двухшажного лыжного хода Техника одновременного бесшажного лыжного хода. Прохождение дистанции кросса до 2 км.
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Катание на лыжах в свободное время
	2. Повторение техники одновременного одношажного и двухшажного лыжного ходов. Повторение техники попеременного двухшажного лыжного ходов. Прохождение дистанции до 4 км Основные виды перемещения на лыжах Работа рук Правила отталкивания палками Равновесие, стойка Техника одновременного одношажного лыжного хода (цикл хода – скользящий шаг, отталкивание палками, скольжение на двух лыжах) Техника попеременного двухшажного лыжного хода (цикл движений – из двух скользящих шагов и двух отталкиваний палками (одно отталкивание палками на каждый шаг) Отталкивание
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Катание на лыжах в свободное время
	3. Повторение элементов горнолыжной техники (повороты, торможения, техника подъема и торможения, стойки при спусках) Техника лыжных ходов Разновидности стоек Поворотов Торможений Прохождение дистанции лыжного кросса.

	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Катание на лыжах в свободное время
	4. Ознакомление с техникой полуконькового лыжного хода. Обучение поворотам и торможениям на лыжах. Прохождение дистанции до 4 км Упражнения на координацию Имитационные упражнения Скольжение на одной ноге Имитационные упражнения для освоения поворотов и торможения. Прохождение дистанции на время: 2 км девушки, 3 км юноши.
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Катание на лыжах в свободное время
	5. Продолжить обучение технике полуконькового лыжного хода. Упражнения на координацию Имитационные упражнения Скольжение на одной ноге Повторение техники выполнения поворотов и торможения. Прохождение дистанции на время: 2 км девушки, 3 км юноши.
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Катание на лыжах в свободное время
Тема 2.4 Плавание	**Плавание**
	Практические занятия
	1. Повторение техники плавания способами кроль на груди и кроль на спине. Разминка на суше Дыхание в воду у бортика Разминка в воде Техника работы рук и ног в кроле на груди и на спине Развитие скоростных способностей Свободное плавание
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейне
	2. Ознакомление с техникой плавания стилем «брасс». Обучение старту из воды Разминка на суше Дыхание в воду у бортика Обучение положению тела Обучение движению руками и ногами Обучение старту из воды
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейне
	3. Повторение техники плавания стилем «брасс». Обучение старту с тумбочки. Разминка на суше Дыхание в воду у бортика Обучение движению руками и ногами Закрепление старта из воды Обучение старту с тумбочки
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейне
	4. Закрепление техники плавания стилем «брасс». Разминка на суше

	Дыхание в воду у бортика Согласование движений руками, ногами и дыхания Закрепление старта из воды Закрепление старта с тумбочки
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейне
	5.Совершенствование техники плавания стилем «брасс» Разминка на суше Дыхание в воду у бортика Согласование движений руками, ногами и дыхания Развитие скоростных способностей
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейне
	6.Выполнение контрольных нормативов Разминка на суше Подготовительные упражнения на воде Выполнение контрольных нормативов
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейне
Тема 2.5 Спортивные игры. Волейбол	**Спортивные игры. Волейбол**
	Практические занятия
	1. Повторение стоек волейболиста, перемещений на площадке. Повторение техники приема и передачи волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками. Теоретические сведения о волейболе. Техника безопасности во время занятий волейболом. Правила игры. Подготовительные и имитационные упражнения. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с набивными мячами из и.п. сед. Упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча различными способами
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Совершенствование техники спортивных игр в процессе самостоятельных занятий
	2. Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками. Расстановка игроков. Двусторонняя игра. Подготовительные и имитационные упражнения. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча различными способами. Демонстрация правил расстановки игроков Двусторонняя игра
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Совершенствование техники спортивных игр в процессе самостоятельных занятий
	3.Совершенствование техники верхней и нижней передач Упражнения в парах на месте Упражнения в парах в движении Развитие прыгучести Комбинации из освоенных технических элементов

	Самостоятельная работа обучающихся 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Совершенствование техники спортивных игр в процессе самостоятельных занятий
	4.Повторение техники прямой нижней подачи Подготовительные и специальные упражнения волейболиста Бросковые упражнения Совершенствование технических приемов волейбола Повторение техники нижней прямой подачи Бросковые упражнения для обучения верхней прямой подачи Двусторонняя игра
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Совершенствование техники спортивных игр в процессе самостоятельных занятий
	5.Подготовительные и специальные упражнения волейболиста Бросковые упражнения Совершенствование технических приемов волейбола Выполнение нижней прямой подачи по зонам Двусторонняя игра
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Совершенствование техники спортивных игр в процессе самостоятельных занятий
	6.Совершенствование техники изученных ранее элементов Верхняя и нижняя передачи Прямая нижняя подача Подготовка с сдаче нормативов
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Совершенствование техники спортивных игр в процессе самостоятельных занятий
	7.Выполнение нормативов общей физической подготовки Подготовительные и специальные упражнения волейболиста Бросковые упражнения Выполнение нормативов ОФП Двусторонняя игра
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Совершенствование техники спортивных игр в процессе самостоятельных занятий
	8.Выполнение нормативов специальной физической подготовки Подготовительные и специальные упражнения волейболиста Бросковые упражнения Выполнение нормативов СФП Двусторонняя игра
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Совершенствование техники спортивных игр в процессе самостоятельных занятий
	7 СЕМЕСТР
Раздел 3	**Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)**
Тема 3.2 Военно-прикладная физическая подготовка	**Практические занятия**
	1.Строевая подготовка. Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю Закрепление и выполнение основных приемов строевой подготовки Комплекс гимнастических упражнений

(ВПФП)	**Самостоятельная работа обучающихся** 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями
	2. Военно-прикладные физические упражнения. Разновидности лазания и переползания. Переноска партнера. Преодоление элементов полосы препятствий.
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями
	3. Военно-прикладные физические упражнения. Имитация «марш-броска»
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня
Раздел 2	**Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**
Тема 2.1 Легкая атлетика	**Легкая атлетика**
	Практические занятия
	1. Повторение техники прыжков в длину с места. Выполнение контрольных нормативов в беге на 100 метров. Техника бега с низкого и высокого стартов. Техника отталкивания в прыжках в длину с места. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выполнение контрольных нормативов в беге на 100 м.
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий
	2. Развитие скоростно-силовой выносливости. Варианты подбора разбега. Совершенствование бега на короткие дистанции. Специальные прыжковые упражнения. Бег по дистанции 3 км с заданием.
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий
	3.Выполнение контрольного норматива в беге на 1000 м Специальные и подготовительные упражнения. Специальные прыжковые упражнения. Выполнение контрольного норматива в беге на 1000 м.
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий
Тема 2.2 Спортивные игры. Баскетбол	**Спортивные игры. Баскетбол**
	Практические занятия
	1. Техника защиты и техника нападения Техника игры в нападении и защите Передача мяча Ловля мяча Ведение мяча Техника игры в защите (стойки, передвижение, перехваты, вырывание, выбивание мяча). Двусторонняя игра
	Самостоятельная работа обучающихся

	1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий
	2. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Техника нападения (ведение мяча, ловля и передача мяча) Встречная передача мяча Передача мяча в тройках Передача мяча бегущему впереди Бег в сочетании с остановками Бег по прямой или по отрезкам Ведение мяча по прямой, по кругу, с изменением скорости передвижения Ведение с остановкой, поворотом и передачей Ведение с обводкой одного и двух соперников Эстафеты с ведением мяча
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий
	3. Закрепление техники броска мяча от груди в корзину с различных расстояний. Техника выполнения бросков Броски в корзину из-под щита с места Бросок с шагом и прыжком вверх, бросок с двух шагов с прыжком Броски в корзину со встречной передачи Броски в корзину со средних дистанций с места Штрафные броски Игра 1х1 с броском в корзину
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий
	4.Совершенствование техники бросков мяча от груди с различных расстояний. Техника выполнения бросков Броски в корзину из-под щита с места Бросок с шагом и прыжком вверх, бросок с двух шагов с прыжком Броски в корзину со встречной передачи Броски в корзину со средних дистанций с места Штрафные броски Игра 1х1 с броском в корзину
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий
	5. Тренировка техники ведения мяча с остановкой и броском в корзину с конкретной точки. Тренировка тактической схемы- быстрый прорыв в паре. Разминка Специальные и подготовительные упражнения Выполнение технических приемов Двусторонняя игра.
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий
	6. Техника защищающегося игрока. Первоначальное движение передачи мяча с прерыванием и возвратом в и.п. Основные стойки. Передвижения в стойках.

	Выполнение защитных действий против двух игроков. Индивидуальные действия в защите. двусторонняя игра.
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий
	7. Финт на передачу – бросок. Нападающие действия в паре, с обязательным выполнением финта. Разминка Специальные и подготовительные упражнения Выполнение технических приемов Рывок – внезапная остановка-рывок Финт вправо, финт влево (финт на проход) Двусторонняя игра.
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий
	8.Выполнение нормативов специальной физической подготовки Разминка, общеразвивающие упражнения в парах Выполнение нормативов СФП
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий 3. Подготовка к сдаче нормативов ОФП
	9.Выполнение нормативов общей физической подготовки Разминка, общеразвивающие упражнения в движении Стрейчинг Выполнение нормативов ОФП
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий
	8 СЕМЕСТР
Раздел 2	**Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**
Тема 2.3 Лыжная подготовка	**Лыжная подготовка**
	Практические занятия
	1.Повторение техники изученных лыжных ходов Основные виды перемещения на лыжах Работа рук Правила отталкивания палками Равновесие, стойка Техника одновременного одношажного лыжного хода (цикл хода – скользящий шаг, отталкивание палками, скольжение на двух лыжах) Техника попеременного двухшажного лыжного хода (цикл движений – из двух скользящих шагов и двух отталкиваний палками (одно отталкивание палками на каждый шаг) Техника полуконькового хода Прохождение дистанции до 4 км
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Катание на лыжах в свободное время
	2.Ознакомление с техникой коньковых ходов Работа рук Правила отталкивания палками Равновесие, стойка Техника выполнения коньковых лыжных ходов

	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Катание на лыжах в свободное время
	3.Продолжение обучения технике коньковых лыжных ходов Разминка Классические лыжные ходы Полуконьковый лыжный ход Продолжение обучения технике коньковых лыжных ходов
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Катание на лыжах в свободное время
	4.Совершенствование техники коньковых лыжных ходов Классические лыжные ходы Полуконьковый лыжный ход Коньковые лыжные ходы
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Катание на лыжах в свободное время, 3.Подготовка к сдаче норматива
	5.Выполнение норматива Разминка Повторение техники изученных лыжных ходов Прохождение дистанции 5 км
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Катание на лыжах в свободное время
Самостоятельная работа обучающихся, освобожденных от практических занятий на постоянной основе по медицинским показаниям Написание и защита рефератов по каждому разделу программы. Примерные темы рефератов. По разделу Научно-методические основы формирования физической культуры личности. 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности. 3. Характеристика психофизиологических состояний человека и использование двигательной активности для их коррекции 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями 5. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни По разделу Учебно-практические основы формирования физической культуры личности Легкая атлетика 1. История развития легкой атлетики 2. Легкая атлетика – королева спорта 3. Оздоровительное влияние ходьбы 4. Оздоровительное влияние бега 5. Виды легкой атлетики 6. Успехи российских спортсменов-легкоатлетов на международных соревнованиях Баскетбол 1. История возникновения и развития баскетбола 2. Правила игры в баскетбол 3. Характеристика технических приемов баскетболистов	

4. Стритбол
Гимнастика
1. История развития гимнастики.
2. Ритмическая гимнастика и ее влияние на организм.
Волейбол
1. История возникновения и развития волейбола
2. Правила игры в волейбол
3. Характеристика технических приемов волейболистов
4. Пляжный волейбол
Плавание
1. История развития плавания
2. Оздоровительное влияние плавания
3. Спортивное плавание
4. Прикладное плавание
По разделу Профессионально-прикладная физическая подготовка
1. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.
2. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.
3. Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры.
4. Упражнения для коррекции зрения, их использование в профессиональной деятельности.
5. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда**.**

3. Методические указания к практическим занятиям

По дисциплине предусмотрено проведение занятий семинарского типа – практические занятия, на которых даются основные понятия дисциплины. Обязательным условием допуска обучающегося к практическому занятию является наличие спортивной формы.

Находясь в спортивном зале или спортивной площадке обучающийся обязан строго соблюдать правила техники безопасности. Далее приведены инструкции по технике безопасности:

- вводный инструктаж по мерам безопасности для обучающихся по предмету «Физическая культура»;
- инструкция по охране труда для обучающихся по мерам безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках**;**
- инструкция для обучающихся по мерам безопасности при занятиях игровыми видами спорта;
- техника безопасности на занятиях по плаванию;
- техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

3.1. Вводный инструктаж по мерам безопасности для обучающихся по дисциплине «Физическая культура»

I. Общие требования безопасности.

Обучающийся должен:

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;

- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь – кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;

- выходить из раздевалки по первому требованию преподавателя;

- после болезни предоставить преподавателю справку от врача;

- присутствовать на занятии в случае освобождения врачом от занятий после болезни;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;

- иметь коротко остриженные ногти;

- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Обучающимся нельзя:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;

- вставлять в розетки посторонние предметы;

- пить холодную воду до и после занятия;

- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);

- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

- под руководством преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

- с разрешения преподавателя выходить на место проведения занятия;

- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий.

Обучающийся должен:

- внимательно слушать и чётко выполнять задания преподавателя;

- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;

- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;

- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

Обучающимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения преподавателя;

- толкаться, ставить подножки в строю и движении;

- залезать на баскетбольные формы, виснуть на кольцах;

- жевать жевательную резинку;

- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;

- резко изменять направление своего движения.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя физической культуры;

- с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

- по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Обучающийся должен:

- под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- вымыть с мылом руки.

3.2 Инструкция по охране труда для обучающихся по мерам безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках

I. Общие требования безопасности. Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям. Нестандартное оборудование должно быть надёжно закреплено и находиться в исправном состоянии.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Обучающийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

- быть внимательным при перемещениях по стадиону;

- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процесс.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);

- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;

- организованно выйти с преподавателем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;

- под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;

- под руководством преподавателя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;

- по распоряжению преподавателя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;

- по команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время проведения занятий.

Занятия проводятся на ровном нескользком грунте под руководством преподавателя физкультуры.

Преподаватель обязан следить за выполнением обучающимися инструкций, правил поведения на занятии по физкультуре и принимать решение об отстранении обучающихся от участия в учебном процессе за грубое или систематическое их нарушение.

Обучающийся должен:

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;
- выполнять упражнения только на исправном оборудовании;
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;
- не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.

3.3. Инструкция для обучающихся по мерам безопасности при занятиях игровыми видами спорта

I. Общие требования безопасности.

Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процесс.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- под наблюдением преподавателя положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения

упражнений;

- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;

- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий.

При выполнении упражнений в движении обучающийся должен:

- избегать столкновений с другими обучающимися, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо;

- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;

- соблюдать интервал и дистанцию;

- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;

- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

Баскетбол

Ведение мяча

Обучающийся должен:

- выполнять ведение мяча с поднятой головой;

- при изменении направления убедиться, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение;

- после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать. Передача Обучающийся должен:

- ловить мяч открытыми ладонями, образующими воронку;

- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнёр готов к приёму мяча;

- следить за полётом мяча;

- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния партнёра;

- помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

Бросок

Обучающийся должен:

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным преподавателем;

- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других обучающихся.

Не рекомендуется:

- толкать обучающегося, бросающего мяч в прыжке;

- при броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах;

- бить рукой по щиту;

- при попадании в корзину двух и более мячей выбивать их другим мячом;

- бросать мячи в заградительные решётки.

Во время игры обучающийся должен:

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке, избегать столкновений;

- по свистку прекращать игровые действия.

Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;

- хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;

- широко расставлять ноги и выставлять локти;

- во время броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами;

- обучающемуся, который находится на скамейке запасных, выбегать на

площадку.

Волейбол

Передача

Обучающийся должен:

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнёра кончиками пальцев, образующими «сердечко»;

- при приёме следить за полётом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч

– двумя руками снизу на предплечья;

- не отбивать мяч ладонями;

- во время передач через сетку не трогать её руками, не толкать друг друга на сетку.

Подача, нападающий удар

Обучающийся должен:

- убедиться, что партнёр готов к приёму мяча;

- соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнёра;

- выполнять удар по мячу напряжённой ладонью;

- не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

Во время игры обучающийся должен:

- знать простейшие правила игры и соблюдать их;

- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;

- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и преподавателя дал разрешение;

- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку преподавателя или судьи;

- передавать мяч другой команде передачей под сеткой. При подаче нельзя наступать на линию, а при приёме мяча

– задерживать его в руках, выполнять передачу захватом. Во время игры нельзя: - дразнить соперника;

- заходить на его сторону;

- касаться сетки руками и виснуть на ней. По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а, проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперёд, наклонив туловище и голову.

3.4. Техника безопасности на занятиях по плаванию

Занимающиеся должны знать правила поведения в воде и сознательно соблюдать строжайшую дисциплину. Несчастных случаев и травм не случится, если занимающиеся будут знать и выполнять требования безопасности:

1. Каждый занимающийся допускается к занятиям по плаванию с разрешения врача.
2. С занимающимися постоянно проводится разъяснительная работа о правилах поведения на воде и соблюдении мер безопасности.
3. Занятия с не умеющими плавать проводятся на мелком месте.
4. Все упражнения, а также первые попытки самостоятельного плавания выполняются в направлении берега или мелкого места. На первых занятиях для большей безопасности занимающихся желательно распределить по парам.
5. Первые попытки плавать на глубоком месте разрешаются не более чем двум занимающимся одновременно, под непосредственным наблюдением преподавателя.
6. Заплывать за границу места проведения занятий категорически запрещается.

7. К изучению прыжков в воду допускаются только занимающиеся, умеющие плавать.

8. До и после занятий обязательно проводится поименная проверка-перекличка занимающихся. Опоздавшие допускаются к занятиям только с разрешения преподавателя.

9. Преподаватель должен постоянно наблюдать за находящимися в воде и быть готовым (в случае необходимости) немедленно прийти на помощь.

10. Преподаватель должен хорошо владеть приемами спасения пострадавших на воде и оказания доврачебной помощи.

11. На занятиях должна соблюдаться дисциплина. Ложные крики «Тону!», «Помогите!», окунание в воду товарища и другие шалости должны наказываться отстранением от занятий.

12. Об ухудшении самочувствия, появлении озноба или головокружения занимающийся должен немедленно сообщить преподавателю и прекратить занятия.

13. Нельзя приступать к занятиям раньше, чем через 2 ч после приема пищи.

14. На занятиях по плаванию должен присутствовать врач (медицинская сестра).

15. Место для занятий по плаванию, оборудование и инвентарь необходимо проверять до начала занятий.

16. Каждое занятие должно быть тщательно подготовлено. Содержание занятия, последовательность выполнения упражнений и их дозировка, продолжительность и количество игр, проводимых на воде, должны определяться в соответствии с уровнем подготовленности занимающихся.

17. Допустимый количественный состав учебных групп на одного преподавателя не должен превышать 15 человек.

Для занятий необходимы: купальный костюм, шлепанцы, шапочка для плавания, а также мыло, полотенце, мочалка и фен. Хотя в большинстве бассейнов есть стационарные фены, в некоторых случаях удобнее воспользоваться своим.

Купальный костюм

Самый лучший купальник для плавания – закрытый, с широкими скрещивающимися на спине лямками. В нем можно свободно двигаться в воде, не опасаясь ненароком потерять «верх» или «низ». Основной критерий выбора – ткань: достаточно (но не слишком) плотная, хорошо держащая форму и позволяющая коже дышать. Производители чаще всего используют полиамид с добавками; хорошее качество достигается при содержании лайкры или эластана не менее 18%. Лучше остановить свой выбор на купальнике максимально простого покроя, чтобы он не сползал в неподходящий момент в неподходящих местах и не обвисал. Цвет купальника также имеет значение. Разумеется, это дело вкуса, но необходимо иметь в виду, что два одинаковых купальника, сшитых из одинаковой ткани разного цвета, будут выцветать по-разному. Это зависит от химического состава красителей для ткани: быстрее всего теряют яркость голубой, зеленый и желтый. Красный и малиновый, а также черный цвет практически не меняются. Впрочем, это зависит также и от производителя.

Шапочка

Плавательная шапочка поможет вам защитить волосы от разрушающего воздействия хлорки; кроме того, в соответствии с действующими санитарными нормами администрация многих бассейнов требует обязательно использовать шапочку при плавании.

В спортивных магазинах шапочки для плавания, как правило, представлены в широком ассортименте: из силикона, латекса, резины.

Силикон считается самым дорогим, но и самым удобным материалом. Шапочки из силикона очень хорошо растягиваются, они более долговечны, легко снимаются и надеваются. Главная их особенность в том, что они почти не требуют дополнительного ухода – при намокании не слипаются. Двойные силиконовые шапочки считаются

наиболее удобными и подходят как для любителей, так и для спортсменов (одинарные силиконовые шапочки предназначены для спортсменов и требуют более тщательного ухода).

Многие считают удобными шапочки из ткани, их иначе называют текстильными. Они очень хорошо растягиваются, плотно прилегают к голове, но намокают, хотя и быстро сохнут. Эти шапочки рекомендуют спортсменам, но они также хорошо подходят и для отдыха – часто именно их предпочитают дамы для занятий аквааэробикой.

Самые дешевые материалы, из которых делают шапочки, – это резина и латекс. Резина более прочный материал, чем латекс. Латекс гораздо тоньше и требует постоянного ухода. После высыхания шапочку надо присыпать тальком или детской присыпкой, чтобы она не слипалась.

3.5 Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке

Общие требования безопасности

1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

- при ненадежных креплениях лыж;
- при падении во время спуска с горы;
- при движении по узким лесным дорогам, на обледенелых склонах, на снегу, покрытом коркой, в местах, где мало снега, где растет кустарник и торчат пни, камни;
- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5 – 2, 0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов.

3. Лыжи должны быть подобраны по росту занимающегося и находиться в исправном состоянии.

4. Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять лыжи к лыжным ботинкам.

5. Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечник, кольцо и регулируемой длины ремень для кисти руки.

6. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме.

7. Одежда должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной. ОБЯЗАТЕЛЬНО иметь при себе варежки.

8. При возникновении каких-либо проблем у вас или вашего товарища обязательно сообщить преподавателю.

9. На место проведения занятий по лыжам и обратно в учебное учреждение передвижение организованно парами, не толкаемся (лыжи несём вертикально), слушаем команды преподавателя, дорогу переходим строго вместе с преподавателем.

10. При передвижении на лыжах по дистанции соблюдайте интервал 3-4 м, при спусках - не менее 30 м.

11. Если впереди идущий товарищ передвигается на лыжах медленнее вас, то можно вежливо попросить уступить лыжню.

12. При спусках не выставляйте вперед лыжные палки.

13. Если возникает необходимость, приседая, падать на бок (обязательно держа при этом палки сзади).

14. Не пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники.

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

16. При занятиях лыжным спортом могут быть обморожения. При потере

чувствительности кожи ушей, носа, щек следует немедленно сообщить учителю. Растирание нужно делать сухой рукой, а не снегом, так как в последнем случае можно повредить кожу и занести инфекцию.

17. Нельзя раздеваться во время передвижения на лыжах по дистанции (это приведет к простуде). Лучше снять лишнюю одежду до начала лыжной гонки, а после ее завершения надеть вновь.

18. Перед входом в помещение счистить снег с лыж.

19. Сразу после занятий по лыжной подготовке не пить холодную воду, чтобы не заболело горло.

20. Ограничения по температуре воздуха и погодным условиям при занятиях лыжной подготовкой следующие: температура не ниже -13ºС, тихий ветер. При сильном ветре (скорость 6-10 м/с), когда заметно качаются деревья, дым прибивается к земле, а на открытой местности пурга, занятия на лыжах отменяются.

4. Методические указания к самостоятельной работе

Важнейшим этапом освоения дисциплины является самостоятельная работа обучающихся, в том числе с использованием научной литературы. Отдельные разделы или темы дисциплины не разбираются на практических занятиях, но отводятся на самостоятельное изучение по рекомендуемой учебной литературе и учебным пособиям. Материалы тем, отведенных на самостоятельное изучение, в обязательном порядке входят составной частью в темы текущего и промежуточного контроля.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Физическая культура» предполагает:

1. Занятия в секциях по видам спорта (волейбол, футбол, баскетбол, легкая атлетика др.).

2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом.

3. Участие в спортивных соревнованиях и праздниках вуза.

4. Участие в муниципальных, республиканских и т. д. соревнованиях по различным видам спорта.

5. Подготовка к практическим зачетам по дисциплине «Физическая культура».

4.1 Общие рекомендации обучающимся при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо
нарушения, посоветуйтесь с врачом и вашим преподавателем физической культуры. Это важно, так как для внеаудиторной самостоятельной работы предлагаются упражнения и нагрузки, рассчитанные на обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, т. е. на тех, кому разрешено на уроках физической культуры выполнение всех упражнений.

4.2 Правила выполнения внеаудиторных самостоятельных занятий

1. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

2. Составляя план внеаудиторных самостоятельных занятий, включайте упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов.

3. Помните, что результат тренировок зависит от их регулярности, так как большие перерывы (3-4 дня и более) между занятиями сводят на нет эффект предыдущих

упражнений. Поэтому даже при очень большой загруженности, например, вовремя подготовки к экзаменам, все равно найдите 20-30 мин для выполнения комплекса упражнений.

4. Для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься, меняйте места проведения внеаудиторных самостоятельных занятий, чаще занимайтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к тренировке своих друзей, членов семьи.

5. Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует хорошему настроению.

6. Старайтесь соблюдать физиологические принципы выполнения упражнений: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности нагрузок; правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок. Более трудные упражнения потребуют и большей продолжительности пауз между ними, и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи упражнения можете волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия в течение недели или более длительного периода. Во время выполнения упражнений не стремитесь выполнить сразу максимальную нагрузку.

7. Выполнение упражнений обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна и т. п.).

8. Если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с преподавателем, врачом.

9. Помните, что эффект от выполнения упражнений будет наиболее высоким, если вы в совокупности будете использовать физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание.

Общее распределение часов контактной работы по видам учебной деятельности и самостоятельной работы по темам дисциплины и видам занятий приведено в разделе «Содержание дисциплины» рабочей программы дисциплины.

Залогом успешного освоения дисциплины является обязательное посещение практических занятий, так как пропуск одного (тем более, нескольких) занятий может осложнить освоение разделов дисциплины.

4.3 Комплексы упражнений для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы по различным разделам учебной дисциплины «Физическая культура»

Разделы «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка»

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения на координацию движений
6. Упражнения на растяжку
7. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
8. Присед на одной ноге («пистолет»)
9. Присед из основной стойки 3х30
10. Кроссовая подготовка 1000-3000 м
11. Бег с преодолением препятствий
12. Прыжки через препятствия
13. Метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность правой и левой рукой.

Для внеаудиторных самостоятельных заданий по развитию быстроты также предлагается выполнять:

- бег на месте – 10 секунд
- бег в гору
- повторный бег по лестнице через одну, две ступеньки
- прыжки по лестнице с поочередной сменой ног, с отягощением и без
- повторный бег с ускорением на отрезках 30, 60, 100, 200 м
- бег с отягощениями, прыжки со скакалкой в максимальном темпе
- серийные многоскоки
- челночный бег с предметами
- прыжок в длину с места и с разбега
- выпрыгивание вверх из низкого приседа.

Упражнения для повышения общей и скоростной выносливости служат основой повышения физической работоспособности, а косвенно также и умственной (поскольку способствуют улучшению кровоснабжения не только мышц, но и мозга), развивают волевые качества. Для внеаудиторных самостоятельных занятий для развития выносливости можно также выполнять:

- гладкий бег
- кроссовый бег
- бег в умеренном темпе по лестнице
- бег 400-800 м.
- игра в баскетбол
- игра в футбол
- игра в настольный теннис
- прыжки со скакалкой 3-4 мин
- бег по лестнице в умеренном темпе
- ходьба на лыжах
- катание на коньках.

Общая физическая подготовка

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения на координацию движений
6. Упражнения на растяжку
7. Силовые упражнения с отягощением (гантели)
8. Упражнения с резиновой лентой
9. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами
10. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
11. Присед на одной ноге («пистолет»)
12. Присед из основной стойки 3х30

- упражнения на растягивание по методике В. М. Гомозова: «Трон», «Лодочка», «Скоба», «Лягушка», «Корзинка».

Для развития силы в домашних условиях предлагаются упражнения:

- подъем переворотом
- подтягивание на высокой перекладине
- сгибание рук в упоре лежа
- приседание с отягощениями
- поднимание прямых ног лежа до угла 90 градусов и медленное опускание
- бег и прыжки с грузом по лестнице
- упражнения с гирями, гантелями, штангой.

Девушкам с низким уровнем развития силы предлагается сгибание рук сначала от скамейки, затем от пола.

Раздел «Спортивные игры (баскетбол, волейбол)»
Выполнять следующие комплексы упражнений:
1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения на координацию движений
6. Упражнения на растяжку
7. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами
8. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
9. Присед на одной ноге («пистолет»)
10. Присед из основной стойки 3х30
Приступая к разделу программы «Спортивные игры» для выполнения домашних самостоятельных заданий можно использовать упражнения на
ловкость и быстроту:
- жонглирование
- одновременные круговые движения руками, правая рука вперед,
левая назад и наоборот
- прыжки со скакалкой 15, 30 сек
- эстафеты с разнообразными предметами.

5. Методические указания к текущему контролю успеваемости

Текущий контроль – это регулярная проверка усвоения учебного материала на протяжении семестра. К его достоинствам относится систематичность, постоянный мониторинг качества обучения, а также возможность оценки успеваемости обучающихся. Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Практические задания для осуществления текущего контроля успеваемости представляют собой перечень контрольных нормативов для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся.

5.1. Перечень практических заданий для текущего контроля успеваемости
3 семестр

Тест	Норматив для юношей			Норматив для девушек		
	5	4	3	5	4	3
Легкая атлетика						
Бег 30 м, с	4,6	4,8	5,1	5,1	5,4	5,8
Бег 400 м, сек	1,20	1,30	1,50	2,00	2,10	2,40
Челночный бег 4*9 м, сек	9,5	9,7	10,1	10,4	10,8	11,2
Баскетбол						
Ведение мяча «змейкой» (сек.)	10.9	11.4	12.0	12.1	12.6	13.0
Передача и ловля мяча на расстоянии 3 метров (ю) и 2,5 м (д) за 30 сек. (кол-во раз)	30	29	28	27 и более	26	25
Передача мяча в стену с отскоком от пола	15	13	11	11	9	7
Общая физическая подготовка						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	32	27	22	20	15	10
Подъем туловища за 1 мин. из	55	49	45	42	36	30

положения лежа (кол-во раз)						
Прыжки на скакалке за 30 сек.	70	65	55	80	75	65
Наклон вперед из положения сидя, см	15	13	8	24	20	13

4 семестр

Тест	Норматив для юношей			Норматив для девушек		
	5	4	3	5	4	3
Легкая атлетика						
Бег 100 м, сек	14,2	14,5	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2000 м, мин. сек	-	-	-	10,00	11,0	12,20
Бег 3000 м, мин. сек.	13,00	15,00	16,30	-	-	-
Волейбол						
Передача мяча партнеру смешанным приемом на расстоянии 6 метров, кол-во раз	30	25	20	30	25	20
Верхняя передача мяча над сеткой	30	25	20	30	25	20
Нижняя передача мяча над сеткой	30	25	20	30	25	20
Передача мяча сверху над собой, кол-во раз	15	12	10	15	12	10
Передача мяча снизу над собой, кол-во раз	15	12	10	15	12	10
Лыжная подготовка						
Бег на лыжах 1 км, мин. сек	-	-	-	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км, мин. сек	10,20	11,00	12,10	-	-	-
Плавание						
Плавание 50 метров,	45,0	52,0	без учета времени	1,00	1,20	без учета времени
Плавание 400 метров	без учета времени			без учета времени		
Общая физическая подготовка						
Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол- во раз	14	11	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество раз	-	-	-	15	13	6
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа (кол-во раз)	55	49	45	42	36	30
Прыжки на скакалке за 30 сек.	70	65	55	80	75	65
Наклон вперед из положения сидя, см	15	13	8	24	20	13

5 семестр

Тест	Норматив для юношей			Норматив для девушек		
	5	4	3	5	4	3

Легкая атлетика						
Бег 60 м, с	8,2	8,8	9,6	9,2	9,8	10,2
Бег 800 м, мин. сек.	3,00	3,10	3,25	4,05	4,50	5,00
Челночный бег 3*10 м, сек	7,3	8,0	8,2	8,4	8,7	9,3
Баскетбол						
«Челночный» бег с ведением (сек.)	8,5	9,0	9,8	9,5	10,0	11,0
Бросок мяча в кольцо с линии штрафного броска (кол-во раз)	7 и более	6 из 10	5 из 10	6 и более	5 из 10	4 из 10
Атака кольца справа с 6 м. (кол-во раз)	5 из 5	4 из 5	3 из 5	5 из 5	4 из 5	3 из 5
Ведение мяча из зоны защиты в зону нападения, бросок в кольцо	Обязательное попадание в кольцо					
Общая физическая подготовка						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	32	27	22	20	15	10
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа (кол-во раз)	55	49	45	42	36	30
Прыжки на скакалке за 30 сек.	70	65	55	80	75	65
Наклон вперед из положения сидя, см	15	13	8	24	20	13

6 семестр

Тест	Норматив для юношей			Норматив для девушек		
	5	4	3	5	4	3
Легкая атлетика						
Бег 100 м, сек	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2000 м, мин. Сек	-	-	-	10,00	11,10	12,20
Бег 3000 м, мин. сек.	12,20	13,00	14,00	-	-	-
Волейбол						
Верхний прием от стены на расстоянии 2 м, кол-во раз	15	12	10	15	12	10
Нижний прием от стены на расстоянии 2 м, кол-во раз	15	12	10	15	12	10
Подача, кол-во раз из 10	9	7	5	9	7	5
Прием мяча с подачи	результативный прием			результативный прием		
Лыжная подготовка						
Бег на лыжах 2 км, мин. сек	-	-	-	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин. сек	15,30	16,30	17,30	-	-	-
Плавание						
Плавание 50 метров,	45,0	52,0	без учета времени	1,00	1,20	без учета времени
Плавание 800 метров	без учета времени			без учета времени		
Общая физическая подготовка						
Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол- во раз	14	11	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа,	-	-	-	15	13	6

количество раз						
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа (кол-во раз)	55	49	45	42	36	30
Прыжки на скакалке за 30 сек.	70	65	55	80	75	65
Наклон вперед из положения сидя, см	15	13	8	24	20	13

7 семестр

Тест	Норматив для юношей			Норматив для девушек		
	5	4	3	5	4	3
Легкая атлетика						
Бег 100 м, сек	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 1000 м, мин. сек.	3,30	3,40	3,55	4,40	5,00	5,40
Челночный бег 3*10 м, сек	7,3	8,0	8,2	8,4	8,7	9,3
Баскетбол						
Бросок мяча в кольцо с линии штрафного броска (кол-во раз)	7 и более	6 из 10	5 из 10	6 и более	5 из 10	4 из 10
Атака кольца слева с 6 м. (кол-во раз)	5 из 5	4 из 5	3 из 5	5 из 5	4 из 5	3 из 5
Упражнение «трапеция» (сек.)	12,0	13,0	без у/в	15,0	16,0	без у/в
Общая физическая подготовка						
Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол- во раз	14	11	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество раз	-	-	-	15	13	6
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа (кол-во раз)	55	49	45	42	36	30
Прыжки на скакалке за 30 сек.	70	65	55	80	75	65
Наклон вперед из положения сидя, см	15	13	8	24	20	13

8 семестр

Тест	Норматив для юношей			Норматив для девушек		
	5	4	3	5	4	3
Лыжная подготовка						
Бег на лыжах 5 км, мин. сек	25,00	26,00	28,00	без учета времени	без учета времени	без учета времени
Бег на лыжах 10 км, мин. сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-

Практическое задание - проанализируйте результаты тестирования физической подготовленности обучающихся. На основе анализа результатов определите предрасположенность обучающихся к занятиям определенными видами спорта.

Обучающиеся, освобожденные от практических занятий по физической культуре на постоянной основе по медицинским показаниям пишут и защищают рефераты по каждому из разделов программы.

Примерные темы рефератов.

По разделу Научно-методические основы формирования физической культуры личности.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности.

3. Характеристика психофизиологических состояний человека и использование двигательной активности для их коррекции

4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями

5. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни

По разделу Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

Легкая атлетика

6. История развития легкой атлетики

7. Легкая атлетика – королева спорта

8. Оздоровительное влияние ходьбы

9. Оздоровительное влияние бега

10. Виды легкой атлетики

6. Успехи российских спортсменов-легкоатлетов на международных соревнованиях

Баскетбол

1. История возникновения и развития баскетбола

2. Правила игры в баскетбол

3. Характеристика технических приемов баскетболистов

4. Стритбол

Гимнастика

1. История развития гимнастики.

2. Ритмическая гимнастика и ее влияние на организм.

Волейбол

1. История возникновения и развития волейбола

2. Правила игры в волейбол

3. Характеристика технических приемов волейболистов

4. Пляжный волейбол

Плавание

4. История развития плавания

5. Оздоровительное влияние плавания

6. Спортивное плавание

4. Прикладное плавание

По разделу Профессионально-прикладная физическая подготовка

1. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

2. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.

3. Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры.

4. Упражнения для коррекции зрения, их использование в профессиональной деятельности.

5. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда**.**

Методические указания по подготовке реферата с презентацией

Реферат представляет собой краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда или трудов специалистов по избранной теме, обзор литературы определенного направления.

Его задача – обобщить достигнутое другими, самостоятельно изложить проблему на базе фактов, почерпнутых из литературы.

Процесс работы над рефератом включает в себя следующие этапы:

1.Выбор тематики реферата. Тема реферата не должна быть слишком общей, глобальной, так как сравнительно небольшой объем работы не позволит раскрыть ее. При выборе темы необходимо проанализировать, насколько она освещена в имеющейся научной литературе.

Выбор темы должен быть осознанным и отвечать личным познавательным интересам будущего автора. Очень важны в этом смысле консультации и обсуждение темы с преподавателем, который может оказать помощь в правильном выборе темы и постановке задач работы.

2.Изучение литературы.

3.Составление плана работы. Правильно построенный план реферата служит организующим началом в работе обучающегося, помогает систематизировать материал, обеспечивает последовательность его изложения.

План обучающийся составляет самостоятельно, с учетом замысла работы.

4.Процесс написания реферата. Выбрав тему, сделав выписки из литературы и составив план, можно приступать непосредственно к написанию реферата.

Излагать материал в реферате рекомендуется своими словами, не допуская дословного переписывания литературных источников. Работа должна быть написана грамотным литературным языком. Сокращение слов в тексте не допускается. Исключения составляют общеизвестные сокращения и аббревиатуры. Реферат должен быть правильно и аккуратно оформлен, текст разборчивым, без стилистических и грамматических ошибок.

5.Оформление и защита реферата. Оформляется реферат в соответствии с принятыми правилами и сдается на проверку преподавателю за 1-2 недели до зачетного занятия.

Защита тематического реферата может проводиться на выделенном одном занятии в рамках часов учебной дисциплины или по одному реферату при изучении соответствующей темы, либо по договоренности с преподавателем.

Защита реферата обучающимся предусматривает

• доклад по реферату не более 5-7 минут

• ответы на вопросы.

Общие требования

1. Заголовки глав следует располагать посередине строки без точки в конце, печатать заглавными буквами и выделять жирным шрифтом, заголовки параграфов печатаются без точки с начала строки с абзацным отступом строчными буквами и выделяются жирным шрифтом.

Промежуток между главами, параграфами и текстом выставляется в два интервала.

Перенос слов в заголовках и подзаголовках, а также подчеркивание и выделение курсивом не допускается.

2. В реферате все структурные части, такие как содержание, введение, основная часть с главами, заключение, список литературы, пишутся с нового листа.

3. Нумерация страниц проставляется арабскими цифрами в верхней части страницы по средине, без точки. На страницах 1 (титульный лист номер страницы не ставится).

4. Ссылки на источники литературы оформляются в квадратных скобках.

5. Все таблицы, графики, диаграммы, имеющиеся в тексте, включаются в общую нумерацию. Все иллюстрации, фотографии, рисунки – не нумеруются, должны иметь названия, можно вынести их в приложения.

6. В список литературы включаются только те издания, которые находят отражение в содержании работы и на них имеются ссылки в тексте. Источники, раскрывающие новые факты в исследовании, не должны превышать 5 лет срока издания.

Структура оформления реферата

1. В состав реферата входят:

- оглавление;
- введение;
- основная часть;
- заключение;
- список использованной литературы список/использованных источников и литературы
- приложения (при их наличии).

2. Во «Введении» обосновывается актуальность, формулируется цель, задачи. Общий объем введения - не более 2 страниц. Каждый из перечисленных пунктов описывается, начиная с нового абзаца, но не нумеруется и не оформляется в виде заглавия.

3. Оформление введения:

- слово «Введение» выравнивается по центру;
- введение начинается на следующей странице после содержания;
- введение пишется без подпунктов.

4. В основной части сначала пишется название раздела, параграфа, а затем идёт доклад по теме вопроса. В конце главы обязательно нужно подвести итоги и написать соответствующие выводы.

5. В тексте реферата должны быть ссылки на источник информации и приложения (при их наличии).

6. В «Заключении» приводятся выводы о степени достижения цели и реализации задач, выделяются достоверные и обоснованные положения или утверждения.

7. В разделе «Список использованной литературы/список использованных источников и литературы» приводятся все источники, использованные при написании реферата.

8. Список составляется в алфавитном порядке фамилий авторов или названий произведений (при отсутствии фамилии автора). В списке применяется общая нумерация литературных источников.

9. При оформлении исходных данных источника указываются сведения об авторах, заглавие, сведения об издании, год и место издания.

10. После перечисления литературных источников следует перечислить электронные источники информации, если они использовались.

11. Раздел «Приложения» не является обязательным, не входит в общий объем работы, однако нумеруется. В приложениях размещают вспомогательный материал, в том

числе иллюстративный материал.

Мультимедийная презентация – это электронный документ, представляющий собой набор слайдов, предназначенный для демонстрации в аудитории.

Основная задача презентации – перевести Ваш доклад в визуальные образы, которые воспринимаются и запоминаются гораздо лучше, чем обычный текст.

Перед началом работы необходимо определить тему Вашего доклада и написать его план и основные тезисы.

Не пишите весь текст доклада целиком на слайде.

На слайдах размещают схемы, таблицы, диаграммы, графики с краткими комментариями, а подробно об этих объектах Вы расскажете в процессе доклада.

Все составляющие элементы должны соответствовать общему стилю презентации. В Powerpoint имеется достаточное количество инструментов, чтобы сделать действительно красивую презентацию. Но не увлекайтесь. Во всем должно быть чувство меры.

Иллюстрации, как и все остальное, должны вписываться в общую композицию слайда.

Каждый слайд должен быть закончен по смыслу.

Не перегружайте слайд информацией, если уж так получилось, что все, что хотели, не удается разместить на одном кадре – разделите на 2 и более кадров, но предложения и смысл должны быть законченным на каждом слайде.

Оформление слайдов

1. Соблюдайте единый стиль оформления. Избегайте стилей, которые будут отвлекать от самой презентации. Вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должны преобладать над основной информацией (текст, рисунки).

2. На одном слайде рекомендуется использовать не более трех цветов: один для фона, один для заголовков, один для текста. Для фона и текста используйте контрастные цвета.

3. Используйте короткие слова и предложения. Минимизируйте количество предлогов, наречий, прилагательных. Максимальное количество текстовой информации на одном слайде – не более 10 строк.

4. Заголовки должны привлекать внимание аудитории.

5. Расположение информации на странице предпочтительно горизонтальное. Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана. Если на слайде располагается картинка, надпись должна располагаться под ней.

6. Шрифты. Размер шрифта: 32–48 пункта (заголовок), 20–32 пунктов (обычный текст).

Тип шрифта: для основного текста гладкий шрифт без засечек (например, Arial, Tahoma, Verdana), для заголовка можно использовать декоративный шрифт, если он хорошо читаем. Нельзя смешивать разные типы шрифтов в одной презентации.

7. Для выделения информации следует использовать жирный шрифт, курсив или подчеркивание. Нельзя злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже строчных букв).

8. Для иллюстрации наиболее важных фактов следует использовать рамки, границы, заливку, разные цвета шрифтов, штриховку, стрелки, рисунки, диаграммы, схемы.

9. Объем информации. Не стоит заполнять один слайд слишком большим объемом информации: люди могут единовременно запомнить не более трех фактов, выводов, определений. Объем презентации должен составлять не менее 10, но не более 20 слайдов.

10. Наибольшая эффективность достигается тогда, когда ключевые пункты отображаются по одному на каждом отдельном слайде.

11. Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов: с текстом, с таблицами, с диаграммами.

12. Не рекомендуется использовать в презентации анимационные эффекты (анимационные двигающиеся картинки, анимация текста и слайдов).

13. Обязательным структурным элементом презентации является титульный слайд. Он должен содержать:

- название работы
- фамилия, имя, отчество автора.

5.2. Техника выполнения контрольных нормативов

Легкая атлетика

Бег 30, 60, 100, 400 м, сек

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Из положения высокого старта по сигналу испытуемый от линии старта начинает выполнять бег с максимальной скоростью до линии финиша. Фиксируется время пробегания дистанции. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Участники стартуют по 2 человека.

Челночный бег 4*9м (3*10 м)

Тест проводят в спортивном зале по заранее нанесённой разметке. Проводят две линии на расстоянии 9 (10) м друг от друга (линии старта и финиша). Они должны быть достаточно длинными, чтобы можно было тестировать сразу двух испытуемых. Учитель находится на линии финиша. По команде учителя включается секундомер, испытуемые берут по одному мячу (кубику), которые лежат за линией старта, подбегают к линии финиша, кладут мячи на неё, бегут к линии старта, берут по второму мячу, бегут к финишу. В момент касания вторым мячом пола за линией финиша останавливается секундомер. Для учащихся, впервые выполняющих тест, даётся предварительное апробирование.

Баскетбол

Ведение мяча «змейкой»

Устанавливается шесть препятствий, расстояние между препятствиями - 2 м, старт с лицевой линии, финиш по контрольной линии. Длина дистанции 16м.

Челночный» бег сведением мяча

Ведение мяча производится со сменой рук, дистанция 4х6 м./ 3х10 м., с касанием линии.

Передача и ловля мяча

Передача и ловля мяча выполняется на расстоянии 3 метров (ю) и 2,5 м (девушки) от стены. Передача выполняется в стену, мяч не должен коснуться пола или других посторонних предметов. Необходимо выполнить наибольшее количество передач двумя руками от груди за 30 сек.

Передачи мяча с отскоком от пола в стену двумя рукам

Контрольное упражнение выполняется на расстоянии 3 м от стены, после удара об стену мяч должен вернуться в руки. Засчитывается количество передач, выполненных подряд.

Атака кольца справа (слева) с 6 м.

И.п. – с правой (левой) стороны на 6 м дуге. Выполняется шаг левой (правой) ногой одновременным ударом мяча пр. (лев.) рукой в пол, затем 2 прыжковых шага в движении, отталкивание левой (правой) ногой вверх, вынос правого (левого) колена и правой (левой) руки для max приближения мяча к кольцу, мяч выталкивается мягким движением кисти пальцев, ему придается обратное кручение.

Упражнение «трапеция»

И.п. – стоя на лицевой линии с правой стороны от ограниченной зоны штрафного броска. Начинаем ведение правой рукой вокруг ограниченной зоны с последующим броском правой рукой сверху с 2-ух шагов, подбор мяча и с ведением левой рукой возвращаемся обратно с последующим броском левой рукой сверху с двойного шага.

Волейбол

Передача мяча сверху над собой двумя руками

И.п. – стойка волейболиста (стойка готовности), одна нога впереди другой, опора на впереди стоящую ногу. Ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях и подняты; кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились примерно на уровне бровей. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Оценивается техника и качество выполнения теста. d=2 м, h=1 м.

Общая физическая подготовка

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Исходное положение: упор лёжа; голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе; разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии – голова, туловище, ноги.

Подъем туловища за 1 мин из положения лежа на спине

Исходное положение лёжа на спине на мате, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, стопы фиксирует помощник, руки за головой, пальцы в замок. Фиксируется количество выполненных упражнений до положения седа (туловище перпендикулярно полу).

Прыжки на скакалке

По сигналу тестируемый начинает выполнять прыжки на двух ногах со скакалкой на месте. Подсчитывается количество прыжков, выполненных за 30 секунд.

Наклон вперед из положения сидя

Тест позволяет оценить гибкость, подвижность суставов позвоночника и тазобедренного сустава. На полу обозначают разметку: центральную линию плечевой оси и перпендикулярную к ней линию, на которую наносят сантиметровые деления по обе стороны от центральной линии. Сидя на полу, ступнями ног (пятками) следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях. Ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три пружинящих наклона, результат фиксируется на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев, с удержанием согнутого положения в течение 3-х секунд. Расстояние от центровой линии (на которой размещены пятки) до точки касания пальцами записывается в протокол в сантиметрах.

Подтягивание на высокой перекладине

Выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч. Руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Обучающийся подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

1. Подтягивание рывками или с махами ног (туловища)
2. Подбородок не поднялся выше грифа перекладины
3. Отсутствие фиксации и.п. на 0,5 сек.
4. Разновременное сгибание рук.

Подтягивание на низкой перекладине

Выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Под ноги обучающегося подставляется опора. После этого обучающийся выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду. и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом преподавателя вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

1. Нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки).

2. Нарушение техники выполнения испытания:

- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;
- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.

6. Методические указания к промежуточной аттестации

При подготовке к зачету/дифференцированному зачету необходимо повторить пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой. Использовать литературу, рекомендованную преподавателем. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных обучающимся по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Зачет проводится в 3-7 семестрах и предусматривает контроль качества знаний путем выполнения заданий для зачета и контроль за освоением умений путем выполнения практических заданий.

Обучающийся допускается к зачету по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по дисциплине (всех практических заданий). В случае наличия учебной задолженности обучающийся отрабатывает пропущенные занятия в форме, предложенной преподавателем и представленной в рабочей программе дисциплины

Задание для зачета – 3 семестр

На зачете экзаменующемуся будут предложены карточки с изображениями исходных положений из трех разделов: 1- стойки; 2 - положения рук; 3 - приседы, седы, выпады, упоры. Определите и опишите исходные положения, изображенные на картинках. Карточка с заданиями содержит три картинки, по одной из каждого раздела.

Вопросы для подготовки к зачету – 4 семестр

1. Физическая культура как часть культуры
2. Ценности физической культуры
3. Физическое воспитание, цель физического воспитания
4. Понятие о здоровом образе жизни человека. Факторы, влияющие на здоровье.
5. Средства физической культуры
6. Формы занятий физическими упражнениями
7. Понятие о физическом развитии, физической подготовленности
8. Гиподинамия, гипокинезия

Задание для зачета – 5 семестр

На зачете обучающемуся необходимо составить и оформить (в виде конспекта) комплекс общеразвивающих упражнений

Вопросы для подготовки к зачету - 6 семестр

1. Методы физического воспитания
2. Этапы изучения двигательного действия
3. Двигательные качества
4. Методы организации деятельности занимающихся
5. Урок физической культуры, структура урока

Задание для зачета – 7 семестр

Текст задания: проведение фрагмента подготовительной части занятия

Задание для дифференцированного зачета – 8 семестр

Задание для дифференцированного зачета по дисциплине состоит из двух разделов:

Первый раздел проверяет теоретические знания обучающихся по пройденным разделам программы. Обучающемуся предлагается ответить на 30 вопросов по 5 вопросов из следующих разделов программы: баскетбол, волейбол, плавание, лыжная подготовка, легкая атлетика, гимнастика.

Методические указания при выполнении заданий:

При работе с заданиями с выбором ответа следует соблюдать определенные правила:

- прежде чем приступить к заданиям, необходимо разобраться в теории вопроса;
- придерживаться принципа последовательности при выполнении заданий, так как их очередность имеет внутреннюю логику, а сложность возрастает постепенно;
- не пытаться угадывать ответы или подгонять свое решение под готовый ответ.

Второй раздел – решение ситуационной задачи.

Алгоритм решения ситуационных задач

1. Изучить учебную информацию по теме.
2. Провести анализ содержания темы.
3. Выделить проблему.
4. Дать характеристику условий задачи.
5. Критически осмыслить варианты ответов.
6. Выбрать оптимальный вариант (подобрать известные и стандартные алгоритмы действия) или варианты разрешения проблемы (если она не стандартная).

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная учебная литература

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/536838

Дополнительная учебная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. —

Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/535163

2. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 254 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/539504

3. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 441 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05757-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/539506 .

4. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 270 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08312-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/494536

5. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16391-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/538618

6. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/539515

7. Плавание с методикой преподавания : учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/541028

8. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/538235

Официальные издания

1. Комментарий к Конституции Российской Федерации / С. А. Комаров [и др.] ; под редакцией С. А. Комарова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 333 с. — (Профессиональные комментарии). — ISBN 978-5-534-06398-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/438775

2. Садовникова, Г. Д. Комментарий к Конституции РФ постатейный / Г. Д. Садовникова. — 10-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 194 с. — (Профессиональные комментарии). — ISBN 978-5-534-04133-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/431086

3. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" : № 273-ФЗ : включает все изменения до 6 марта 2019 г. — Москва : Проспект, 2019 .— 192 с. — ISBN 978-5-392-30047-1. – Текст : непосредственный.

Справочно-библиографические издания

1. Блеер, А. Н. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник / А. Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д. А. Тышлер .— Москва : Академия, 2010 .— 464 с. : ил. — ISBN 978-5-7695-6859-6— Текст : непосредственный.

Периодические издания

1. Здоровье детей : методический журнал : здоровьесберегающие технологии в школе / учредитель : ООО "Чистые пруды"; главный редактор Н. Семина .— Москва : «Издательский дом «Первое сентября», 1992 .— издается с 1992 .— 12 выпусков в год . - Текст : непосредственный.

2. Теория и практика физической культуры : научно-теоретический журнал / учредитель : Научно-издательский центр " Теория и практика физической культуре и спорта"; главный редактор Л. Лубышева .— Москва : Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта", 1925 .— Журнал входит в следующие базы данных: РИНЦ, ВАК, EBSCO, Scopus .— издается с 1925 года .— 12 выпусков в год .— ISSN 0040-3601. - Текст : непосредственный.

3. Физкультура и спорт : ежемесячный иллюстрированный журнал / учредитель : Редакция журнала "Физкультура и спорт"; главный редактор Е. Богатырев .— Москва : Редакция журнала "Физкультура и спорт", 1922 .— издается с 1922 года .— ISSN 0130-5670. - Текст : непосредственный.

4. Физическая культура в школе : научно-методический журнал .— Москва : ООО "Школьная Пресса" .— издается с 1958 года .— 8 номеров в год .— ISSN 0130-5581. - Текст : электронный // Базы данных East View [сайт]. — URL: https://dlib.eastview.com/browse/publication/92229/udb/12 — Режим доступа: для авторизир. пользователей

5. Физическая культура. Все для учителя! : всероссийский научно-методический журнал / учредитель : ООО "Издательская группа "Основа". — Москва : ООО "Издательская группа "Основа", 2010 .— издается с 2010 года .— 12 выпусков в год . - Текст : непосредственный.

Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет

1. База данных портала Polpred.com Обзор СМИ - Режим доступа: https://polpred.com/news
2. Информационная правовая система Гарант. - Режим доступа: http://www.garant.ru/
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. - Режим доступа: https://elibrary.ru
4. Ресурсы East View (ИВИС) - Режим доступа: https://dlib.eastview.com/login
5. Электронная библиотечная система «Юрайт». - Режим доступа: https://biblio-online.ru/
6. Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. - Режим доступа: www.iprbookshop.ru
7. Электронный каталог библиотеки НГПУ. - Режим доступа: http://bibl.ngpi.net:81/cgi-bin/zgate.exe?init+test.xml,simple.xsl+rus

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Набережночелнинский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «НГПУ»)

Кафедра общих гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЛЕКЦИЯМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

по учебной дисциплине **МАТЕМАТИКА**

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности
49.02.01 Физическая культура

Квалификация углубленной подготовки
Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения
очная

Набережные Челны, 2025

Составитель: Лукошкова Э.Р., преподаватель

Методические указания составлены в соответствии с учебным планом и рабочей программой по учебной дисциплине Математика программ подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура

Методические указания рассмотрены на заседании кафедры общих гуманитарных и естественнонаучных дисциплин
«21» апреля 2025 г. протокол № 8
И.о. заведующего кафедрой Л.А. Сабирова

© Лукошкова Э.Р., 2025
© ФГБОУ ВО НГПУ, 2025

Содержание

1. Общие положения 4
2. Структура и содержание учебной дисциплины 6
3. Методические указания к лекциям 8
4. Методические указания к самостоятельной работе 10
5. Методические указания к текущему контролю успеваемости 11
6. Методические указания к промежуточной аттестации 16
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины 18

1. Общие положения

Методические указания по учебной дисциплине «Математика» предназначены для подготовки и самоконтроля обучающихся при изучении курса.

Цель освоения учебной дисциплины: формирование представлений о математике как универсальном языке науки, средстве моделирования явлений и процессов, развитие логического мышления, пространственного воображения, алгоритмической культуры, критичности мышления на уровне, необходимом для будущей профессиональной деятельности, для продолжения образования и самообразования.

Задачи дисциплины:

- расширение и совершенствование математического аппарата;
- расширение и систематизация общих сведений о множествах, величинах и их измерениях;
- изучение правил приближенных вычислений, методов математической статистики и формирование умения применять математические методы для решения практических задач;
- совершенствование интеллектуальных и речевых умений путём развития логического мышления, обогащение математического языка.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов общих и профессиональных компетенций.

Педагог по физической культуре и спорту должен обладать следующими общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

Педагог по физической культуре и спорту должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

1. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

2. Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

3. Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

В результате изучения обязательной части цикла обучающийся должен **уметь:**

применять математические методы для решения профессиональных задач;

решать комбинаторные задачи, находить вероятность событий;

анализировать результаты измерения величин с допустимой погрешностью, представлять их графически;

выполнять приближенные вычисления;

проводить элементарную статистическую обработку информации и результатов исследований;

В результате изучения обязательной части цикла обучающийся должен **знать**:

понятие множества, отношения между множествами, операции над ними;

основные комбинаторные конфигурации;

способы вычисления вероятности событий;

способы обоснования истинности высказываний;

понятие положительной скалярной величины, процесс ее измерения;

стандартные единицы величин и соотношения между ними;

правила приближенных вычислений и нахождения процентного соотношения;

методы математической статистики;

Личностные результаты реализации программы воспитания

ЛРВ 14 Демонстрация обучающимся навыка анализа и интерпретации информации, полученной из различных источников, способность строить логические умозаключения на основании поступившей информации и данных.

ЛРВ 19 Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся
1	*2*
Раздел 1. Математический анализ	
Тема 1.1 Функция одной переменной.	**Содержание учебного материала**
	1. Понятие множества, операции над ними. Определение функции через понятие множества. 2. Функция, область определения и множество значений. Способы задания функции. 3. Свойства функции: чётность и нечётность, монотонность, периодичность. Основные элементарные функции, их свойства и графики.
	Практические занятия
	Нахождение области определения функции, исследование функции (без применения производной)
Тема 1.2 Пределы и непрерывность функции	**Содержание учебного материала**
	1. Определение предела функции в точке и на бесконечности. Основные теоремы о пределах. Замечательные пределы. 2. Односторонние пределы функции. Непрерывность элементарных функций. Точки разрыва и их типы.
	Практические занятия
	Нахождение предела функции
	Нахождение области непрерывности и точек разрыва
Тема 1.3 Производная и её приложение	**Содержание учебного материала**
	Производная функции. Геометрическое и физическое приложение производной. Производная сложной функции. Производная высшего порядка
	Исследование функции при помощи производной (монотонность, экстремумы функции, выпуклость и точки перегиба графика) и построение графика функции. Нахождение наименьшего и наибольшего значения функции.
	Практические занятия
	Нахождение производной функции. Нахождение наименьшего и наибольшего значений функции
	Исследование функции и построение графика. Выполнение тестовых заданий
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение расчетно-графической работы «Анализ функции и построение ее графика»
Тема 1.4 Неопределённый интеграл	**Содержание учебного материала**
	Первообразная и неопределённый интеграл, его свойства. Методы интегрирования: метод замены переменной и интегрирование по частям
	Практические занятия
	Вычисление неопределённого интеграла методом замены переменной и интегрированием по частям
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка докладов на тему «Применение интегралов в других областях науки»
Тема 1.5	**Содержание учебного материала**

Определённый интеграл	Задача о криволинейной трапеции. Определённый интеграл и его свойства. Формула Ньютона-Лейбница. Вычисление площади плоских фигур
	Практические занятия
	Вычисление определённого интеграла.
	Площади плоских фигур
	Самостоятельная работа обучающихся Расчетно-графическая работа по теме «Площадь плоских фигур»
Раздел 2. Линейная алгебра	
Тема 2.1 Матрицы и определители	**Содержание учебного материала**
	Понятие матрицы и виды матриц. Действия над матрицами. Обратная матрица Определители матриц и их свойства. Ранг матрицы
	Практические занятия
	Выполнение действий над матрицами. Вычисление определителей матриц. Нахождение ранга матрицы
Тема 2.2 Системы линейных уравнений (СЛУ)	**Содержание учебного материала**
	1. Понятие системы линейных уравнений (СЛУ). 2. Решение систем линейных уравнений методом Крамера, методом обратной матрицы.
	Практические занятия
	Решение систем линейных уравнений методом Крамера
	Решение систем линейных уравнений методом обратной матрицы
Раздел 3. Основы теории вероятности, комбинаторики и математической статистики	
Тема 3.1 Основные понятия теории вероятности и комбинаторики	**Содержание учебного материала**
	Понятие комбинаторики. Формулы произведения, сочетания, размещения Понятие события и его виды. Операции над событиями. Понятие вероятности. Теоремы сложения и вычитания вероятностей. Формула полной вероятности. Схема независимых событий. Формула Бернулли
	Практические занятия
	Решение простейших задач на вычисление вероятности случайных событий
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка доклада с презентацией по теме «Применение теории вероятности в повседневной жизни»
Тема 3.2 Элементы математической статистики	**Содержание учебного материала**
	Понятие положительной скалярной величины, процессы ее измерения. Основные задачи и понятия математической статистики. Определение выборки и выборочного распределения. Графическое изображение выборки. Определение понятия полигона и гистограммы. Статистическое распределение. Стандартные единицы величин и соотношение между ними. Понятие погрешности
	Правила приближенного вычисления и нахождение процентного соотношения. Оценка параметров генеральной совокупности по её выборке. Интервальная оценка. Доверительный интервал и доверительная вероятность.
	Практические занятия
	Составление статистического распределения выборки. Построение гистограммы и полигона частот

	Представление и защита докладов по теме «Математическая статистика и ее роль в различных сферах деятельности»
	Самостоятельная работа обучающихся Внеаудиторная самостоятельная работа «Математическая статистика и ее роль в различных сферах деятельности»
Самостоятельная работа для подготовки к контрольной работе	
Промежуточная аттестация в форме экзамена	
Всего	

3. Методические указания к лекциям

Лекция – одна из основных системообразующих форм организации учебного процесса. Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем-лектором учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом учебной дисциплины. Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание дисциплины в целостном, систематизированном виде. Задачи лекции заключаются в обеспечении формирования системы знаний по учебной дисциплине, в умении аргументировано излагать научный материал, в формировании профессионального кругозора и общей культуры, в отражении еще не получивших освещения в учебной литературе новых достижений науки, в оптимизации других форм организации учебного процесса.

Приступая к освоению учебной дисциплины, необходимо ознакомиться с рабочей программой дисциплины, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Слушание и запись лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность обучающегося. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Написание конспекта лекций необходимо проводить кратко, схематично; последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции,

предложенные преподавателям. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Лучше если они будут собственными, чтобы не приходилось просить их у однокурсников и тем самым не отвлекать их во время лекции.

Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов. Не лишним будет и изучение основ стенографии. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть формируемыми компетенциями.

Незнакомые термины, понятия после лекции проверять с помощью энциклопедий, словарей, справочников. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации или на лабораторном занятии. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

В случае возникновения у обучающегося по ходу лекции вопросов, их следует записать и задать в конце лекции в специально отведенное для этого время.

По окончании лекции (в тот же или на следующий день, пока еще в памяти сохранилась информация) обучающимся рекомендуется доработать свои конспекты, привести их в порядок, дополнить сведениями с учетом дополнительно изученного материала.

Конспект – это краткая письменная систематическая, логически связная запись содержания статьи, книги, лекции, предназначенная для последующего восстановления информации с различной степенью полноты.

Дословная запись как письменной, так и устной речи не относится к конспектированию. Успешность конспекта зависит от умения структурирования материала. Важно не только научиться выделять основные понятия, но и намечать связи между ними.

Необходимо помнить, что:

1. Основа конспекта – тезис.

2. Способ записи должен обеспечивать высокую скорость конспектирования.

3. Нужны формы записи (разборчивость написания), ориентированные на быстрое чтение.

4. Приёмы записи должны способствовать быстрому запоминанию (подчеркивание главной мысли, выделение другим цветом, схематичная запись в форме графика или таблицы).

5. Конспект – это запись смысла, а не запись текста. Важной составляющей семантического свертывания при конспектировании является перефразирование, но он требует полного понимания речи. Перефразирование – это прием записи смысла, а не текста.

6. Необходимо указывать библиографическое описание конспектируемого источника.

7. Возможно в конспекте использование цитат, которые заключаются в кавычки, при этом рекомендуется на полях указать страницу, на которой находится изречение автора.

4. Методические указания к самостоятельной работе

Важнейшим этапом освоения дисциплины является самостоятельная работа обучающихся, в том числе с использованием научной литературы. Отдельные разделы или темы учебной дисциплины не разбираются на лекционных и практических занятиях, но отводятся на самостоятельное изучение по рекомендуемой учебной литературе и учебным пособиям. Материалы тем, отведенных на самостоятельное изучение, в обязательном порядке входят составной частью в темы текущего и промежуточного контроля.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по учебной дисциплине «Математика» предполагает подготовку доклада и презентации по теме доклада, подготовку к контрольной работе, решение задач.

Общие рекомендации обучающимся при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы

Перед выполнением внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж за счет времени, отведенного на изучение учебной дисциплины, где раскрывает цель задания, содержание, сроки выполнения, объем работы, требования к результатам, критерии оценки, предупреждает о возможных типичных ошибках.

Обучающийся должен: строго выполнять весь объем домашней подготовки, указанный в описаниях соответствующих видов самостоятельных работ*;* знать, что выполнению каждой работы предшествует проверка готовности обучающегося, которая производится преподавателем; знать, что после выполнения работы обучающийся (группа обучающихся) должна представить отчет о проделанной работе с обсуждением полученных результатов и выводов.

Внеаудиторная самостоятельная работа проводится с целью:

систематизации и закрепления практического опыта, умений и знаний, общих, определенных в качестве основополагающих требованиями ФГОС СПО; формирования готовности к поиску, обработке и применению информации для решения профессиональных задач; развития познавательных способностей и активности обучающихся, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности; формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации; выработки навыков эффективной самостоятельной профессиональной деятельности.

Самостоятельная работа включает те разделы курса Математики, которые не получили достаточного освещения на занятиях по причине ограниченности времени и большого объема изучаемого материала.

Методическое обеспечение самостоятельной работы состоит из:

Определения учебных вопросов, которые обучающиеся должны изучить самостоятельно;

Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;

Поиска дополнительной научной литературы, к которой обучающиеся могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес к данной теме;

Определения контрольных вопросов, позволяющих обучающим самостоятельно проверить качество полученных знаний;

Организации консультаций преподавателя со обучающимися для разъяснения вопросов, вызвавших у обучающихся затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Текущий контроль проводится в форме повседневного наблюдения.

5. Методические указания к текущему контролю успеваемости

Текущий контроль успеваемости предусматривает контроль качества знаний обучающихся, осуществляемого в течение семестра с целью оценивания хода освоения учебной дисциплины. Текущий контроль осуществляется по усмотрению преподавателя в рабочем порядке на практических занятиях. Формой текущего контроля могут быть выполнение практических заданий, контрольные работы и написание доклада.

5.1 Методические рекомендации по выполнению практических заданий

Для того чтобы практические занятия приносили максимальную пользу, необходимо помнить, что упражнение и решение задач проводятся по вычитанному на лекциях материалу и связаны, как правило, с детальным разбором отдельных вопросов лекционного курса. Следует подчеркнуть, что только после усвоения лекционного материала с определенной точки зрения (а именно с той, с которой он излагается на лекциях) он будет закрепляться на занятиях как в результате обсуждения и анализа лекционного материала, так и с помощью решения ситуативных задач. При этих условиях обучающийся не только хорошо усвоит материал, но и научится применять его на практике, а также получит дополнительный стимул (и это очень важно) для активной проработки лекции.

Ознакомьтесь с темой практического задания, его целями и задачами.

Ознакомьтесь со списком рекомендуемой основной и дополнительной литературы и источников и подготовьте их для работы.

Прочитайте лекционный материал по теме занятия в своем конспекте, стараясь акцентировать внимание на основных понятиях, важных определениях.

Почитайте материал, касающийся темы практического занятия в рекомендованных источниках.

Ответьте на контрольные вопросы в учебнике или на вопросы для самопроверки в методических указаниях к практической работе.

Если по ходу выполнения практическое задание потребуется выполнять расчеты, выпишите формулы, найдите недостающие коэффициенты и постоянные в справочных таблицах или другой литературе.

Ознакомьтесь с формой отчета по практической работе и сделайте черновик-заготовку отчета.

Сформулируйте свои вопросы и проблемы, желательные для обсуждения на занятии.

Практические работы направлены на овладение учащимися умений решения стандартных задач и приобретение навыков практических действий.

Основные требования к содержанию практических работ:

соответствие содержания практических заданий изученному теоретическому материалу учебной дисциплины;

максимальное приближение содержания практических заданий к реальной действительности;

поэтапное формирование умения, т.е. движение от знания к умению, от простого умения к сложному и т.д.;

Методические рекомендации по решению задач

При самостоятельном решении поставленных задач нужно обосновывать каждый этап действий, исходя из теоретических положений курса. Если обучающийся видит несколько путей решения проблемы (задачи), то нужно сравнить их и выбрать самый рациональный. Полезно до начала решения поставленных задач составить краткий план решения проблемы (задачи). Решение проблемных задач или примеров следует излагать подробно, нужно сопровождать комментариями, схемами, чертежами и рисунками, инструкциями по выполнению.

1. Прочитай внимательно задачу и подумай, что означает каждое число в задаче. Постарайся представить то, о чем говорится в задаче.

2. Если задача сложная, запиши кратко ее условие, начерти к ней схему или сделай рисунок.

3. Прочитай вторично задачу и перескажи про себя.

4. Подумай, что надо знать, чтобы ответить на вопрос задачи.

5. Подумай, что можно узнать из данных и условия задачи и нужно ли это знать для ответа на вопрос задачи.

6. Обдумай план решения задачи.

7. Реши задачу.

8. Проверь ответ.

Следует помнить, что решение каждой учебной задачи должно доводиться до окончательного логического ответа, которого требует условие, и по возможности с выводом. Полученный результат следует проверить способами, вытекающими из существа данной задачи.

5.2 Методические рекомендации по выполнению контрольных работ

Контрольная работа — промежуточный метод проверки знаний обучающегося с целью определения конечного результата в обучении по данной теме или разделу.

Контрольная работа призвана систематизировать знания, позволяет повторить и закрепить материал. При ее выполнении обучающиеся ограничены во времени, могут использовать любые учебные пособия, консультации с преподавателем. Обучающимся получают задания по вариантам.

Цели выполнения контрольной работы: выявление качества усвоения знаний, умений и навыков, которые должны быть сформированы в результате обучения и их коррекция по полноте, глубине, обобщенности, осознанности.

Контрольная работа должна быть написана грамотно, тщательно выверена, грамматические и синтаксические ошибки не допустимы.

5.3 Методические рекомендации по выполнению докладов

Доклад – краткое изложение содержания документа или его части, научной работы, включающее основные фактические сведения и выводы, необходимые для первоначального ознакомления с источниками и определения целесообразности обращения к ним.

Современные требования к докладу – точность и объективность в передаче сведений, полнота отображения основных элементов как по содержанию, так и по форме.

Цель доклада - не только сообщить о содержании работы, но и дать представление о вновь возникших проблемах соответствующей отрасли науки. В учебном процессе доклад представляет собой краткое изложение в письменном виде или форме публичного доклада содержания книги, учения, научного исследования и т.п. Иначе говоря, это доклад на определенную тему, освещающий ее вопросы на основе обзора литературы и других источников. Доклады в рамках учебного процесса оцениваются по следующим основным критериями:

- актуальность содержания, высокий теоретический уровень, глубина и полнота анализа фактов, явлений, проблем, относящихся к теме;
- информационная насыщенность, новизна, оригинальность изложения вопросов;
- простота и доходчивость изложения;
- структурная организованность, логичность, грамматическая правильность и стилистическая выразительность;
- убедительность, аргументированность, практическая значимость и теоретическая обоснованность предложений и выводов.

Составление списка использованной литературы.

В соответствии с требованиями, предъявляемыми к докладу, необходимо составить список литературы, использованной в работе над ним.

Основные этапы работы над докладом

В организационном плане написание доклада - процесс, распределенный во времени по этапам. Все этапы работы могут быть сгруппированы в три основные: подготовительный, исполнительский и заключительный.

Подготовительный этап включает в себя поиски литературы по определенной теме с использованием различных библиографических источников; выбор литературы в конкретной библиотеке; определение круга справочных пособий для последующей работы по теме.

Исполнительский этап включает в себя чтение книг (других источников), ведение записей прочитанного.

Заключительный этап включает в себя обработку имеющихся материалов и написание доклада, составление списка использованной литературы.

Написание доклада.

Определен список литературы по теме доклада. Изучена история вопроса по различным источникам, составлены выписки, справки, планы, тезисы, конспекты.

Первоначальная задача данного этапа - систематизация и переработка знаний. Систематизировать полученный материал - значит привести его в определенный порядок, который соответствовал бы намеченному плану работы.

2. Структура доклада

Введение

Введение - это вступительная часть доклада, предваряющая текст.

Оно должно содержать следующие элементы:

а) очень краткий анализ научных, экспериментальных или практических достижений в той области, которой посвящен доклад;

б) общий обзор опубликованных работ, рассматриваемых в докладе;

в) цель данной работы;

г) задачи, требующие решения.

Объем доклада (10-15 страниц), - 1,2 страницы.

Основная часть.

В основной части доклада обучающийся дает письменное изложение материала по предложенному плану, используя материал из источников. В этом разделе работы формулируются основные понятия, их содержание, подходы к анализу, существующие в литературе, точки зрения на суть проблемы, ее характеристики.

В соответствии с поставленной задачей делаются выводы и обобщения. Очень важно не повторять, не копировать стиль источников, а выработать свой собственный, который соответствует характеру изучаемого материала.

Заключение.

Заключение подводит итог работы. Оно может включать повтор основных тезисов работы, чтобы акцентировать на них внимание читателей (слушателей), содержать общий вывод, к которому пришел автор доклада, предложения по дальнейшей научной разработке вопроса и т.п. Здесь уже никакие конкретные случаи, факты, цифры не анализируются.

Заключение по объему, как правило, должно быть меньше введения.

Список использованных источников.

В строго алфавитном порядке размещаются все источники, независимо от формы и содержания: официальные материалы, монографии и энциклопедии, книги и документы, журналы, брошюры и газетные статьи.

Список использованных источников оформляется в той же последовательности, которая указана в требованиях к оформлению докладов.

Тематика докладов:

1. Исследование статистической связи между случайными величинами
2. Математическая статистика в действии
3. Математическая статистика в жизни одного класса
4. Математическая статистика в нашей жизни
5. Математическая статистика вокруг нас
6. Математическая статистика и жизнь
7. Статистика в биологии
8. Статистика в моем классе
9. Статистика в нашей жизни
10. Статистика в школьном курсе математики
11. Статистика вокруг нас
12. Статистика вокруг нас. Рост моих одноклассников.
13. Статистика и математика
14. Статистика и мы
15. Статистика на службе школы
16. Статистика одной школы
17. Статистика радиационного фона после глобальной аварии на Чернобыльской АЭС.
18. Статистика — лукавая наука или нет?
19. Статистическая обработка данных
20. Статистические исследования 5-го класса
21. Статистические наблюдения старосты класса
22. Статистические характеристики 5-го класса
23. Статистическое исследование "Компьютерные игры в жизни учащихся нашей школы".
24. Статистическое исследование "Расход электроэнергии за год"
25. Статистическое исследование "Удобно ли расположена школа"
26. Статистическое исследование "Частота использования гласных букв в русском языке"
27. Статистическое исследование здоровья и образа жизни школьников.

5.4. Методические рекомендации по подготовке презентации

Компьютерную презентацию, сопровождающую выступление докладчика, удобнее всего подготовить в программе MS PowerPoint. Презентация как документ представляет собой последовательность сменяющих друг друга слайдов - то есть электронных страничек, занимающих весь экран монитора (без присутствия панелей программы). Чаще всего демонстрация презентации проецируется на большом экране, реже – раздается собравшимся как печатный материал. Количество слайдов адекватно содержанию и продолжительности выступления (например, для 5-минутного выступления рекомендуется использовать не более 10 слайдов).

На первом слайде обязательно представляется тема выступления и сведения об авторах. Следующие слайды можно подготовить, используя две различные стратегии их подготовки:

1 стратегия: на слайды выносится опорный конспект выступления и ключевые слова с тем, чтобы пользоваться ими как планом для выступления. В этом случае к слайдам предъявляются следующие требования:

объем текста на слайде – не больше 7 строк;

маркированный/нумерованный список содержит не более 7 элементов;

отсутствуют знаки пунктуации в конце строк в маркированных и нумерованных списках;

значимая информация выделяется с помощью цвета, кегля, эффектов анимации.

Особо внимательно необходимо проверить текст на отсутствие ошибок и опечаток. Основная ошибка при выборе данной стратегии состоит в том, что выступающие заменяют свою речь чтением текста со слайдов.

2 стратегия: на слайды помещается фактический материал (таблицы, графики, фотографии и пр.), который является уместным и достаточным средством наглядности, помогает в раскрытии стержневой идеи выступления. В этом случае к слайдам предъявляются следующие требования:

выбранные средства визуализации информации (таблицы, схемы, графики и т. д.) соответствуют содержанию;

использованы иллюстрации хорошего качества (высокого разрешения), с четким изображением (как правило, никто из присутствующих не заинтересован вчитываться в текст на ваших слайдах и всматриваться в мелкие иллюстрации);

Максимальное количество графической информации на одном слайде – 2 рисунка (фотографии, схемы и т.д.) с текстовыми комментариями (не более 2 строк к каждому). Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана.

Основная ошибка при выборе данной стратегии – «соревнование» со своим иллюстративным материалов (аудитории не предоставляется достаточно времени, чтобы воспринять материал на слайдах). Обычный слайд, без эффектов анимации должен демонстрироваться на экране не менее 10 - 15 секунд. За меньшее время присутствующие не успеет осознать содержание слайда. Если какая-то картинка появилась на 5 секунд, а потом тут же сменилась другой, то аудитория будет считать, что докладчик ее подгоняет. Обратного (позитивного) эффекта можно достигнуть, если докладчик пролистывает множество слайдов со сложными таблицами и диаграммами, говоря при этом «Вот тут приведен разного рода *вспомогательный* материал, но я его хочу пропустить, чтобы не перегружать выступление подробностями». Правда, такой прием делать в *начале* и в *конце* презентации – рискованно, оптимальный вариант – в середине выступления.

Если на слайде приводится сложная диаграмма, ее необходимо предварить вводными словами (например, «На этой диаграмме приводится то-то и то-то, зеленым отмечены показатели А, синим – показатели Б»), с тем, чтобы дать время аудитории на ее рассмотрение, а только затем приступать к ее обсуждению. Каждый слайд, в среднем должен находиться на экране не меньше 40 – 60 секунд (без учета времени на случайно возникшее обсуждение). В связи с этим лучше настроить презентацию не на автоматический показ, а на смену слайдов самим докладчиком.

Особо тщательно необходимо отнестись к оформлению презентации. Для всех слайдов презентации по возможности необходимо использовать один и тот же шаблон оформления, кегль – для заголовков - не меньше 24 пунктов, для информации - для информации не менее 18. В презентациях не принято ставить переносы в словах.

Подумайте, не отвлекайте ли вы слушателей своей же презентацией? Яркие краски, сложные цветные построения, излишняя анимация, выпрыгивающий текст или иллюстрация — не самое лучшее дополнение к научному докладу. Также нежелательны звуковые эффекты в ходе демонстрации презентации. Наилучшими являются контрастные цвета фона и текста (белый фон – черный текст; темно-синий фон – светло-желтый текст и т. д.). Лучше не смешивать разные типы шрифтов в одной презентации. Рекомендуется не злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже).

Неконтрастные слайды будут смотреться тусклыми и невыразительными, особенно в светлых аудиториях. Для лучшей ориентации в презентации по ходу выступления лучше пронумеровать слайды. Желательно, чтобы на слайдах оставались поля, не менее 1 см с каждой стороны. Вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должны преобладать над основной информацией (текстом, иллюстрациями). Использовать встроенные эффекты анимации можно только, когда без этого не обойтись (например, последовательное появление элементов диаграммы). Для акцентирования внимания на какой-то конкретной информации слайда можно воспользоваться лазерной указкой.

Диаграммы готовятся с использованием мастера диаграмм табличного процессора MSExcel. Для ввода числовых данных используется числовой формат с разделителем групп разрядов. Если данные (подписи данных) являются дробными числами, то число отображаемых десятичных знаков должно быть одинаково для всей группы этих данных (всего ряда подписей данных). Данные и подписи не должны накладываться друг на друга и сливаться с графическими элементами диаграммы. Структурные диаграммы готовятся при помощи стандартных средств рисования пакета MSOffice. Если при форматировании слайда есть необходимость пропорционально уменьшить размер диаграммы, то размер шрифтов реквизитов должен быть увеличен с таким расчетом, чтобы реальное отображение объектов диаграммы соответствовало значениям, указанным в таблице. В таблицах не должно быть более 4 строк и 4 столбцов — в противном случае данные в таблице будет просто невозможно увидеть. Ячейки с названиями строк и столбцов и наиболее значимые данные рекомендуется выделять цветом.

Табличная информация вставляется в материалы как таблица текстового процессора MSWord или табличного процессора MSExcel. При вставке таблицы как объекта и пропорциональном изменении ее размера реальный отображаемый размер шрифта должен быть не менее 18 pt. Таблицы и диаграммы размещаются на светлом или белом фоне.

Заключительный слайд презентации, содержащий текст «Спасибо за внимание» или «Конец», вряд ли приемлем для презентации, сопровождающей публичное выступление, поскольку завершение показа слайдов еще не является завершением выступления. Кроме того, такие слайды, так же как и слайд «Вопросы?», дублируют устное сообщение. Оптимальным вариантом представляется повторение первого слайда в конце презентации, поскольку это дает возможность еще раз напомнить слушателям тему выступления и имя докладчика и либо перейти к вопросам, либо завершить выступление.

5.5. Методические указания по выполнению тестовых заданий.

Выполнение заданий с выбором ответа способствует повышению теоретической и профессиональной подготовки обучающихся, лучшему освоению учебного материала, углубленному рассмотрению содержания тем учебной дисциплины При выполнении заданий с выбором ответа обучающиеся должны показать умение работать с научной литературой, делать обоснованные выводы.

При работе с заданиями с выбором ответа следует соблюдать определенные правила:

- прежде чем приступить к заданиям, необходимо разобраться в теории вопроса;
- придерживаться принципа последовательности при выполнении заданий, так как их очередность имеет внутреннюю логику, а сложность возрастает постепенно;
- не пытаться угадывать ответы или подгонять свое решение под готовый ответ.

6. Методические указания к промежуточной аттестации

При подготовке к экзамену необходимо повторить пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой. Использовать литературу, рекомендованную преподавателем. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных обучающимся по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Экзамен проводится в 1 семестре 2 курса и предусматривает контроль качества знаний путем выполнения тестовых заданий.

Обучающийся допускается к экзамену по учебной дисциплине в случае выполнения им учебного плана по учебной дисциплине (всех заданий). В случае наличия

учебной задолженности обучающийся отрабатывает пропущенные занятия в форме, предложенной преподавателем и представленной в настоящей программе.

Тестовые задания предусматривают закрепление знаний, полученных обучающимся во время занятий по учебной дисциплине «Математика». Выполнение тестовых заданий способствует повышению теоретической и профессиональной подготовки обучающихся, систематизации полученных знаний, углубленному рассмотрению содержания тем по учебной дисциплине «Астрономия», выявление умений применять свои знания в работе с конкретным материалом.

В тестовых заданиях предусмотрены задачи различных типов: закрытые тесты, в которых нужно выбрать один верный вариант ответа из представленных, выбрать несколько вариантов, задания на сопоставление; а также открытые тестовые задания. В открытых тестовых заданиях необходимо заполнить пропуск в фразе, высказывании, либо продолжить высказывание, рассчитать результат самостоятельно. В закрытых вопросах в формулировке задания может быть указано «выберите несколько вариантов ответа», в противном случае в задании один верный вариант ответа.

При работе с тестовыми заданиями следует соблюдать определенные правила:

- прежде чем приступить к заданиям, необходимо разобраться в теории вопроса;
- придерживаться принципа последовательности при выполнении заданий, так как их очередность имеет внутреннюю логику, а сложность возрастает постепенно;
- не пытаться угадывать ответы или подгонять свое решение под готовый ответ.

Вопросы для подготовки к экзамену:

1. Функция, область определения и множество значений. Способы задания функции.
2. Свойства функции: чётность и нечётность, монотонность, периодичность.
3. Основные элементарные функции, их свойства и графики.
4. Определение предела функции в точке и на бесконечности.
5. Основные теоремы о пределах. Замечательные пределы.
6. Односторонние пределы функции. Непрерывность элементарных функций.
7. Точки разрыва и их типы.
8. Производная функции. Геометрическое и физическое приложение производной. Производная сложной функции. Производная высшего порядка
9. Исследование функции при помощи производной (монотонность, экстремумы функции, выпуклость и точки перегиба графика) и построение графика функции. Нахождение наименьшего и наибольшего значения функции.
10. Первообразная и неопределённый интеграл, его свойства. Методы интегрирования: метод замены переменной и интегрирование по частям
11. Вычисление неопределённого интеграла методом замены переменной и интегрированием по частям
12. Задача о криволинейной трапеции. Определённый интеграл и его свойства. Формула Ньютона-Лейбница. Вычисление площади плоских фигур
13. Понятие матрицы и виды матриц. Действия над матрицами. Обратная матрица
14. Определители матриц и их свойства. Ранг матрицы
15. Понятие системы линейных уравнений (СЛУ).
16. Решение систем линейных уравнений методом Крамера, методом обратной матрицы.
17. Понятие события и его виды. Операции над событиями.
18. Понятие вероятности. Теоремы сложения и вычитания вероятностей.
19. Формула полной вероятности.
20. Схема независимых событий.

21. Формула Бернулли
22. Основные задачи и понятия математической статистики.
23. Определение выборки и выборочного распределения. Графическое изображение выборки. Определение понятия полигона и гистограммы.
24. Статистическое распределение.
25. Оценка параметров генеральной совокупности по её выборке.
26. Интервальная оценка. Доверительный интервал и доверительная вероятность.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

Основная учебная литература

1. Математика для педагогических специальностей : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Н. Л. Стефанова [и др.] ; под общей редакцией Н. Л. Стефановой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 317 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18218-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/534545

2. Богомолов, Н. В. Геометрия : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Богомолов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 108 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-09528-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/536961

Дополнительная учебная литература

1. Богомолов, Н. В. Математика. Задачи с решениями : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Богомолов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 755 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16211-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/544899

2. Богомолов, Н. В. Алгебра и начала анализа : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Богомолов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 240 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-09525-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/536960

Официальные издания

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" : № 273-ФЗ : включает все изменения до 6 марта 2019 г. — Москва : Проспект, 2019 .— 192 с. — ISBN 978-5-392-30047-1. – Текст : непосредственный.

Справочно-библиографические издания

1. Александрова, Н.В. История математических терминов, понятий, обозначений: словарь-справочник / Н.В. Александрова. — изд. 3-е, испр. — Москва: Изд-во ЛКИ, 2008.— 248 с. — Текст: непосредственный.

2. Гусак, А. А. Справочник по высшей математике / А. А. Гусак, Г. М. Гусак, Е. А. Бричикова .— 7 -е изд .— Минск : ТетраСистемс, 2006 .— 640 с .— ISBN 985-470-408-4. — Текст : непосредственный.

3. Микиша, А. М. Математика: основные термины: толковый словарь: более 3000 терминов / А. М. Микиша .— Москва : Астрель : АСТ, 2003 .— 448 с. : ил .— ISBN 5-17-016834-9. — Текст : непосредственный.

Периодические издания

1. Математика. Первое сентября : учебно-методический журнал для учителей математики / учредители : ООО ИД "Первое сентября"; НОУ МЦНМО (НОУ «Московский центр непрерывного математического образования»).; главный редактор Л. Рослова .— Москва : ООО ИД"Первое сентября", 1992 .— издается с 1992 года .— 10 выпусков в год .— ISSN . - Текст : непосредственный.

2. Математика в школе : научно-теоретический и методический журнал / учредители : Министерство образования и науки РФ; ООО Школьная пресса; главный редактор Е. А. Бунимович .— Москва : ООО Школьная пресса. — Включен в перечень ВАК ; РИНЦ .— Издается с 1934 года .— 10 выпусков в год .— ISSN 0130-9358. — Текст :

3. Математика и математическое моделирование /учредители: Некоммерческое партнерство «Национальный Электронно-Информационный Консорциум» (НП «НЭИКОН») (Москва);главный редактор: А.П. Крищенко. – Москва : Некоммерческое партнерство «Национальный Электронно-Информационный Консорциум» (НП «НЭИКОН»), Включен в перечень ВАК ; РИНЦ .Издается с 2013 года. - 6 выпусков в год. - https://elibrary.ru/title_about_new.asp?id=54179 Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. Школьные технологии : научно-практический журнал / учредители : Издательский дом "Народное образование ; ООО "Научно-исследовательский интститут школьных технологий"; главный редактор А. Кушнир. — Москва : ООО "Научно-исследовательский интститут школьных технологий", 2015 — Включен в перечень ВАК ; РИНЦ .— Издается с 1995 года .— 6 выпусков в год .— ISSN 2220-2641. — Текст : электронный // Базы данных East View [сайт]. — URL : https://dlib.eastview.com/browse/publication/18866/udb/12 — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет

1. База данных портала Polpred.com Обзор СМИ - Режим доступа: https://polpred.com/news
2. Информационная правовая система Гарант. - Режим доступа: http://www.garant.ru/
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. - Режим доступа: https://elibrary.ru
4. Ресурсы East View (ИВИС) - Режим доступа: https://dlib.eastview.com/login
5. Электронная библиотечная система «Юрайт». - Режим доступа: https://urait.ru/ Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. - Режим доступа: www.iprbookshop.ru
6. Электронный каталог библиотеки НГПУ. - Режим доступа: http://bibl.ngpi.net:81/cgi-bin/zgate.exe?init+test.xml,simple.xsl+rus

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Набережночелнинский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «НГПУ»)

Кафедра общих гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЛЕКЦИОННЫМ, ЛАБОРАТОРНЫМ ЗАНЯТИЯМ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

по дисциплине ИНФОРМАТИКА И ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Специальность
49.02.01 Физическая культура

Квалификация углубленной подготовки
Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения

Очная

Набережные Челны, 2025

Составители: Агаева Г., М., преподаватель

Методические указания составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО, учебным планом и рабочей программой по дисциплине Информатика и информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура

Методические указания рассмотрены на заседании кафедры общих гуманитарных и естественнонаучных дисциплин
«21» апреля 2025 г. протокол № 8
И.о. заведующего кафедрой Л.А. Сабирова

© Агаева Г.М., 2025
© ФГБОУ ВО НГПУ, 2025

Содержание

1. Общие положения 4
2. Структура и содержание дисциплины....6
3. Правила по технике безопасности 10
4. Методические указания к лекционным занятиям 13
5. Методические указания к самостоятельной работе 15
6. Методические указания к текущему контролю успеваемости 16
7. Методические указания к промежуточной аттестации 25
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины 32

1. Общие положения

Методические указания по дисциплине Информатика и информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности предназначены для подготовки и самоконтроля обучающихся при изучении курса.

Цель освоения учебной дисциплины: расширить представление обучающихся по основам информатики, полученных в других учебных заведениях; сформулировать научное представление, практические навыки и умения в области использования компьютера, как основного инструмента по сбору, переработке, хранению и представлению информации, а также как одного из главных вспомогательных средств при автоматизации ее получения и представления; сформировать у обучающихся информационно-коммуникационной и проектной компетентностей, включающей умения эффективно и осмысленно использовать компьютер и другие информационные средства и коммуникационные технологии для своей учебной и будущей профессиональной деятельности, а также формирование общих и профессиональных компетенций.

Задачи дисциплины:

- развить умения и навыки применения ЭВМ;
- обеспечить базовые знания применения компьютеров и компьютерных сетей в процессе обучения для дальнейшей профессиональной деятельности.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов общих и профессиональных компетенций.

Педагог по физической культуре и спорту должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуация

ОК 4. осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития

ОК 5: использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

Педагог по физической культуре и спорту должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими основным видам профессиональной деятельности:

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5 Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6 Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

соблюдать правила техники безопасности и гигиенические рекомендации при использовании средств информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности;

применять современные технические средства обучения, контроля и оценки уровня физического развития, основанные на использовании компьютерных технологий;

создавать, редактировать, оформлять, сохранять, передавать информационные объекты различного типа с помощью современных информационных технологий

использовать сервисы и информационные ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть Интернет) для поиска информации, необходимой для решения профессиональных задач;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

правила техники безопасности и гигиенические требования при использовании средств информационно-коммуникационных технологий;

основные технологии создания, редактирования, оформления, сохранения, передачи и поиска информационных объектов различного типа (текстовых, графических, числовых) с помощью современных программных средств;

назначение и технологию эксплуатации аппаратного и программного обеспечения, применяемого в профессиональной деятельности.

Личностные результаты реализации программы воспитания

ЛРВ 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»,

ЛРВ 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой,

ЛРВ 14 Демонстрация обучающимся навыка анализа и интерпретации информации, полученной из различных источников, способность строить логические умозаключения на основании поступившей информации и данных

2. Структура и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала, лабораторные занятия, самостоятельная работа обучающихся**
1	**2**
	3 семестр
Раздел 1. Ознакомление с техникой безопасности в кабинете информатики и информационно-коммуникационные технологии	
Тема 1.1. Техника безопасности в кабинете информатики и информационно-коммуникационные технологии	**Содержание учебного материала**
	1.Правила техники безопасности и гигиенические требования при использовании средств информационно-коммуникационных технологий в образовательном процессе
Раздел 2.Обработка информационных объектов различного типа с помощью современных информационных технологий для обеспечения образовательного процесса	
Тема 2.1. Обработка текстовой информации	**Содержание учебного материала**
	1.Автоматизированные средства и технологии обработки текстовой информации. Текстовые редакторы. Сканирование документов. Подготовка к печати Основные технологии создания, редактирования, оформления, сохранения, передачи и поиска информационных объектов различного типа (в том числе текстовых, графических, числовых) с помощью современных программных средств
	2.Понятие о настольных издательских системах. Создание компьютерных публикаций
	Лабораторные занятия
	1. Создание, редактирование, оформление, сохранение, передача информационных объектов текстового типа с помощью современных информационных технологий для обеспечения образовательного процесса

	2.Создание и форматирование таблиц в текстовом редакторе Создание списков в текстовых документах.
	3.Создание, редактирование, оформление, сохранение, передача информационных объектов текстового типа с помощью современных информационных технологий для обеспечения образовательного процесса
	4.Вставка объектов в документ. Слияние документов. Использование автособираемого оглавления. Создание документа сложной структуры
	5.Создание буклета в MS Office Publisher
	6.Создание публикаций в программе Microsoft Publisher
	Самостоятельная работа обучающихся
	1.Создание презентации на тему: «Назначения и возможностей текстовых редакторов»
	2.Подготовка доклада на тему «Виды изданий, шаблоны текстов»
	3.Поиск материала в Интернете на тему и конспектирование «Элементы издательского дела. Издательские системы»
	4.Выполнение практической работы «Использование табуляторов. Вычисления в таблицах»
Тема 2.2. Обработка числовой информации	**Содержание учебного материала**
	1.Табличный процессор MicrosoftExcel. Технология вычислений в Excel. Относительная и абсолютная адресация MS Excel. Основные технологии создания, редактирования, оформления, сохранения, передачи и поиска информационных объектов различного типа (текстовых, графических, числовых и т.п.) с помощью современных программных средств
	Лабораторные занятия
	1.Создание, редактирование, оформление, сохранение, передача информационных объектов числового типа с помощью современных информационных технологий для обеспечения образовательного процесса
	2.Использование основных формул MS Excel. Использование мастера функций
	3.Работа со вложенными формулами
	Самостоятельная работа обучающихся
	1.Создание презентации на тему: «Назначение и основные функции табличных процессоров»
	2.Выполнение практической работы «Консолидация данных. Автоматическое подведение итогов»
	Итого за семестр
	4 семестр
Тема 2.3. Создание	**Содержание учебного материала**

графических изображений	1.Компьютерная графика. Особенности и сфера применения графики. Типы графических изображений. Растровая и векторная компьютерная графика Основные понятия, панель инструментов AdobePhotoshop. Возможности использования ресурсов сети Интернет для совершенствования профессиональной деятельности, профессионального и личностного развития
	2.Основные технологии создания, редактирования, оформления, сохранения, передачи и поиска информационных объектов различного типа (текстовых, графических, числовых и т.п.) с помощью современных программных средств
	Лабораторные занятия
	1.Создание, редактирование, оформление, сохранение, передача информационных объектов графического типа с помощью современных информационных технологий для обеспечения образовательного процесса
	2.Базовые операции при редактировании изображений»
	3.Текстовые эффекты. Создание текстур
	4.Применение фильтров к одному и тому же изображению. Комбинация фильтров. Основы композиции. Коллаж
	5.Эффекты имитации. Создание рамок. Имитация объема
	Самостоятельная работа обучающихся
	1.Подготовка доклада
	2.Подготовка к устному опросу
Тема 2.4. Технология хранения, поиска и сортировки информации	**Содержание учебного материала**
	1.Базы данных. Табличные, сетевые и иерархические базы данных. Система управления базами данных.СУБД Access
	Лабораторные занятия
	1.Создание реляционной базы данных. Установление связей между таблицами. Модификация таблиц и работа с данными с использованием запросов в СУБД Access
	2.Создание таблиц и пользовательских форм для ввода данных в СУБД Access. Вставка графических объектов в БД. Комплексная работа с объектами в СУБД Access
	Самостоятельная работа обучающихся
	1.Работа с учебной литературой по теме «Назначение и область применения СУБД Access»
	2.Подготовка к устному опросу
	3.Подготовка доклада
Тема 2.5. Подготовка компьютерных презентаций	**Содержание учебного материала**
	1.Основы работы в среде презентаций PowerPoint. Этапы создания презентаций. Применение компьютерных

	презентаций на занятиях.
	2.Информационные технологии в управлении образовательным учреждением.
	Лабораторные занятия
	1.Вставка рисунков и графических примитивов. Использование анимации в презентации»
	2.Работа со структурой презентации. Использование гиперссылок
	3.Вставка таблиц и диаграмм.. Создание слайд-шоу (слайд-фильма). Создание интерактивной презентации
	Самостоятельная работа обучающихся
	1. Подготовка доклада
	2.Подготовка к контрольной работе
	2. Подготовка к устному опросу 3. Подготовка к тестовым заданиям
	Итого за семестр
	Промежуточная аттестация в форме зачета
	5 семестр
Раздел 3 Использование средств ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ в профессиональной деятельности	
Тема 3.1. Сетевые технологии обработки информации и защита информации	**Содержание учебного материала**
	1.Телекоммуникации как средство образовательных информационных технологий. Поиск информации в Интернете. Популярные службы Интернета. Защита и правовые аспекты информации
	Лабораторные занятия
	1.Персональный обмен сообщениями. Поиск информации в Интернете. Регистрация электронной почты
	2.Использование сервисов и информационных ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть Интернет) для профессиональной деятельности
	Самостоятельная работа обучающихся
	1.Подготовка доклада
	2.Подготовка к контрольной работе
	3.Подготовка к устному опросу
Тема 3.2. Назначение и технология эксплуатации аппаратного и программного обеспечения, применяемого в	**Содержание учебного материала**
	1.Назначение и технология эксплуатации аппаратного и программного обеспечения, применяемого в профессиональной деятельности
	Лабораторные занятия

профессиональной деятельности	1. Использование тестирующих систем в профессиональной деятельности образовательного учреждения
	Самостоятельная работа обучающихся
	1 подготовка доклада
Тема 3.2. Специализированное прикладное программное обеспечение	**Содержание учебного материала**
	1.Специализированное прикладное программное обеспечение. Классификация и характеристика программных средств информационной технологии обучения
	2.Интерактивные технологии. SMART Notebook.
	Лабораторные занятия
	1.Интерактивные доски, основные принципы работы. Основы работы в программе SMART Notebook. Работа с объектами: гиперссылки, вставка звука.
	2.Боковые закладки: сортировщик страниц, коллекция, вложения. Работа с дополнительными средствами SMART. Разработка презентаций в Notebook
	3.Технологии разработки прикладного программного обеспечения
	Самостоятельная работа обучающихся
	1. Создание презентации средствами Notebook на тему: Методика составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)
	Итого за семестр
	Всего
Промежуточная аттестация в форме экзамена	

3. Правила по технике безопасности

Находясь в компьютерном кабинете обучающийся обязан строго соблюдать правила техники безопасности. Далее приведены инструкции по технике безопасности:

- Вводный инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в компьютерном кабинете для обучающихся по дисциплине Информатика и информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности;
- Инструкция по охране труда при работе в кабинете информатики;
- Инструкция для обучающихся по пожарной безопасности в компьютерном кабинете;

3.1 Вводный инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в компьютерном кабинете для обучающихся по дисциплине Информатика и информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности

Общее положения:

– К работе в компьютерном кабинете допускаются лица, ознакомленные с данной инструкцией по технике безопасности и правилам поведения.

– Работа учащихся в компьютерном кабинете разрешается только в присутствии преподавателя (инженера, лаборанта).

– Во время занятий посторонние лица могут находиться в кабинете только с разрешения преподавателя.

– Во время перемен между уроками проводится обязательное проветривание компьютерного кабинета с обязательным выходом учащихся из кабинета.

– Каждый учащийся в ответе за состояние своего рабочего места и сохранность размещенного на нем оборудования.

Перед началом работы необходимо:

– Убедиться в отсутствии видимых повреждений на рабочем месте;

– Разместить на столе тетради, учебные пособия так, чтобы они не мешали работе на компьютере;

– Принять правильною рабочую позу.

– Посмотреть на индикатор монитора и системного блока и определить, включён или выключен компьютер. Переместите мышь, если компьютер находится в энергосберегающем состоянии или включить монитор, если он был выключен.

При работе в компьютерном кабинете категорически запрещается:

– Находиться в кабинете в верхней одежде;
– Класть одежду и сумки на столы;
– Находиться в кабинете с напитками и едой;
– Располагаться сбоку или сзади от включенного монитора;
– Присоединять или отсоединять кабели, трогать разъемы, провода и розетки;
– Передвигать компьютеры и мониторы;
– Открывать системный блок;
– Включать и выключать компьютеры самостоятельно.
– Пытаться самостоятельно устранять неисправности в работе аппаратуры;
– Перекрывать вентиляционные отверстия на системном блоке и мониторе;
– Ударять по клавиатуре, нажимать бесцельно на клавиши;
– Класть книги, тетради и другие вещи на клавиатуру, монитор и системный блок;
– Удалять и перемещать чужие файлы;
– Приносить и запускать компьютерные игры.

Находясь в компьютерном кабинете, учащиеся обязаны:

– Соблюдать тишину и порядок;

– Выполнять требования преподавателя;

– Находясь в сети работать только под своим именем и паролем;

– Соблюдать режим работы;

– При появлении рези в глазах, резком ухудшении видимости, невозможности сфокусировать взгляд или навести его на резкость, появления боли в пальцах и кистях рук, усиления сердцебиения немедленно покинуть рабочее место, сообщить о происшедшем преподавателю и обратиться к врачу;

– После окончания работы завершить все активные программы и корректно выключить компьютер;

– Оставить рабочее место чистым.

Работая за компьютером, необходимо соблюдать правила:

– Расстояние от экрана до глаз – 70 – 80 см (расстояние вытянутой руки);

– Вертикально прямая спина;

– Плечи опущены и расслаблены;

– Ноги на полу и не скрещены;

– Локти, запястья и кисти рук на одном уровне;

– Локтевые, тазобедренные, коленные, голеностопные суставы под прямым углом.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

– При появлении программных ошибок или сбоях оборудования учащийся должен немедленно обратиться к преподавателю (лаборанту).

– При появлении запаха гари, необычного звука немедленно прекратить работу, и сообщить преподавателю (лаборанту).

3.2 Инструкция по охране труда при работе в кабинете информатики

Общие требования безопасности

– К работе в кабинете информатики допускаются учащиеся с 1-го курса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

– При работе в кабинете информатики учащиеся должны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы труда и отдыха.

– При работе в кабинете информатики возможно воздействие на учащихся следующих опасных и вредных производственных факторов:

1) неблагоприятное воздействие на организм человека неонизирующих электромагнитных излучений компьютеры;

2) неблагоприятное воздействие на зрение визуальных эргономических параметров компьютеры, выходящих за пределы оптимального диапазона;

3) поражение электрическим током.

– Кабинет информатики должен быть укомплектован медаптечкой с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах или при плохом самочувствии.

– При работе в кабинете информатики соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Кабинет информатики должен быть оснащен двумя углекислотными огнетушителями.

– О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю. При неисправности оборудования прекратить работу и сообщить об этом преподавателю.

– В процессе работы с компьютеры учащиеся должны соблюдать порядок проведения работ, правила личной гигиены, содержат в чистоте рабочее место.

– Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми учащимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом работы

– Тщательно проветрить кабинет информатики и убедиться, что температура воздуха в кабинете находится в пределах 20 - 21 С, относительная влажность воздуха в пределах 62- 55%.

– Убедиться в наличии защитного заземления оборудования, а также защитных экранов компьютеры.

– Включить компьютеры и проверить стабильность и четкость изображения на экранах.

Требования безопасности во время работы

– Не включать компьютеры без разрешения преподавателя.

– Недопустимы занятия за одним компьютером двух и более человек.

– При работающем компьютере расстояние от глаз до экрана должно быть 0,6 - 0,7 м, уровень глаз должен приходиться на центр экрана или на 2/3 его высоты.

– Тетрадь для записей располагать на подставке с наклоном 12 -15 на расстоянии 55 - 65 см от глаз, которая должна быть хорошо освещена.

– Изображение на экранах компьютеров должно быть стабильным, ясным и предельно четким, не иметь мерцаний символов и фона, им экранах не должно быть бликов и отражений светильников, окон и окружающих предметов.

– Во время производственной практики ежедневная длительность работы за компьютерами не должна превышать 3-х часов для учащихся старше 16 лет и 2-х часов для учащихся моложе 16 лет с обязательным проведением гимнастики для глаз через каждые 20 - 25 мин. работы и физических упражнений через каждые 45 мин. во время перерывов.

– Не рекомендуется использовать в кабинете для написания информации меловую доску.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

– В случае появления неисправности в работе компьютера следует выключить его и сообщить об этом преподавателю.

– При плохом самочувствии, появлении головной боли, головокружения и пр. прекратить работу и сообщить об этом преподавателю.

– При поражении электрическим током немедленно отключить компьютеры, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

Требования безопасности по окончании работы

–С разрешения преподавателя выключить компьютеры и привести в порядок рабочее место.

–Тщательно проветрить и провести влажную уборку кабинета информатики.

Инструкция для обучающихся по пожарной безопасности в компьютерном кабинете

Общие требования пожарной безопасности

– Помещение кабинета постоянно должно содержаться в чистоте.

– Огнетушители должны размещаться в легкодоступных местах, где исключено их повреждение, попадание на них прямых солнечных лучей, непосредственное воздействие отопительных и нагревательных приборов.

– По окончании занятий преподаватель должен тщательно осмотреть помещение кабинета и закрыть его, обесточив электросеть.

– Неисправные электросети и электрооборудование немедленно отключать для приведения их в пожаробезопасное состояние.

Запрещается

– Пользоваться нестандартными (самодельными) электроприборами

– Применять электропровода с поврежденной изоляцией, самодельные предохранители.

– Использовать неисправные штепсельные соединения для включения электроприборов в сеть.

Действия при возникновении пожара

– Немедленно сообщить о пожаре в пожарную часть по телефону **01**.

– Принять меры к эвакуации детей из помещения кабинета и здания.

– Одновременно силами добровольной дружины приступить к тушению очага возгорания и его локализации с помощью первичных средств пожаротушения до приезда пожарной команды.

– Покидая помещение кабинета, закрыть за собой все двери и окна во избежание распространения огня и дыма в смежные помещения.

4. Методические указания к лекционным занятиям

Лекция – одна из основных системообразующих форм организации учебного процесса. Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем-лектором учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии

представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом учебной дисциплины. Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. Задачи лекции заключаются в обеспечении формирования системы знаний по учебной дисциплине, в умении аргументировано излагать научный материал, в формировании профессионального кругозора и общей культуры, в отражении еще не получивших освещения в учебной литературе новых достижений науки, в оптимизации других форм организации учебного процесса.

Приступая к освоению учебной дисциплины, необходимо ознакомиться с рабочей программой дисциплины, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Слушание и запись лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность обучающегося. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Написание конспекта лекций необходимо проводить кратко, схематично; последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Лучше если они будут собственными, чтобы не приходилось просить их у однокурсников и тем самым не отвлекать их во время лекции.

Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов. Не лишним будет и изучение основ стенографии. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть формируемыми компетенциями.

Незнакомые термины, понятия после лекции проверять с помощью энциклопедий, словарей, справочников. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации или на лабораторном занятии. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать

пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

В случае возникновения у обучающегося по ходу лекции вопросов, их следует записать и задать в конце лекции в специально отведенное для этого время.

По окончании лекции (в тот же или на следующий день, пока еще в памяти сохранилась информация) обучающимся рекомендуется доработать свои конспекты, привести их в порядок, дополнить сведениями с учетом дополнительно изученного материала.

Общие рекомендации по составлению конспекта

1. Определите цель составления конспекта.

2. Читая изучаемый материал в первый раз, разделите его на основные смысловые части, выделите главные мысли, сформулируйте выводы.

3. Если составляете план - конспект, сформулируйте названия пунктов и определите информацию, которую следует включить в план-конспект для раскрытия пунктов плана.

4. Наиболее существенные положения изучаемого материала (тезисы) последовательно и кратко излагайте своими словами или приводите в виде цитат.

5. Включайте в конспект не только основные положения, но и обосновывающие их выводы, конкретные факты и примеры (без подробного описания).

6. Составляя конспект, записывайте отдельные слова сокращённо, выписывайте только ключевые слова, делайте ссылки на страницы конспектируемой работы, применяйте условные обозначения.

7. Чтобы форма конспекта отражала его содержание, располагайте абзацы «ступеньками», подобно пунктам и подпунктам плана, применяйте разнообразные способы подчеркивания, используйте карандаши и ручки разного цвета.

8. Отмечайте непонятные места, новые слова, имена, даты.

9. При конспектировании старайтесь выразить авторскую мысль своими словами. Стремитесь к тому, чтобы один абзац авторского текста был передан при конспектировании одним, максимум двумя предложениями.

5. Методические указания к самостоятельной работе

Важнейшим этапом освоения дисциплины является самостоятельная работа обучающихся, в том числе с использованием научной литературы. Отдельные разделы или темы дисциплины не разбираются на лекционных и лабораторных занятиях, но отводятся на самостоятельное изучение по рекомендуемой учебной литературе и учебным пособиям. Материалы тем, отведенных на самостоятельное изучение, в обязательном порядке входят составной частью в темы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по дисциплине Информатика и информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности предполагает:

1 Подготовка доклада

2. Подготовка к контрольной работе

3. Поиск материала в Интернете.

4. Выполнение лабораторных работ за компьютером.

5. подготовка к устному опросу

Перед выполнением внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж за счет времени, отведенного на изучение учебной дисциплины, где раскрывает цель задания, содержание, сроки выполнения, объем работы, требования к результатам, критерии оценки, предупреждает о возможных типичных ошибках.

Обучающийся должен: строго выполнять весь объем домашней подготовки, указанный в описаниях соответствующих видов самостоятельных работ*;* знать, что выполнению каждой работы предшествует проверка готовности обучающегося, которая производится преподавателем; знать, что после выполнения работы обучающийся (группа обучающихся) должна представить отчет о проделанной работе с обсуждением полученных результатов и выводов.

Методические рекомендации нацелены на проведение внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося с учетом учебной дисциплины в различных формах. Самостоятельная работа включает те разделы курса Информатика и информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности, которые не получили достаточного освещения на занятиях по причине ограниченности времени и большого объема изучаемого материала.

Методическое обеспечение самостоятельной состоит из:

Определения учебных вопросов, которые обучающиеся должны изучить самостоятельно;

Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;

Поиска дополнительной научной литературы, к которой обучающиеся могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес к данной теме;

Определения контрольных вопросов, позволяющих обучающим самостоятельно проверить качество полученных знаний;

Организации консультаций преподавателя со обучающимися для разъяснения вопросов, вызвавших у обучающихся затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

6. Методические указания к текущему контролю успеваемости

Текущий контроль – это регулярная проверка усвоения учебного материала на протяжении семестра. К его достоинствам относится систематичность, постоянный мониторинг качества обучения, а также возможность оценки успеваемости обучающихся. Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения и выполнении лабораторных работ, контрольных работ, устных опросов и заслушивание доклада.

Методические указания к выполнению заданий лабораторных работ

Целью выполнения лабораторных работ является подготовка обучающихся к применению вычислительной техники в процессе обучения, освоение работы с основными пакетами прикладных программ, развитие алгоритмического мышления; овладение принципами программирования на алгоритмическом языке высокого уровня. В течении семестра обучающиеся выполняют лабораторные работы, а также проходят тестовый контроль. По окончанию 2 семестра обучающиеся сдают экзамен в соответствии с рабочим учебным планом данной специальности.

Лабораторные работы выполняются на компьютере, и проверяются преподавателем также на компьютере. При выполнении лабораторных работ обучающийся должен сначала изучить теоретический материал, изложенный в работе, затем выполнить задание на компьютере, опираясь на методические рекомендации по её выполнению и оформить отчёт в тетради, если это требуется в работе. В процессе проверки преподаватель заставляет обучающихся продемонстрировать свои знания и навыки в работе с компьютером, которые должны быть получены при изучении данной темы. Качество и правильность выполнения лабораторной работы оценивается до 2 баллов.

В отчет по лабораторной работе включается окончательный результат выполненной работы и ответы на контрольные вопросы. Отчет выполняется в текстовом редакторе Word по форме, принятой в университете.

Максимальное количество баллов за каждую работу может быть выставлено, если обучающийся выполнил всю работу правильно уже при первом предъявлении работы преподавателю и показал отличное знание темы и безошибочное владение навыками работы на компьютере в области данной темы. Каждое повторное предъявление выполненной работы или отчета, а также недостаточное (с ошибками или не в полном объеме) знание данной темы и умение работать на компьютере, снижает соответствующую оценку на 1 балл.

Правила выполнения лабораторных работ:

1. Обучающийся должен выполнить лабораторную работу самостоятельно (или в группе, если это предусмотрено заданием).
2. Если обучающийся не выполнил лабораторную работу или часть работы за отведенное время, то он может выполнить работу или оставшуюся часть во внеурочное время, согласованное с преподавателем.
3. Каждый обучающийся после окончания урока, должен представить преподавателю выполненную работу в электронном виде с анализом полученных результатов и выводом по работе.
4. Дифференцированную оценку по лабораторной работе обучающийся получает, с учетом срока выполнения работы, если:

- работа выполнена правильно и в полном объеме;
- сделан анализ проделанной работы и вывод по результатам работы;
- обучающийся может пояснить выполнение любого этапа работы;

Методические рекомендации по подготовке доклада

Доклад – это развернутое устное выступление на заданную тему, с которым выступают на лекции, семинаре, конференции. Основная цель доклада — информирование по определенному вопросу или теме. Доклад может включать в себя рекомендации, предложения, в него могут включаться, таблицы, рисунки, фотографии.

Структура доклада

Построение устного доклада включает три части:

- вступление (10-15% общего времени);
- основную часть (60-70%);
- заключение (20-25%).

Во вступлении указывается тема доклада, устанавливается логическая связь ее с другими темами или место рассматриваемой проблемы среди других проблем, дается краткий обзор источников, на материале которых раскрывается тема, сообщается основная идея, кратко перечисляются рассматриваемые вопросы, дается современная оценка предмета изложения.

Результатом вступления должны быть заинтересованность слушателей, внимание и расположенность к презентатору и будущей теме.

Основная часть должна иметь четкое логическое построение, в ней должна быть раскрыта суть темы доклада. План развития основной части должен быть ясным. Должно быть отобрано оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

В заключении обычно подводятся итоги, формулируются выводы по теме доклада, подчеркивается значение рассмотренной проблемы и т.п. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом.

Оформление доклада

1. Оформление материала должно иметь следующую структуру:

- титульный лист;
- текст сообщения/ доклада;
- список использованных источников.

2. Текст сообщения, доклада должен быть распечатан на компьютере на одной стороне стандартного листа в текстовом процессоре Word для Windows XP. Формат бумаги А4 (210х297).

3. При оформлении текста необходимо соблюдать следующие параметры:

- Поля: верхнее – 2,0 см, нижнее – 2,0 см, левое 3,0 см, правое – 1,5 см.
- Шрифт – Times New Roman.
- Размер шрифта – 14.
- Выравнивание текста «по ширине».
- Абзацный отступ- 1,25 см. (пять знаков).
- Размер между строками – полуторный.

4. Титульный лист оформляется в формате Times New Roman, 14 кегль (название доклада/сообщения, ФИО автора, группа)**.**

Алгоритм подготовки доклада

1. Выберите тему из предложенной преподавателем тематики докладов. Вы можете самостоятельно предложить тему с учетом изучаемого материала.
2. Ознакомьтесь со списком рекомендуемой литературы.
3. Повторите лекционный материал по теме доклада.
4. Изучите материал, касающийся темы доклада не менее чем по двум-трем рекомендованным источникам.
5. Выделите незнакомые слова и термины. Обратитесь к словарю, чтобы найти значения незнакомых слов.
6. Составьте план доклада.
7. Запишите основные положения доклада в соответствии с планом, выписывая по каждому пункту несколько предложений.
8. Составьте окончательный текст доклада.
9. Оформите материал.
10. Прочитайте текст медленно вслух, обращая особое внимание на произношение новых терминов и стараясь запомнить информацию.
11. Восстановите последовательность изложения текста доклада, пересказав его устно.
12. Проверьте еще раз свои знания спустя некоторое время, чтобы выяснить прочность усвоения учебного материала.
13. Подготовьте публичное выступление по материалам доклада.

Любое устное выступление должно удовлетворять трем основным критериям:

- критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам;
- критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности;
- критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

14. Регламент устного публичного выступления обычно составляет не более 5 минут.

15. Будьте готовы ответить на вопросы аудитории по теме Вашего доклада.

Темы докладов

1. Законодательство в сфере защиты информационной собственности и авторских прав.
2. Информационные основы цифровой картографии.
3. Использование информационных систем.
4. Автоматизированное рабочее место (АРМ).
5. Информационное общество.
6. Классификация организационной и компьютерной техники.
7. Классификация универсальных геоинформационных систем.

8. Лицензионное программное обеспечение.
9. Методы и средства защиты.
10. Назначение и принципы эксплуатации организационной и компьютерной техники.
11. Назначение, принципы организации и эксплуатации геоинформационных систем (ГИС) и программных средств, используемых в профессиональной деятельности
12. Определение информационной системы.
13. Основные понятия моделей данных. Базовые модели, используемые в географических информационных системах
14. Основные принципы использования автоматизированных систем делопроизводства.
15. Основные принципы обработки текстовой и табличной информации, использования деловой графики и мультимедиа – информации при создании презентаций.
16. Основные угрозы и методы обеспечения информационной безопасности
17. Особенности геоинформационного картографирования.
18. Программное обеспечение.
19. Перечислите виды ИС.
20. Перечислите компоненты АРМ.
21. Применение антивирусных средств защиты.
22. Разделение информационных систем на информационные системы общего профиля и профессионально ориентированные
23. Состав ПК и основные характеристики устройств.
24. Информация внутренней среды организации?
25. Способы распространения программных продуктов.
26. Технические средства создания сетей.
27. Технические средства создания цифровых карт.
28. Технология поиска информации в сети Интернет.
29. Типы компьютерных сетей, их топология.
30. Информационная система (ИС)?
31. Возможности и преимущества сетевых технологи
32. Информационные сервисы сети Интернет
33. Обзор Электронных библиотек.
34. Гипертекст как основа Web программирования.
35. Web-дизайн и его значение.
36. Использование возможностей социальных сетей.
37. Использование электронных денег в сети Интернет
38. Способы адресной доставки информации, программное и аппаратное обеспечение.
39. Способы построения, архитектура и обмен данными в информационных сетях. Интеграция информационных сетей (Intranet/Internet). –
40. Использование электронной почты для обмена деловой информацией: настройка почты, получение и отправка сообщений, адресная книга
41. Разновидности антивирусных программ (программы-детекторы, программы-доктора, программыревизоры, программы-фильтры, программы-вакцины и др.)
42. Необходимость архивирования файлов и папок.
43. Как функционирует Интернет
44. Электронная почта

4 семестр

Темы докладов

1. История развития информатики как науки».
2. История появления информационных технологий.

3. Основные этапы информатизации общества.
4. Создание, переработка и хранение информации в технике.
5. Особенности функционирования первых ЭВМ.
6. Информационный язык как средство представления информации.
7. Основные способы представления информации и команд в компьютере.
8. Разновидности компьютерных вирусов и методы защиты от них. Основные антивирусные программы.
9. Жизненный цикл информационных технологий.
10. Основные подходы к процессу программирования: объектный, структурный и модульный.
11. Современные мультимедийные технологии
12. Кейс-технологии как основные средства разработки программных систем.
13. Современные технологии и их возможности.
14. Сканирование и системы, обеспечивающие распознавание символов.
15. Всемирная сеть Интернет: доступы к сети и основные каналы связи.
16. Основные принципы функционирования сети Интернет.
17. Разновидности поисковых систем в Интернете.
18. Программы, разработанные для работы с электронной почтой.
19. Беспроводной Интернет: особенности его функционирования.
20. Система защиты информации в Интернете.
21. Современные программы переводчики.
22. Особенности работы с графическими компьютерными программами: PhotoShop и CorelDraw.
23. Электронные денежные системы.
24. Информатизация общества: основные проблемы на пути к ликвидации компьютерной безграмотности.
25. Правонарушения в области информационных технологий.

5 семестр

Темы докладов

1. Этические нормы поведения в информационной сети.
2. Преимущества и недостатки работы с ноутбуком, нетбуком, карманным компьютером.
3. Принтеры и особенности их функционирования.
4. Негативное воздействие компьютера на здоровье человека и способы защиты. 30.Значение компьютерных технологий в жизни современного человека.
5. Информационные технологии в системе современного образования.
6. Передача, преобразование, хранение и использование информации в технике
7. Язык как способ представления информации, двоичная форма представления информации, ее особенности и преимущества.
8. Принципы представления данных и команд в компьютере.
9. Принцип автоматического исполнения программ в ЭВМ.
10. Операционные системы семейства UNIX.
11. Построение и использование компьютерных моделей.
12. Телекоммуникации, телекоммуникационные сети различного типа, их назначение и возможности.
13. Мультимедиа технологии.
14. Информатика в жизни общества.
15. Информация в общении людей.
16. Подходы к оценке количества информации.
17. История развития ЭВМ.
18. Современное состояние электронно-вычислительной техники.

19. Классы современных ЭВМ.
20. Вредное воздействие компьютера. Способы защиты.
21. Суперкомпьютеры и их применение.
22. Ноутбук – устройство для профессиональной деятельности.
23. Карманные персональные компьютеры.
24. Основные типы принтеров
25. Сканеры и программное обеспечение распознавания символов. Сеть Интернет и киберпреступность.
26. Криптография.
27. Компьютерная графика на ПЭВМ.
28. WWW. История создания и современность.
29. Проблемы создания искусственного интеллекта.
30. Использование Интернет в маркетинге.
31. Поиск информации в Интернет. Web-индексы, Web-каталоги.
32. Системы электронных платежей, цифровые деньги.
33. Компьютерная грамотность и информационная культура.

Методические указания к выполнению контрольной работы

Контрольная работа выполняется обучающимся самостоятельно во время практических занятий, на выполнение которой дается точно регламентированное время по усмотрению преподавателя.

Задания контрольной работы соответствуют темам пройденным на лекционных занятих.

Обучающемуся следует тщательно готовиться к выполнению контрольной работы. Положительный результат будет получен, если обучающийся систематически посещает лекции, активно участвует в работе на семинарских занятиях, самостоятельно работает по программе курса.

Успешное выполнение контрольной работы во многом зависит от правильной организации ее подготовки и написания, а также соблюдения основных требований, которые к ней предъявляются.

Контрольная работа должна быть оформлена определенным образом. Работа выполняется в письменной форме на специальных бланках. Работа должна быть написана аккуратно, разборчиво, без помарок и сокращений (кроме общепринятых). Текст, написанный от руки неразборчивым почерком, оцениваться не будет. На бланке обязательно указываются: ФИО преподавателя, ФИО обучающегося, группа.

Примерный комплект вопросов и заданий для контрольной работы по Разделу 1

1. Для чего предназначен текстовый редактор?
2. Назовите основные преимущества работы с текстом в текстовом редакторе
3. Что называют сортировкой?
4. Что предусматривает процедура форматирования текста?
5. Что представляет собой электронная таблица?
6. Перечислите отличия электронной таблицы от обычной является?
7. Как именуются строки электронной таблицы?
8. Выражение 6(A1-B1): 2(2B1+3A2), записанное в соответствии с правилами, принятыми в математике, в электронной таблице имеет вид:
9. В ячейке электронной таблице H5 записана формула =B5*V5. Какая формула будет получена из нее при копировании в ячейку H7:
10. Сколько ячеек электронной таблицы в диапазоне A2:B4:
11. В электронной таблице в ячейке A1 записано число 10, в B1 — формула =A1/2, в C1 формула =СУММ (A1:B1)*2. Чему равно значение C1:

12. Как называется диаграмма, отдельные значения которой представлены точками в декартовой системе координат?

13. Какая форма организации данных используется в реляционной базе данных?

14. Как называют множество значений, задаваемое конкретному полю в MS ACCESS?

15. Какой вид запроса позволяет изменять исходные значения таблиц?

16. Что является одной из основных функций графического редактора?

17. Как называется графика с представлением изображения в виде совокупности объектов?

18. Какое расширение имеют файлы графического редактора Paint?

Примерный комплект вопросов и заданий для контрольной работы по Разделу 2

1. Что является основной характеристикой каналов передачи информации?
2. Что имеет каждый компьютер, подключенный к Интернету?
3. Как измеряется пропускная способность каналов передачи информации?
4. Браузеры являются?
5. Задан адрес электронной почты в сети Интернет: user_name@mtu-net.ru. Каково имя сервера?
6. Что такое Гипертекст?
7. Что позволяют серверы Интернет, содержащие файловые архивы?
8. Какой формат (расширение имеют) Web-страницы?
9. Что используются для защиты от несанкционированного доступа к программам и данным, хранящимся на компьютере?
10. Компьютерные вирусы?
11. Какие бывают Сетевые черви?
12. Троянская программа, троянец?

Методические указания к подготовки к устному опросу

Устный опрос форма контроля, которая позволяет оценить знания и кругозор обучающегося, умение логически построить ответ, владение монологической речью и иные коммуникативные навыки. Устный опрос обладает большими возможностями воспитательного воздействия преподавателя, так как при непосредственном контакте создаются условия для его неформального общения студентом.

Устный опрос позволяет выявить детали, которые по каким-то причинам оказались недостаточно осмысленными в ходе учебных занятий и при подготовке к другим формам контроля, таким как практические занятия.

Алгоритм подготовки к устному опросу

1. Внимательно прочтите текст задания.

2. Изучите материал, касающийся темы устного опроса по нескольким рекомендованным источникам.

3. Выделите незнакомые слова и термины. Обратитесь к словарю, чтобы найти значения незнакомых слов.

4. Составьте план ответа по устному опросу.

5. Ответ по устному опросу должен удовлетворять трем основным критериям:

- критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам;
- критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности;
- критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

6. Тезисно запишите основные положения ответа в соответствии с планом, приведите свои доказательства или примеры.

7. Оформите должным образом.
8. Будьте готовы ответить на дополнительные вопросы аудитории и преподавателя.

Вопросы для подготовки к устному опросу

Вопросы к устному опросу по

Вопросы к устному опросу

Тема 2.1. Обработка текстовой информации

1. В какой пакет прикладных программ входит текстовый редактор Word?
2. Назначение и возможности текстового редактора Word.
3. Какие параметры определяют документ?
4. Что значит форматировать документ?
5. Что значит редактировать документ?
6. Как ввести и редактировать текст?
7. Как сохранить документ?
8. Как открыть для редактирования созданный ранее документ?
9. Как осуществляется проверка правописания?
10. Как форматируют абзацы?
11. Что называется форматированием текста?
12. Общие правила форматирования текста.
13. Общие правила форматирования абзацев.
14. Вставка и редактирование рисунков.
15. Оформление колонок.

Тема 2.2. Обработка числовой информации

16. Какие типы данных и в каких форматах могут обрабатываться в электронный таблицах?
17. Как изменяется при копировании в ячейку, расположенную в соседнем столбце и строке, формула, содержащая относительные ссылки? Абсолютные ссылки? Смешанные ссылки?
18. Как обозначаются столбцы и строки электронной таблицы? Как задается имя ячейки?
19. Что такое диаграмма? Каков порядок построения диаграммы?
20. Объекты диаграмм. Типы диаграмм.
21. Как редактировать диаграмму? Как переместить диаграмму?
22. Как удалить диаграмму?
23. . Что может содержать ячейка?
24. . Способы составления таблицы?
25. . Как удалить таблицу целиком, содержимого ячеек таблицы?
26. . Три способа движения по ячейкам таблицы.
27. . Как объединять несколько ячеек в одну? Разбивать?

Вопросы для устного опроса

Тема 2.5. Подготовка компьютерных презентаций

1. Что такое дизайн и что такое шаблон презентации?
2. Как создать слайд? Как вставить текст в слайд презентации?
3. Как настроить анимацию текста? Как настроить анимацию картинки?
4. Как изменить фон слайда?
5. Как запустить презентацию на исполнение?
6. Как вы считаете, почему достаточно часто пользуются компьютерными презентациями.

Тема 2.3. Создание графических изображений

7. Для чего предназначены *растровые графические редакторы?*

8. 2. Какие источники графических изображений для обработки в графическом редакторе вы знаете?

9. 3. Какие форматы графических файлов вы знаете? В чем состоит особенность применения названных вами форматов?

10. Что такое *альтернативные инструменты* графического редактора? Как получить к ним доступ?

11. Что обозначает понятие *палитра* в графическом редакторе Adobe PhotoShop?

12. Для чего нужна операция *обтравки?* Какими инструментами она выполняется?

13. Что такое *динамический диапазон* изображения? Какими средствами его можно регулировать?

14. Какими средствами можно изменить местное значение яркости или контрастности?

15. Для чего нужна операция *набивки* изображения? Каким инструментом она выполняется?

16. При обработке изображения требуется выполнить *заливку* выделенного контура специально подобранным цветом, соответствующим одному из цветов, имеющихся в изображении. Каким инструментом можно определить и установить этот цвет?

17. Что такое *фильтры?* Для чего они применяются?

18. Дополнительные фильтры для редактора можно приобрести на компакт-диске или получить их из сети Интернет. Как установить их на компьютере (как выполнить подключение расширения к редактору)?

19. Что такое каналы? Что можно сохранить в файле изображения с помощью каналов?

20. Что такое слой? При проведении каких операций используется работа со слоями? Какой формат файлов позволяет хранить многослойное изображение?

21.

Раздел 3 Использование средств ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ в профессиональной деятельности

Вопросы для устного опроса

1. Назовите средства поиска информации в Интернет.
2. Перечислите поисковые системы. Как их классифицировать?
3. Назовите адреса наиболее популярных русскоязычных поисковых систем.
4. Передача информации.
5. Линии связи, их основные компоненты и характеристики.
6. Компьютерные телекоммуникации: назначение, структура, ресурсы.
7. Локальные и глобальные компьютерные сети.
8. Основные услуги компьютерных сетей: электронная почта, телеконференции, файловые архивы.
9. Сеть Интернет.
10. Информационные ресурсы.
11. Поиск информации.
12. Межсетевые объединения: понятие, назначение и возможности. Межсетевое взаимодействие (Internet).
13. Основные протоколы обмена информацией в сети.
14. Что такое сайт?
15. Приведите классификацию сайтов.
16. Охарактеризуйте технологии создания сайтов.
17. Охарактеризуйте способы создания сайтов
18. Назовите этапы создания сайтов.
19. Какие формы общения в реальном времени существуют в Интернете?

20. Порядок регистрации в ICQ.
21. Как добавить пользователя в ICQ?
22. Как установить статус в ICQ?
23. Порядок регистрации в Scype.
24. Как осуществить настройку web-камеры в Scype?
25. Как добавить пользователя в Scype? Расскажите, что представляет собой электронная почта?
26. Расскажите, как записывается адрес электронной почты?
27. Расскажите, в чем особенность электронной почты?
28. Расскажите, что представляет собой почтовый ящик?
29. Расскажите, что такое Спам?
30. Объясните, в чем преимущества электронной почты?
31. Расскажите, что такое протокол электронной почты?

Методические указания к выполнению тестовых заданий

Тестовые задания предусматривают закрепление знаний, полученных обучающимся во время занятий по данной дисциплины. Выполнение тестовых заданий способствует повышению теоретической и профессиональной подготовки обучающихся, систематизации полученных знаний, углубленному рассмотрению содержания тем дисциплины, выявление умений применять свои знания в работе с конкретным материалом.

В тестовых заданиях предусмотрены задачи различных типов: закрытые тесты, в которых нужно выбрать один верный вариант ответа из представленных, выбрать несколько вариантов, задания на сопоставление; а также открытые тестовые задания. В открытых тестовых заданиях необходимо заполнить пропуск в фразе, высказывании, либо продолжить высказывание, рассчитать результат самостоятельно. В закрытых вопросах в формулировке задания может быть указано «выберите несколько вариантов ответа», в противном случае в задании один верный вариант ответа.

При работе с тестовыми заданиями следует соблюдать определенные правила:

- прежде чем приступить к заданиям, необходимо разобраться в теории вопроса;
- придерживаться принципа последовательности при выполнении заданий, так как их очередность имеет внутреннюю логику, а сложность возрастает постепенно;
- не пытаться угадывать ответы или подгонять свое решение под готовый ответ.

Темы, по которым предусмотрено тестирование

Раздел 2. Обработка информационных объектов различного типа с помощью современных информационных технологий для обеспечения образовательного процесса
Раздел 3 Использование средств информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности

Критерии оценки тестовых заданий

оценка	**Выполненные задания**
«5»	85% – 100% правильных ответов
«4»	72% – 84% правильных ответов
«3»	51% – 71% правильных ответов
«2»	менее 51%

7. Методические указания к промежуточной аттестации

При подготовке к зачету и экзамену необходимо повторить пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой. Использовать литературу, рекомендованную преподавателем. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных

обучающимся по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Зачет проводится в 4 семестре и предусматривает контроль качества знаний и умений путем выполнения заданий для зачета

Обучающийся допускается к зачету по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по дисциплине. В случае наличия учебной задолженности обучающийся отрабатывает пропущенные занятия в форме, предложенной преподавателем и представленной в настоящей программе.

Задание для проведения зачета

Обучающемуся предлагается ответить на 25 вопросов. Варианты заданий формируются случайным образом из перечня заданий, представленных в ФОСе.

Экзаменационный материал состоит из двух частей: в первой части представлены 2 теоретических вопроса, на которые обучающемуся необходимо дать письменный ответ; во второй части содержится 1 практическое задание, которое обучающийся выполняет за ПК.

Вопросы для подготовки к экзамену

1. Понятие информации и измерение информации.
2. Роль и значение вычислительной техники в современном обществе и профессиональной деятельности
3. История развития информационной технологии. Классификация ИТ. Тенденции развития ИТ.
4. Проблемы использования ИТ. Особенности современных информационных технологий. Сферы применений информационных технологий.
5. Системы счисления.
6. Основные этапы информационного развития общества.
7. Основные информационные процессы, реализация их с помощью персональных компьютеров.
8. Правовые нормы охраны программ и данных. Защита информации.
9. Характеристика компьютерных вирусов.
10. Понятие, свойства, виды и измерение информации.
11. Представление информации.
12. Логические основы персонального компьютера.
13. Компьютер как исполнитель команд. Программный принцип работы компьютера. Компьютерные модели.
14. Операционная система: назначение, состав, загрузка.
15. Операционная система WINDOWS. Интерфейс.
16. Алгоритмические модели.
17. Носители информации.
18. Автоматизированные системы управления (АСУ).
19. История персонального компьютера. Состав персонального компьютера.
20. Внешние устройства персонального компьютера.
21. Программное обеспечение персонального компьютера.
22. Компьютерные сети.
23. Организация размещения информации на дисках.
24. Архивирование информации как средство защиты.
25. Компьютерные вирусы и антивирусная защита.
26. Безопасность, гигиена, эргономика, ресурсосбережение.
27. Издательские системы. Компьютерные публикации. Программы переводчики.
28. Текст как информационный объект.
29. Технология обработки текстовой информации. Настольные издательские системы. Возможности настольных издательских систем.

30. Динамические электронные таблицы.
31. Типы и форматы данных.
32. Технология обработки числовой информации. Табличный процессор. Возможности табличного процессора, применяемые в профессиональной деятельности.
33. Построение графиков и диаграмм
34. Способы поиска информации в электронной таблице.
35. СУБД (системы управления базами данных).
36. Основные элементы базы данных. Режимы работы.
37. Оформление, форматирование и редактирование данных.
38. Сортировка информации.
39. Графические информация (растровая и векторная графика).
40. Основные понятия компьютерной графики: разрешение, цветовая модель. Виды компьютерной графики. Применение компьютерной графики в профессии.
41. Система компьютерной презентации и мультимедийные среды.
42. Мультимедиа технологии
43. История сети Интернет.
44. Глобальная компьютерная сеть Интернет.
45. Электронная почта и телеконференции.
46. Всемирная паутина WWW, браузеры.
47. Назначение Web-серверов
48. Программные поисковые сервисы
49. Программы навигации (браузеры) по Всемирной паутине Internet. Возможности и порядок использования браузера.
50. Использование ресурсов сети Интернет в профессиональной деятельности

Практические задания для экзамена

1. Создайте таблицу – расписание уроков. Выполните необходимое форматирование. Используя команду «Таблица/Автоформат», выполните обрамление и заливку таблицы.
2. Создайте документ - приглашение. В документе вставьте рисунок. Создайте рамку вокруг рисунка и выполните отекание текста относительно рисунка
3. Разработайте визитную карточку.
4. Введите таблицу:

№	Фамилия	Должность	Пол	Год рождения	Телефон
1	Сидоров	менеджер	м	1977	315-75-09
2	Иванов	референт	м	1946	2-13-76-89
3	Пугачева	секретарь	ж	1946	314-57-17
4	Абрамов	инженер	м	1945	551-88-00
5	Иванов	водитель	м	1978	218-65-87
6	Яковлев	директор	м	1973	211-96-09
7	Иванов	водитель	м	1930	218-55-66
8	Абрамова	менеджер	ж	1925	510-22-66
9	Сидорова	инженер	ж	1955	314-07-33
10	Владимиров	секретарь	ж	1936	315-82-56

Пользуясь командами «Данные – Сортировка» и «Данные – Итоги», ответьте на вопросы:

а) Есть ли в фирме женщины –секретари?

б) Сколько Ивановых работают в фирме и кто из них самый молодой?

в) Каков средний возраст мужчин и женщин работающих в фирме?

г) Сколько в фирме менеджеров, инженеров, водителей, и представителей других должностей?

е) Вы – бухгалтер фирмы и должны к 8 Марта выписать премии женщинам. Размер премии зависит от должности возраста дамы.

5. Введите таблицу:

№	Фамилия	Должность	Пол	Год рождения	Телефон
1	Сидоров	менеджер	м	1977	315-75-09
2	Иванов	референт	м	1946	2-13-76-89
3	Пугачева	секретарь	ж	1946	314-57-17
4	Абрамов	инженер	м	1945	551-88-00
5	Иванов	водитель	м	1978	218-65-87
6	Яковлев	директор	м	1973	211-96-09
7	Иванов	водитель	м	1930	218-55-66
8	Абрамова	менеджер	ж	1925	510-22-66
9	Сидорова	инженер	ж	1955	314-07-33
10	Влади	секретарь	ж	1936	315-82-56

Сортировка списка по столбцам:

а) Отсортируйте таблицу так, чтобы фамилии располагались в алфавитном порядке.

б) скопируйте таблицу на свободный лист. На этом листе транспонируйте таблицу. Добавьте в конец таблицы строку «Средний возраст» и заполните ее, введя соответствующую формулу.

в) Выполните сортировки по столбцам. Перед каждой сортировкой копируйте таблицу на новый лист.

г) Переставьте столбцы так, чтобы фамилии расположились в обратном алфавитном порядке.

6. Введите таблицу:

№	Фамилия	Должность	Пол	Год рождения	Телефон
1	Сидоров	менеджер	м	1977	315-75-09
2	Иванов	референт	м	1946	2-13-76-89
3	Пугачева	секретарь	ж	1946	314-57-17
4	Абрамов	инженер	м	1945	551-88-00
5	Иванов	водитель	м	1978	218-65-87
6	Яковлев	директор	м	1973	211-96-09
7	Иванов	водитель	м	1930	218-55-66
8	Абрамова	менеджер	ж	1925	510-22-66
9	Сидорова	инженер	ж	1955	314-07-33
10	Влади	секретарь	ж	1936	315-82-56

Изменение структуры таблицы:

а) Введите дополнительное поле «Оклад» после поля «Пол» и заполните его осмысленными значениями.

б) После поля «Оклад» добавьте еще три поля: «Надбавки», «Налоги», «К выплате»

в) Установите надбавки в размере 100 рублей женщинам старше 50 лет и мужчинам старше 60 лет. Директору и референту – 200 рублей.

г) В обычном режиме редактирования заполните поле «Налог» - 5% от суммы оклада и надбавки, если она не превышает 1 тыс. руб., и 10 %, если превышает. Используйте функцию «Если».

д) Запишите формулу и заполните поле «К выплате» («Оклад»+«Надбавки»-«Налоги»)

7. Введите таблицу:

№	Фамилия	Должность	Пол	Год рождения	Телефон
1	Сидоров	менеджер	м	1977	315-75-09
2	Иванов	референт	м	1946	2-13-76-89
3	Пугачева	секретарь	ж	1946	314-57-17

4	Абрамов	инженер	м	1945	551-88-00
5	Иванов	водитель	м	1978	218-65-87
6	Яковлев	директор	м	1973	211-96-09
7	Иванов	водитель	м	1930	218-55-66
8	Абрамова	менеджер	ж	1925	510-22-66
9	Сидорова	инженер	ж	1955	314-07-33
10	Влади	секретарь	ж	1936	315-82-56

Выполните поиск сотрудников по следующим критериям:

а) Женщины с низким окладом (меньше 400 руб.)

б) Мужчины, получающие больше 1000 руб и моложе 30 лет

в) Женщины, имеющие надбавки и проживающие в Центральном районе, - номера телефонов начинаются на 31.

8. При поступлении в университет студентам предстоит сдать два экзамена (по математике и физике). Если хоть один экзамен сдан на оценку «3» и ниже, то вероятность поступления равна 0, если оба экзамена сданы на «5», то вероятность поступления равна 1, в противном случае – 0,5. Составьте таблицу, позволяющую рассчитать шансы поступления в университет и заполните ее для пяти поступающих с разными результатами вступительных экзаменов.

9. Создайте базу данных студентов, сдающих выпускные экзамены. База данных состоит из двух таблиц. В первой таблице указывается код студента, фамилия, имя и телефон. Вторая таблица отражает его успехи на экзаменах; в ней указывается код оценки, студент, предмет (английский язык, информатика, математика и литература) и оценка по предмету.

1 Отсортируйте записи первой таблице по алфавиту

2 отфильтруйте записи второй таблицы, исключив из нее записи с неудовлетворительными оценками

3 Сделайте запрос на выборку, по которому можно было бы определить фамилию, имя, телефон студентов, сдавших экзамены на «4» и «5»

10. Создайте базу данных «Процессоры». База данных состоит из полей: Счетчик процессора, название процессора, кол-во элементов, частота.

1 Заполнить базу данных

2 Задать различные дизайны формы и расположение полей и надписей на форме

3 Задать различные условия поиска записей в фильтрах и запросах

11. Создать таблицу «Заказы» со следующими полями: Код клиента, Код заказа, Дата размещения, Номер заказа, Название получателя, Город получателя, Дата продажи, Количество, Цена, Скидка, Сумма. Заполнить (10 записей). Создать форму и отчет, используя таблицу «Заказы».

12. Создать базу данных с любым именем. В созданной БД создайте таблицу «Сотрудники» из пяти записей, включив в нее поля: Фамилия, Имя, Должность, Оклад, Премия. Рассчитать значение премии (Премия = 15% от Оклада). Создать отчет по всем полям таблицы.

13. Создать базу данных с любым именем. В созданной БД создайте таблицу «Мои знакомые» из пяти записей, включив в нее поля: Фамилия, Имя, Должность (несколько человек имеют должность «Менеджер»), Место работы, Зарплата (зарплата колеблется в интервале от 2000 р. до 10000р.). а) В созданную таблицу добавить новое поле Подработка и произвести его расчет в размере 45% от зарплаты с помощью запроса на обновление.

б) По таблице создать запрос на выборку фамилий знакомых с должностью «Менеджер» и зарплатой о 4200 р. до 8600 р. В запрос включите все поля таблицы.

в) По запросу на выборку создайте форму и введите еще две записи.

г) Создать отчет по знакомым с зарплатой свыше 5000 р. и подработкой свыше 3000 р., включив все поля таблицы.

14. Создать базу данных с любым именем. В созданной БД создайте таблицу «Сослуживцы» из пяти записей, включив в нее поля: Фамилия, Должность, Зарплата, Премия. Создать отчет по сослуживцам с зарплатой от 1500 р. до 4000 р., включив в него все поля.

15. Создать базу данных с любым именем. В созданной БД создайте таблицу «Товары» из пяти записей, включив в нее поля: Вид товара, Количество, Цена, Стоимость. Рассчитать количество стоимости товара. Создать отчет по всем полям таблицы.

16. Создать базу данных с любым именем. В созданной БД создайте таблицу «Заказы» из пяти записей, включив в нее поля: Вид заказа, Дата заказа, Количество, Стоимость. Создать отчет по заказам стоимостью от 5000 р., до 8500 р., Включив в него все поля.

17. Создать базу данных с любым именем. В созданной БД создайте таблицу «Студенты» из пяти записей, включив в нее поля: Фамилия, имя, Дата рождения, Телефон, Адрес. По таблице создать запрос на выборку фамилий студентов с датой рождения позже 15.04.1985. Создать отчет по запросу, включив в него все поля.

18. Создать базу данных с любым именем для предприятия по ремонту техники. Предприятие ежемесячно формирует пакет заказов на комплектующие изделия. Заказ характеризуют такие параметры: Наименование детали, № заказа, Дата, Цена, Количество штук в заказе. Каждый заказ может быть оформлен сразу же на несколько видов деталей. Каждое изделие имеет: Наименование, ГОСТ. Каждая таблица БД должна содержать по 5 записей. Постройте запросы:

а) заказы, где более 10 штук;

б) сколько деталей конкретного типа было заказано за определенное число;

в) детали какого типа были заказаны за конкретный месяц.

19. Создать базу данных с любым именем для книжного магазина. БД должна содержать информацию о поступивших в продажу книгах: Название книги, Автор, Издательство, Год выпуска, Область знаний, Цена издательства на экземпляр. БД также должна содержать информацию о продажах: Название книги, Автор, Дата продажи, Розничная цена за один экземпляр, Количество экземпляров. Каждая таблица БД должна содержать по 5 записей. Постройте запросы:

а) какие книги по конкретной тематике имеются в магазине;

б) какие книги конкретного автора имеются в магазине;

в) сколько книг было продано за конкретное число.

20. Создать базу данных с любым именем для автопарка. БД должна содержать информацию о еженедельных перевозках: Пункт назначения, Расстояние до него, Объем перевезенного груза, ФИО водителя, Номер транспортного средства, Дата. БД также должна содержать информацию о водителях: Табельный номер водителя, ФИО, Год рождения, Категория, Закрепленное за ним транспортное средство (его номер). Каждая таблица БД должна содержать по 5 записей. Постройте запросы:

а) объем перевезенного груза конкретным водителем;

б) ФИО водителей определенной категории;

в) перевозки за конкретный месяц.

21. Создать базу данных с любым именем для торговой фирмы. БД должна содержать информацию о сотрудниках фирмы, занятых сбытом продукции: Табельный номер, ФИО, Дата рождения, Адрес, Домашний телефон. БД также должна содержать информацию о продажах: Наименование продукции, Цена за одну единицу поставляемого товара, Количество, Сотрудник, оформивший заказ, Дата заключения договора. Каждая таблица БД должна содержать по 5 записей. Постройте запросы:

а)стоимость конкретного заказа;

б) количество заказов, оформленных данным сотрудником;

в) заказы, оформленные за конкретный месяц.

22. Создать базу данных с любым именем для АТС. БД должна содержать информацию об абонентах и их разговорах: Абонент, Дата разговора, Количество минут, Город, Код города. БД также должна содержать информацию о городах: Код города, Название, Стоимость минуты разговора. Каждая таблица БД должна содержать по 5 записей. Постройте запросы:

а) данный о звонках за конкретное число;

б) звонки в конкретный город;

в) данные о звонках абонента в конкретном месяце.

23. Создать базу данных с любым именем для института. БД должна содержать информацию об абитуриентах, поступивших на факультет: ФИО, Дата рождения, Место рождения, Адрес, Специальность. БД также должна содержать информацию о результатах вступительных экзаменов: ФИО абитуриента, Вступительные дисциплины, Оценки за вступительные экзамены. Каждая таблица БД должна содержать по 5 записей. Постройте запросы:

а) ФИО абитуриентов, получивших оценку неудовлетворительно;

б) абитуриентов по конкретной специальности;

в) абитуриентов из города Н.Новгорода.

24. Создать базу данных с любым именем для лабораторий некоторой кафедры. БД должна содержать информацию о лаборатории: № лаборатории, Число рабочих мест, ФИО заведующего лабораторией. БД также должна содержать информацию о проведенных в лаборатории занятиях: № лаборатории, Преподаватель, Учебный курс, Дата проведения занятия, Время проведения занятия, Группа, Число студентов в группе. Каждая таблица БД должна содержать по 5 записей. Постройте запросы:

а) загрузка конкретной лаборатории за конкретный месяц;

б) количество проведенных занятий конкретным преподавателем;

в) число студентов, занимавшихся за конкретное число.

25. Создайте базу данных «Процессоры». База данных состоит из полей: Счетчик процессора, название процессора, кол-во элементов, частота.

1. Заполнить базу данных
2. Осуществить сортировку записей по разным полям
3. Создать отчет, задать различные дизайны отчетов

26. а) Найти документы, регулирующие порядок вступления в силу нормативно-правовых актов Правительства РФ.

б) Найти все инструкции с номером 200.

в) Найти все действующие законы

Создать и оформить в текстовом редакторе следующую таблицу:

Используемые поля Карточки реквизитов	Задания	Результаты поиска

27. а) Найти все действующие документы с номером 182

б) Найти документы, в названии которых присутствует словосочетание «денежная наличность»

в) Найти все редакции Налогового кодекса РФ

Создать и оформить в текстовом редакторе следующую таблицу:

Используемые поля Карточки реквизитов	Задания	Результаты поиска

28. а) Найти принятые, начиная со второго полугодия 2001 г., документы, в которых говорится о дебиторской задолженности.

б) Подобрать документы по тематике «Коммерческая тайна»

в) Найти действующие документы, в которых говорится о размере пособий на детей для различных категорий граждан.

Создать и оформить в текстовом редакторе следующую таблицу:

Используемые поля Карточки реквизитов	Задания	Результаты поиска

29. а) Найти документы, принятые в 2003 г. и не утратившие силу к настоящему времени, в тексте которых встречается словосочетания «Материальная помощь» или «Выплата пособий» в различных падежах.

б) Найти документы, принятые в 3 квартале 2003 г., в тексте которых говорится о «Бюджетном финансировании»

в) Найти документы, принятые позже 25 ноября 2002 года, в которых встречаются словосочетания «Общий трудовой стаж» или «Страховой стаж»

Создать и оформить в текстовом редакторе следующую таблицу:

Используемые поля Карточки реквизитов	Задания	Результаты поиска

30. а) Найти документ «Договор аренды нежилого помещения». Скопировать договор в текстовый редактор и заполнить его.

б) Найти документ «Анкета при приеме на работу». Скопировать договор в текстовый редактор и заполнить его.

в) Найти документ «Устав акционерного общества». Скопировать его в текстовый редактор.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная учебная литература

1. Куприянов, Д. В. Информационное обеспечение профессиональной деятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. В. Куприянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 255 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00973-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/512863

2. Гаврилов, М. В. Информатика и информационные технологии : учебник для среднего профессионального образования / М. В. Гаврилов, В. А. Климов. — 5-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 355 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15930-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/

Дополнительная учебная литература

3. Информационные технологии в 2 т. Том 1 : учебник для среднего профессионального образования / В. В. Трофимов, О. П. Ильина, В. И. Кияев, Е. В. Трофимова ; под редакцией В. В. Трофимова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 238 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-03964-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/512088.

4. Информационные технологии в 2 т. Том 2 : учебник для среднего профессионального образования / В. В. Трофимов, О. П. Ильина, В. И. Кияев, Е. В. Трофимова ; под редакцией В. В. Трофимова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 390 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-03966-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/512089).

5. Мамонова, Т. Е. Информационные технологии. Лабораторный практикум : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. Е. Мамонова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 178 с. — (Профессиональное образование). —

ISBN 978-5-534-07791-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/516847.

6. Информатика для гуманитариев : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Г. Е. Кедрова [и др.]. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 662 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16400-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/530939.

Официальные издания

1. Гражданский кодекс РФ (1-4 части) / . — : Электронно-библиотечная система IPRbooks, 2016. — 608 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/1246.html

2. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях / . — : Электронно-библиотечная система IPRbooks, 2017. — 567 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/1249.html

3. Комментарий к Конституции Российской Федерации / А. М. Дроздова [и др.] ; под редакцией С. А. Комарова. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 409 с. — (Профессиональные комментарии). — ISBN 978-5-534-15721-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/514923.

4. Кузнецова, О. В. Комментарий к Федеральному закону от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (2-е издание переработанное и дополненное) / О. В. Кузнецова. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2014. — 147 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/21714.html

5. Садовникова, Г. Д. Комментарий к Конституции РФ постатейный / Г. Д. Садовникова. — 11-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 212 с. — (Профессиональные комментарии). — ISBN 978-5-534-13033-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488567.

6. Трудовой кодекс Российской Федерации / . — : Электронно-библиотечная система IPRbooks, 2016. — 226 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/1251.html

Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" : №273-ФЗ .— Москва : Проспект, 2019 .— 192 с. — ISBN 978-5-392-30047-1. – Текст : непосредственный

Справочно-библиографические издания

1. Леонтьев, В.П. Новейшая энциклопедия персонального компьютера 2003 / В.П. Леонтьев .— 5-е изд., перераб. и доп .— М. : Олма-Пресс, 2003 .— 957с..

2. Универсальный словарь компьютерной терминологии : Англо-русский. Русско-английский. Таблица расширения имен файлов / автор-составитель Л. Н. Качахидзе .— 2-е изд., испр. и доп .— Москва : Дрофа, 2005 .— 366 с. : ил. — ISBN 5-7107-8083-9. — Текст: непосредственный.

3. Ширшов, Е.В. Информационно-педагогические технологии; ключевые понятия : словарь : учебное пособие / Е.В. Ширшов .— Ростов на Дону : Феникс, 2006 .— 256 с.

Периодические издания

1. Вестник Московского городского педагогического университета. Серия : Информатика и информатизация образования : научный журнал / учредитель : МГПУ;

главный редактор С. Г. Григорьев .— Москва : МГПУ, — Включен в перечень РИНЦ ; ВАК .— издается с 2003 года .— ISSN 2008-2014. — Текст : электронный .— // Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [сайт]. — URL:https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=28232 — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Вестник образования в России : сборник приказов и официальных документов сферы образования : справочно-информационный журнал / главный редактор Ю. И. Глазков .— Москва : Про-Пресс, — издается с 1803 года .— 24 выпуска в год .—Текст : непосредственный.

3. Информатика. Первое сентября : методический журнал / ООО "ИД "Первое сентября"; главный редактор С. Л. Островский .— Москва : ИД "Первое сентября", 2015. — издается с 1995 .— 12 выпусков в год .— Текст : непосредственный.

4. Информатика и образование : научно-методический журнал / учредители : Институт всеобщей истории РАН; Российская Академия образования; главный редактор М. В. Салманханович .— Москва : ООО "Образование и информатика", 2015 — Включен в перечень РИНЦ ; ВАК .— издается с 1986 года .— 10 выпусков в год .— ISSN 0234-0453. — Текст : электронный // Базы данных East View [сайт]. — URL : https://dlib.eastview.com/browse/publication/18946/udb/12 — Режим доступа : для авторизир. пользователей.

Школьные технологии : научно-практический журнал / учредители : Издательский дом "Народное образование ; ООО "Научно-исследовательский интститут школьных технологий"; главный редактор А. Кушнир. — Москва : ООО "Научно-исследовательский интститут школьных технологий", 2015 — Включен в перечень ВАК ; РИНЦ .— Издается с 1995 года .— 6 выпусков в год .— ISSN 2220-2641. — Текст : электронный // Базы данных East View [сайт]. — URL : https://dlib.eastview.com/browse/publication/18866/udb/12 — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет

1. База данных портала Polpred.com Обзор СМИ - Режим доступа: https://polpred.com/news
2. Информационная правовая система Гарант. - Режим доступа: http://www.garant.ru/
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. - Режим доступа: https://elibrary.ru
4. Ресурсы East View (ИВИС) - Режим доступа: https://dlib.eastview.com/login
5. Электронная библиотечная система «Юрайт». - Режим доступа: https://urait.ru/
6. Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. - Режим доступа: www.iprbookshop.ru
7. Электронный каталог библиотеки НГПУ. - Режим доступа: http://bibl.ngpi.net:81/cgi-bin/zgate.exe?init+test.xml,simple.xsl+rus

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Набережночелнинский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «НГПУ»)

Кафедра профессиональных дисциплин

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЛЕКЦИОННЫМ, ЛАБОРАТОРНЫМ ЗАНЯТИЯМ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

по дисциплине ОП.01 АНАТОМИЯ

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности
49.02.01 Физическая культура

Квалификация углубленной подготовки
Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения

очная

Набережные Челны, 2025

Составитель Чернышова Ф.А., преподаватель

Методические указания составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО, учебным планом и рабочей программой по дисциплине Анатомия программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Методические указания рассмотрены на заседании кафедры профессиональных дисциплин
«21» апреля 2025 г. протокол № 8
И.о. заведующего кафедрой Хасанов М.Р.

© Чернышова Ф.А., 2025
© ФГБОУ ВО НГПУ, 2025

Содержание

1. Общие положения 4
2. Структура и содержание дисциплины.....5
3. Методические указания к лекционным занятиям……..…… 8
4. Методические указания к лабораторным занятиям……..9
5. Методические указания к самостоятельной работе……10
6. Методические указания к текущему контролю успеваемости……11
7. Методические указания к промежуточной аттестации……....16
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины 19

1. Общие положения

Методические указания по дисциплине «Анатомия» предназначены для подготовки и самоконтроля обучающихся при изучении курса.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов общих и профессиональных компетенций.

Педагог по физической культуре и спорту должен обладать следующими общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес

ОК 2 Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество

ОК 3 Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях

ОК 4 Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личного развития.

ОК 5 Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности

ОК 6 Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами

ОК 7 Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий

ОК 8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

ОК 9 Осуществлять профессиональную деятельность условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий

ОК 10 Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся

ОК 11 Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих

Педагог по физической культуре и спорту должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

ПК 1.1 Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2 Проводить учебно-тренировочные занятия

ПК 1.3 Руководить соревновательной деятельностью спортсменов

ПК 1.4 Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях

ПК 1.5 Анализировать учебно-тренировочные занятия, процессии результаты руководства соревновательной деятельностью

ПК 1.6 Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию

ПК 2.1 Определять цели задачи, и планировать, физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения

ПК 3.3 Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов

ПК 3.5 Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- определять топографическое расположение и строение органов и частей тела;
- определять возрастные особенности строения организма человека;

- применять знания по анатомии в профессиональной деятельности;

- определять антропометрические показатели, оценивать их с учетом возраста и пола обучающихся, отслеживать динамику изменений;

- отслеживать динамику изменений конституциональных особенностей организма в процессе занятий физической культурой и спортом.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен: **знать:**

- основные положения и терминологию цитологии, гистологии, эмбриологии, морфологии и анатомии человека;

- строение и функции систем органов здорового человека: опорно-двигательной, кровеносной, пищеварительной, дыхательной, покровной, выделительной, половой, эндокринной, нервной, включая центральную нервную систему с анализаторами;

- основные закономерности роста и развития организма человека;

- возрастную морфологию, анатомо-физиологические особенности детей, подростков и молодежи;

- анатомо-морфологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам;

- динамическую и функциональную анатомию систем обеспечения и регуляции движения;

- способы коррекции функциональных нарушений у детей и подростков.

Личностные результаты реализации программы воспитания

ЛРВ 19 Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

2. Структура и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	
	3 семестр	
Раздел 1. Основные закономерности роста и развития организма человек		
Введение	**Содержание учебного материала**	
	1	Предмет и задачи курса анатомии.
	2	Основные положения и терминологию цитологии, гистологии, эмбриологии, морфологии, анатомии и физиологии человека.
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа над литературой	
Тема 1.1 Клетка	**Содержание учебного материала**	
	1	Общая характеристика строения клетки.
	2	Химический состав, свойства: рост, размножение, деление, развитие
	Лабораторные занятия	
	1. Строение клетки	
	Самостоятельная работа обучающихся: Зарисовать строение клетки Зарисовать фазы деления и дать краткую характеристику клеточному циклу	
Тема 1.2 Ткани	**Содержание учебного материала**	
	1	Общая характеристика тканей и их классификация. Особенности строения и функции .Местонахождение.
	Лабораторные занятия	
	1	Изучение и зарисовка в анатомическом атласе тканей человека
		Самостоятельная работа обучающихся проработка материалов по конспекту лекций, учебнику формирование глоссария
Тема 1.3 Возрастная	**Содержание учебного материала**	
	1	Основные этапы развития человека

морфология, анатомо-физиологические особенности детей, подростков и молодежи	2	Внутриутробный период развития
	3	Внеутробный период развития
	Лабораторные занятия	
	1	Составление сравнительной таблицы «Возрастные особенности изменения в строении организма детей подростков и молодежи»; «Динамика изменений конституциональных особенностей организма в процессе занятий спортом»
	Самостоятельная работа обучающихся: Заполнение таблицы с функциональными показателями в различные возрастные периоды постнатального онтогенеза Зарисовка изменения пропорций отделов тела человека в процессе роста	
Раздел 2. Динамическая и функциональная анатомия систем обеспечения и регуляции движения		
Тема 2.1 Опорно-двигательный аппарат	**Содержание учебного материала**	
	1	Общая анатомия аппарата движения.
	2	Химический состав кости, её физические свойства
	3	Изменения костей в связи с возрастом и занятием спортом.
	4	Виды соединения костей, их классификация.
	5	Строение и функции костей туловища.
	6	Строение и функции костей верхних и нижних конечностей.
	7	Общая характеристика черепа и образующих его костей.
	8	Мышца – структурно-функциональная мышечная система, мышца как орган.
	9	Топографическая и функциональная характеристика мышц спины, живота, верхних и нижних конечностей, головы и шеи.
	Лабораторные занятия	
	1	Изучение и зарисовка в анатомическом атласе скелета туловища человека
	2	Изучение и зарисовка в анатомическом атласе черепа человека
	3	Изучение и зарисовка в анатомическом атласе скелета верхних и нижних конечностей
	4	Изучение функциональной характеристики и зарисовка в анатомическом атласе строения мышц туловища
	5	Изучение функциональной характеристики и зарисовка в анатомическом атласе строения мышц верхних и нижних конечностей
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить доклад. Перечень тем приведен в фонде оценочных средств Конспектирование материала по теме: Функциональная характеристика мышц туловища, головы, верхних и нижних конечностей	
4 семестр		
Раздел 3. Учение о внутренностях (спланхнология)		
Тема 3.1 Пищеварительная система	**Содержание учебного материала**	
	1	Ротовая полость: спинки ротовой полости, органы ротовой полости.
	2	Желудок: строение и функции желудка. Строение кишечника.
	3	Железы желудочно-кишечного тракта
	Самостоятельная работа обучающихся Зарисовка схемы строения зуба Работа с литературными источниками по теме: Возрастные особенности отделов пищеварительной системы	
Тема 3.2 Дыхательная система	**Содержание учебного материала**	
	1	Строение верхних и нижних дыхательных путей
	2	Легкие: форма, топография, строение, функции; доли, сегменты и дольки легкого.
	Содержание учебного материала	

Тема 3.3 Кровеносная система	1	Сосудистая система как система обеспечения двигательной деятельности человека. Круги кровообращения (малый и большой), и их функциональное значение
	2	Сердце, его форма, размеры положения; возрастные изменения сердца.
	Лабораторная работа	
	1	Изучение функциональной характеристики и зарисовка строения сердца
	2	Составление сравнительной таблицы по теме «Артерии и вены»
	Самостоятельная работа обучающихся Зарисовка схемы строения микроциркуляторного русла Конспектирование материала по теме: Возрастные особенности артерий и микроциркуляторного русла	
Тема 3.4 Эндокринная система	**Содержание учебного материала**	
	1	Железы внутренней секреции .Строение, функции .
		Самостоятельная работа обучающихся проработка материалов по конспекту лекций, учебнику, формирование глоссария
Тема 3.5 Моче-половая система	**Содержание учебного материала**	
	1	Почки, их функция, топография, внешнее строение, оболочки и фиксирующий аппарат почки. Особенности кровообращения в ночке.
	4	Мужские и женские половые органы. Возрастные особенности женской половой системы.
	Лабораторные занятия	
	1	Составление таблицы с описанием строения и функциональной характеристики половой системы
	Самостоятельная работа обучающихся Заполнение сравнительной таблицы по теме: Возрастные особенности мужских и женских половых органов. Зарисовка женских и мужских половых клеток с описанием их строения, сперматогенеза и овогенеза	
Тема 3.6 Нервная система	**Содержание учебного материала**	
	1	Строение нервной системы: нервная ткань, серое и белое вещество, ядра и узлы нервной системы.
	2	Строение центральной нервной системы
	3	Вегетативная нервная система
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка доклада. Перечень тем представлен в фонде оценочных средств	
Тема 3.7 Сенсорные системы	**Содержание учебного материала**	
	1	Морфологическая основа сенсорных систем
	2	Строение глаза, его оболочки, вспомогательный аппарат глаза;
	3	Строение кожи, рецепторов.
	Лабораторные занятия	
	1	Составление таблицы с описанием строения и функциональной характеристики анализаторов
Тема 3.8 Способы коррекции функциональных нарушений у детей и подростков	**Содержание учебного материала**	
	1	Системы организма; механизмы процессов происходящих в организме, взаимосвязь человека с внешней средой; патологическая физиология и анатомия.
	2	Причины функциональных нарушений у детей и подростков
	3	Причины нарушения осанки и ее последствия; плоскостопие, ее профилактика и коррекция. Близорукость, дальнозоркость, гиподинамия.
	Лабораторные занятия	
	1	Составление таблицы с описанием способов коррекции функциональных

		нарушений
	Лабораторные занятия	
	1	Изучение физиологического воздействия основных видов физических упражнений на различные системы организма
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к лабораторной работе, изучение литературы	

3. Методические указания к лекциям

Методические указания по организации и проведению лекционных занятий являются неотъемлемой частью образовательного процесса и должны обеспечивать преподавание дисциплины в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем-лектором учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом учебной дисциплины. Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. Задачи лекции заключаются в обеспечении формирования системы знаний по учебной дисциплине, в умении аргументировано излагать научный материал, в формировании профессионального кругозора и общей культуры, в отражении еще не получивших освещения в учебной литературе новых достижений науки, в оптимизации других форм организации учебного процесса.

Приступая к освоению учебной дисциплины, необходимо ознакомиться с рабочей программой дисциплины, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Слушание и запись лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность обучающегося. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Написание конспекта лекций необходимо проводить кратко, схематично; последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Лучше если они будут

собственными, чтобы не приходилось просить их у однокурсников и тем самым не отвлекать их во время лекции.

Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов. Не лишним будет и изучение основ стенографии. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть формируемыми компетенциями.

Незнакомые термины, понятия после лекции проверять с помощью энциклопедий, словарей, справочников. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации или на лабораторном занятии. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

В случае возникновения у обучающегося по ходу лекции вопросов, их следует записать и задать в конце лекции в специально отведенное для этого время.

По окончании лекции (в тот же или на следующий день, пока еще в памяти сохранилась информация) обучающимся рекомендуется доработать свои конспекты, привести их в порядок, дополнить сведениями с учетом дополнительно изученного материала.

Лекционное занятие предназначено для изложения особенно важных, проблемных, актуальных в современной науке вопросов. Лекция, также как и семинарское, практическое занятие, требует от обучающихся определенной подготовки. Он обязательно должен знать тему предстоящего лекционного занятия и обеспечить себе необходимый уровень активного участия: подобрать и ознакомиться, а при необходимости иметь с собой рекомендуемый преподавателем нормативный материал, повторить ранее пройденные темы по вопросам, которые будут затрагиваться в предстоящей лекции, вспомнить материал иных дисциплин.

Применение отдельных образовательных технологий требует специальной подготовки не только от преподавателя, но и участвующих в занятиях обучающихся. Так, при проведении лекции-дискуссии, которая предполагает разделение присутствующих обучающихся на группы, он должен быть способен высказать свою позицию относительно выдвинутых преподавателем точек зрения.

4. Методические указания к лабораторным занятиям

Лабораторные занятия - одна из форм аудиторных занятий, на которых обучающиеся под руководством преподавателя приобретают необходимые умения и навыки по тому или иному разделу дисциплины.

Цель таких занятий - предоставление возможностей для углубленного изучения теории, овладения практическими навыками и выработки самостоятельного творческого мышления у обучающихся.

Основное в подготовке к лабораторному занятию – это самостоятельная работа обучающегося по выполнению представленных заданий по теме занятия. При подготовке к занятию обучающиеся должны ознакомиться с текстом заданий. При выполнении заданий, либо подготовке к другим формам проведения лабораторных занятий необходимо опираться на те знания, которые получены на лекциях и в ходе самостоятельной работы. Если обучающиеся обнаруживают пробел в своих знаниях, то

они должны восполнить его путем повторного обращения к тексту учебников, учебных пособий, записям лекций и дополнительной литературе. Для краткого письменного изложения решения рекомендуется иметь отдельные тетради. В кратких письменных решениях нужно делать необходимые ссылки на соответствующие источники, теоретические положения, четко формулировать ответы на поставленные вопросы.

В ходе подготовки к лабораторным занятиям изучить основную литературу, ознакомиться с методическими рекомендациями по выполнению заданий. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Лабораторная работа - это средство проверки умений применять полученные знания по заранее определенной методике для решения задач или заданий. В ходе лабораторного занятия внимательно выполнять все задания. При необходимости задавать уточняющие вопросы преподавателю. Подготовить выступление по основным результатам лабораторной работы. Принимать активное участие в обсуждении учебных вопросов. В ходе своего выступления использовать технические средства обучения.

5. Методические указания к самостоятельной работе

Важнейшим этапом освоения дисциплины является самостоятельная работа обучающихся, в том числе с использованием научной литературы. Отдельные разделы или темы дисциплины не разбираются на лекционных и лабораторных занятиях, но отводятся на самостоятельное изучение по рекомендуемой учебной литературе и учебным пособиям. Материалы тем, отведенных на самостоятельное изучение, в обязательном порядке входят составной частью в темы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по дисциплине Анатомия предполагает:

1. Подготовка к лабораторным занятиям по дисциплине.
2. Изучение учебного материала по конспектам лекций, источникам составлением конспекта, плана.
3. Изучение учебного материала, выведенного на самостоятельное изучение
4. Подготовка доклада, включая изучение источников и написание текста
5. Подготовка к лабораторному зачету по дисциплине

Перед выполнением внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж за счет времени, отведенного на изучение общеобразовательной учебной дисциплины, где раскрывает цель задания, содержание, сроки выполнения, объем работы, требования к результатам, критерии оценки, предупреждает о возможных типичных ошибках.

Обучающийся должен: строго выполнять весь объем домашней подготовки, указанный в описаниях соответствующих видов самостоятельных работ*;* знать, что выполнению каждой работы предшествует проверка готовности обучающегося, которая производится преподавателем; знать, что после выполнения работы обучающийся (группа обучающихся) должна представить отчет о проделанной работе с обсуждением полученных результатов и выводов.

Методические рекомендации нацелены на проведение внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося с учетом специфики общеобразовательной учебной дисциплины в различных формах: доклад, презентация.

Самостоятельная работа включает те разделы курса Анатомии, которые не получили достаточного освещения на занятиях по причине ограниченности времени и большого объема изучаемого материала.

Методическое обеспечение самостоятельной состоит из:

Определения учебных вопросов, которые обучающиеся должны изучить самостоятельно;

Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;

Поиска дополнительной научной литературы, к которой обучающиеся могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес к данной теме;

Определения контрольных вопросов, позволяющих обучающим самостоятельно проверить качество полученных знаний;

Организации консультаций преподавателя со обучающимися для разъяснения вопросов, вызвавших у обучающихся затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

6. Методические указания к текущему контролю успеваемости

Текущий контроль – это регулярная проверка усвоения учебного материала на протяжении семестра. К его достоинствам относится систематичность, постоянный мониторинг качества обучения, а также возможность оценки успеваемости обучающихся. Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

6.1 Методические указания по решению ситуационных задач

При решении ситуационных задач требуется самостоятельный мыслительный поиск самой проблемы, ее решения. Такой вид самостоятельной работы направлен на развитие мышления, творческих умений, усвоение знаний, добытых в ходе активного поиска и самостоятельного решения проблем. Следует отметить, что такие знания более прочные, они позволяют студенту видеть, ставить и разрешать как стандартные, так и не стандартные задачи, которые могут возникнуть в дальнейшем в профессиональной деятельности.

Решения ситуационных задач относятся к частично-поисковому методу. Оформляются задачи и эталоны ответов к ним письменно.

Виды ситуационных задач

1. *Задачи с недостающими исходными данными,* для решения которых нужно получить дополнительные сведения

2. *Задачи с избыточными исходными данными,* содержащие сведения, не представляющие необходимые основания для диагностики и лечения заболевания. Эти задачи содержат некий «информационный шум» для его последовательного исключения из мыслительной деятельности студентов по нахождению правильного ответа.

3. *Задачи с неопределенностью в постановке вопроса,* требующие дополнительных рассуждений по идентификации причин и следствий, утверждений и обоснований явлений и признаков.

4. *Задачи с противоречивыми* (частично неверными) сведениями в условии, отражающими: результаты исследований по разным методикам. Деятельность обучающихся при решении таких задач направлена на исключение противоречий, уточнение данных и, на их основе, нахождению правильного ответа.

5. Задачи, допускающие лишь вероятностное решение. В этом случае обучающиеся воспроизводят ряд рассуждений, устанавливают логические связи, с точной ориентацией обоснования на утверждение и их взаимозависимостью.

6. *Задачи с ограниченным временем решения.*

7. *Задачи, требующие использования предметов с необычной для них функцией .*

Алгоритм решения ситуационных задач

1. Изучить учебную информацию по теме.
2. Провести анализ содержания темы.
3. Выделить проблему.
4. Дать характеристику условий задачи.
5. Критически осмыслить варианты ответов.
6. Выбрать оптимальный вариант (подобрать известные и стандартные алгоритмы действия) или варианты разрешения проблемы (если она не стандартная).

6.2 Методические указания по выполнению заданий с выбором ответа

Выполнение заданий с выбором ответа способствует повышению теоретической и профессиональной подготовки обучающихся, лучшему освоению учебного материала, углубленному рассмотрению содержания тем дисциплин и профессиональных модулей. При выполнении заданий с выбором ответа обучающиеся должны показать умение работать с научной литературой, анализировать нормативно-правовые источники, делать обоснованные выводы.

При работе с заданиями с выбором ответа следует соблюдать определенные правила:

- прежде чем приступить к заданиям, необходимо разобраться в теории вопроса;
- придерживаться принципа последовательности при выполнении заданий, так как их очередность имеет внутреннюю логику, а сложность возрастает постепенно;
- не пытаться угадывать ответы или подгонять свое решение под готовый ответ.

6.3 Методические указания по написанию доклада

Доклад представляет собой краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда или трудов специалистов по избранной теме, обзор литературы определенного направления.

Его задача – обобщить достигнутое другими, самостоятельно изложить проблему на базе фактов, почерпнутых из литературы.

Темы докладов:

1. Строение костного вещества и классификация костей.
2. Строение мозгового отдела черепа.
3. Строение лицевого отдела черепа.
4. Строение позвоночника и позвонков.
5. Строение рёбер и грудины.
6. Строение ключицы и лопатки.
7. Строение свободной верхней конечности.
8. Строение свободной нижней конечности.
9. Строение кисти и стопы.
10. Строение тазовой кости.
11. Классификация способов соединения костей.
12. Непрерывные соединения. Синдесмозы: характеристика, классификация, примеры.
13. Непрерывные соединения. Синхондрозы: характеристика, классификация, примеры.

14. Непрерывные соединения. Синостозы: характеристика, классификация, примеры.

15. Симфизы: строение, примеры.

16. Диартрозы, или суставы: строение, основные и вспомогательные элементы суставов.

17. Принципы классификации суставов. Классификация суставов по количеству суставных поверхностей и по одномоментной совместной функции.

18. Принципы классификации суставов. Классификация суставов по форме и по количеству осей движения.

19. Строение скелетных мышц.

20. Строение и типы сухожилий.

21. Вспомогательный аппарат мышц.

22. Принципы классификации мышц. Классификация мышц по отношению к областям человеческого тела, анатомо-топографическому расположению и по происхождению.

23. Принципы классификации мышц. Классификация мышц по форме, направлению мышечных волокон, количеству суставов и функции.

24. Работа мышц. Элементы биомеханики. Факторы, определяющие силу мышц.

25. Мышцы головы и лица. Жевательные мышцы.

26. Мышцы головы и лица. Мимические мышцы.

27. Поверхностные мышцы шеи.

28. Поверхностные мышцы спины.

29. Поверхностные мышцы груди.

30. Мышцы живота.

31. Мышцы плечевого пояса.

32. Мышцы свободной верхней конечности.

33. Мышцы тазового пояса.

34. Мышцы бедра. Мышцы голени и стопы. I

35. Осанка тела человека.

4 семестр

1. Строение пищеварительной системы.
2. Строение ротовой полости, языка и зубов.
3. Строение глотки и пищевода.
4. Строение желудка.
5. Строение кишечника.
6. Строение печени и поджелудочной железы.
7. Строение дыхательной системы.
8. Строение воздухоносных путей.
9. Строение лёгких.
10. Строение бронхиального дерева.
11. Строение альвеолярного дерева. Ацинус легкого.
12. Строение кровеносной системы.
13. Строение сердца.
14. Сосуды малого круга кровообращения.
15. Строение артериальной сосудистой системы большого круга кровообращения.
16. Строение венозной сосудистой системы большого круга кровообращения.
17. Строение выделительной системы.
18. Строение почек.
19. Строение мочеточника и мочевого пузыря.
20. Строение половой системы.
21. Строение мужской половой системы.

22. Строение женской половой системы.

23. Эндокринный аппарат. Строение и функции щитовидной и паращитовидных желез.

24. Эндокринный аппарат. Строение и функции гипофиза.

25. Эндокринный аппарат. Строение и основные гормоны, вырабатываемые надпочечниками.

26. Железы смешанной секреции.

27. Строение оболочек мозга.

28. Борозды и извилины коры больших полушарий конечного мозга.

29. Локализация функций в коре больших полушарий конечного мозга.

30. Понятие о лимбической системе.

31. Желудочки мозга. Циркуляция спинномозговой жидкости.

Процесс работы над докладом включает в себя следующие этапы:

1.Выбор тематики доклада. Тема доклада не должна быть слишком общей, глобальной, так как сравнительно небольшой объем работы не позволит раскрыть ее. При выборе темы необходимо проанализировать, насколько она освещена в имеющейся научной литературе.

Выбор темы должен быть осознанным и отвечать личным познавательным интересам будущего автора. Очень важны в этом смысле консультации и обсуждение темы с преподавателем, который может оказать помощь в правильном выборе темы и постановке задач работы.

2.Изучение литературы.

3.Составление плана работы. Правильно построенный план доклада служит организующим началом в работе обучающегося, помогает систематизировать материал, обеспечивает последовательность его изложения.

План обучающийся составляет самостоятельно, с учетом замысла работы.

4.Процесс написания доклада. Выбрав тему, сделав выписки из литературы и составив план, можно приступать непосредственно к написанию доклада.

Излагать материал в докладе рекомендуется своими словами, не допуская дословного переписывания литературных источников. Работа должна быть написана грамотным литературным языком. Сокращение слов в тексте не допускается. Исключения составляют общеизвестные сокращения и аббревиатуры. Доклад должен быть правильно и аккуратно оформлен, текст разборчивым, без стилистических и грамматических ошибок.

5.Оформление и защита доклада. Оформляется доклад в соответствии с принятыми правилами и сдается на проверку преподавателю за 1-2 недели до зачетного занятия.

Защита тематического доклада может проводиться на выделенном одном занятии в рамках часов учебной дисциплины или по одному докладу при изучении соответствующей темы, либо по договоренности с преподавателем.

Защита доклада обучающимся предусматривает

- доклад не более 5-7 минут
- ответы на вопросы.

Общие требования

1. Заголовки глав следует располагать посередине строки без точки в конце, печатать заглавными буквами и выделять жирным шрифтом, заголовки параграфов печатаются без точки с начала строки с абзацным отступом строчными буквами и выделяются жирным шрифтом.

Промежуток между главами, параграфами и текстом выставляется в два интервала.

Перенос слов в заголовках и подзаголовках, а также подчеркивание и выделение курсивом не допускается.

2. В докладе все структурные части, такие как содержание, введение, основная часть с главами, заключение, список литературы, пишутся с нового листа.

3. Нумерация страниц проставляется арабскими цифрами в верхней части страницы по средине, без точки. На страницах 1 (титульный лист номер страницы не ставится).

4. Ссылки на источники литературы оформляются в квадратных скобках.

5. Все таблицы, графики, диаграммы, имеющиеся в тексте, включаются в общую нумерацию. Все иллюстрации, фотографии, рисунки – не нумеруются, должны иметь названия, можно вынести их в приложения.

6. В список литературы включаются только те издания, которые находят отражение в содержании работы и на них имеются ссылки в тексте. Источники, раскрывающие новые факты в исследовании, не должны превышать 5 лет срока издания.

Структура оформления доклада

1. В состав доклада входят:

- оглавление;
- введение;
- основная часть;
- заключение;
- список использованной литературы список/использованных источников и литературы
- приложения (при их наличии).

2. Во «Введении» обосновывается актуальность, формулируется цель, задачи. Общий объем введения - не более 2 страниц. Каждый из перечисленных пунктов описывается, начиная с нового абзаца, но не нумеруется и не оформляется в виде заглавия.

3. Оформление введения:

- слово «Введение» выравнивается по центру;
- введение начинается на следующей странице после содержания;
- введение пишется без подпунктов.

4. В основной части сначала пишется название раздела, параграфа, а затем идёт доклад по теме вопроса. В конце главы обязательно нужно подвести итоги и написать соответствующие выводы.

5. В тексте доклада должны быть ссылки на источник информации и приложения (при их наличии).

6. В «Заключении» приводятся выводы о степени достижения цели и реализации задач, выделяются достоверные и обоснованные положения или утверждения.

7. В разделе «Список использованной литературы/список использованных источников и литературы» приводятся все источники, использованные при написании доклада.

8. Список составляется в алфавитном порядке фамилий авторов или названий произведений (при отсутствии фамилии автора). В списке применяется общая нумерация литературных источников.

9. При оформлении исходных данных источника указываются сведения об авторах, заглавие, сведения об издании, год и место издания.

10. После перечисления литературных источников следует перечислить электронные источники информации, если они использовались.

11. Раздел «Приложения» не является обязательным, не входит в общий объем работы, однако нумеруется. В приложениях размещают вспомогательный материал, в том числе иллюстративный материал.

7. Методические указания к промежуточной аттестации

При подготовке к зачету/экзамену необходимо повторить пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой. Использовать литературу, рекомендованную преподавателем. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных обучающимся по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Обучающийся допускается к зачету/экзамену по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по дисциплине (всех практических заданий). В случае наличия учебной задолженности обучающийся отрабатывает пропущенные занятия в форме, предложенной преподавателем и представленной в настоящей программе.

.

Вопросы к зачету

1. Анатомия как наука. Классификация анатомических наук. Методы исследования в анатомии. Задачи анатомии и ее связь с другими науками о человеке.
2. Краткая история развития анатомии. Значение работ русских анатомов И.И. Пирогова, П.Ф. Лесгафта, М.Р. Иваницкого.
3. Общая организация клетки. Строение и функции органоидов. Межклеточное вещество.
4. Плазмолемма: строение, химический состав и функции
5. Этапы индивидуального развития человека.
6. Телосложение человека.
7. Ткани. Классификация тканей. Морфо-функциональная характеристика эпителиальных тканей. Классификация. Особенности строения эпителиальных тканей. Строение и роль базальной мембраны.
8. Эпителиальные ткани, их строение, расположение, функции.
9. Соединительные ткани, их строение, расположение и функции.
10. Кровь и лимфа. Состав, функции.
11. Мышечные такни, их виды, строение, расположение и функции. Актин-миозиновый комплекс.
12. Особенности организации хрящевой ткани. Морфофункциональная характеристика различных видов хрящевой ткани.
13. Особенности организации костной ткани. Особенности структурно-функциональной организации межклеточного вещества различных видов кости.
14. Классификация и морфофункциональная характеристика мышечной ткани.
15. Морфофункциональная характеристика нервной ткани. Морфологическая, функциональная и биохимческая классификации нейронов.
16. Особенности строения нервных волокон. Строение мякотных и безмякотных нервных волокон, их функциональные особенности.
17. Синапсы, их строение и функции. Виды синапсов.
18. Нервная ткань. Строение, функции нейронов и нейроглии.
19. Общий обзор внешней формы тела человека, плоскости симметрии, оси вращения и области тела человека.
20. Строение кости как органа. Классификация костей.
21. Соединения костей. Виды непрерывных соединений. Прерывные соединения. Виды и строение прерывных соединений.
22. Скелет. Функции скелета. Фило- и онтогенез скелета человека.
23. Химический состав и строение костей.
24. Рост и развитие костей.
25. Соединения костей скелета: синартрозы, диартрозы (суставы). Примеры.
26. Суставы, их основные и вспомогательные элементы. Классификация суставов.
27. Отделы человеческого скелета (общая характеристика).

28. Позвоночный столб. Строение, функции, возрастные особенности. Изгибы позвоночника.
29. Отличия позвонков разных отделов. Связочный аппарат позвоночника.
30. Функции и строение грудной клетки. Соединение костей грудной клетки.
31. Скелет плечевого пояса. Соединения костей.
32. Скелет свободной верхней конечности. Строение плечевого, локтевого и лучезапястного суставов, их функции.
33. Скелет таза. Возрастные и половые особенности.
34. Скелет свободной нижней конечности. Строение тазобедренного, коленного, голеностопного суставов, их функции.
35. Череп в целом. Отделы черепа. Кости мозгового черепа. Возрастные особенности.
36. Кости лицевого черепа и их соединения.
37. Учение о мышцах. Общее строение мышц.
38. Мышцы, их строение и функции.
39. Классификация и вспомогательный аппарат мышц.
40. Развитие и рост мышц. Работа мышц.
41. Мимические мышцы, их расположение и функции.
42. Жевательные мышцы, их расположение и функции.
43. Поверхностные и глубокие мышцы шеи, их расположение и функции.
44. Поверхностные и глубокие мышцы спины, их расположение и функции.
45. Поверхностные и глубокие мышцы груди, их расположение и функции.
46. Мышцы живота, их расположение и функции. Диафрагма.
47. Мышцы плечевого пояса, их расположение и функции.
48. Мышцы предплечья, их расположение и функции.
49. Мышцы кисти, их расположение и функции.
50. Мышцы бедра, их расположение и функции.
51. Мышцы голени, их расположение и функции.
52. Мышцы стопы, их расположение и функции.

Вопросы к экзамену

1. Внутренние органы. Топография внутренних органов, разделение на системы, особенности строения.
2. Пищеварительная система, общие принципы строения, ее функциональное значение. Строение паренхиматозных органов и стенки трубчатых органов.
3. Ротовая полость. Строение и функциональное значение.
4. Глотка, пищевод, желудок. Топография, строение и функциональное значение.
5. Желудок. Топография, особенности микро и макроскопического строения, функции желудка.
6. Тонкий кишечник. Особенности микро и макроскопического строения тонкого кишечника, функции.
7. Толстый кишечник. Топография, отделы, особенности микро и макроскопического строения, функции.
8. Печень, топография, особенности строения и функции. Микроскопическое строение и функции печени.
9. Поджелудочная железа. Топография, особенности микро и макроскопического строения, функции.
10. Дыхательная система, общий обзор. Воздухоносные пути.
11. Гортань, трахея, бронхи. Строение, функции.
12. Легкие. Особенности микро и макроскопического строения.

13. Функциональная анатомия легких. Строение бронхиального и альвеолярного дерева.

14. Мочеполовой аппарат. Обзор строения и функций мочевых органов.

15. Почки. Топография, особенности микро и макроскопического строения, функции почек. Функциональная анатомия почек.

16. Мочеточники, мочевой пузырь, мочеиспускательный канал. Топография, строение, функции.

17. Мужские и женские половые органы. Эмбриогенез.

18. Органы женской половой системы, их строение, функциональное значение.

19. Органы мужской половой системы, их строение, функциональное значение.

20. Обзор системы кровообращения. Артерии, микроциркуляторное русло, вены, их особенности.

21. Закономерности распределения артерий и вен в организме человека. Строение стенок артерий, вен, капилляров.

22. Сердце, топография, строение, влияние факторов среды на анатомическую изменчивость сердца.

23. Сосуды малого круга кровообращения и область их кровоснабжения. Сосуды сердца.

24. Органы кроветворения и иммунной системы.

25. Понятие о системе крови. Кровь как ткань. Форменные элементы крови и их количество, размеры, форма, строение, функции, продолжительность жизни.

26. Селезенка: функции, строение, особенности кровоснабжения. Характеристика кроветворения, Т- и В- зоны, стромальные элементы и их значение.

27. Лимфатическая система. Строение и функциональное значение. Миндалины, строение и функции.

28. Эндокринная система, ее значение.

29. Гипофиз: строение (адено- и нейрогипофиз). Их функциональная характеристика. Связь гипофиза с гипоталамусом и ее значение.

30. Щитовидная и паращитовидная железы: строение и функции.

31. Надпочечники: строение и функции.

32. Обзор строения нервной системы, ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная ткань. Нейроны, их классификация и функции. Нервные окончания и волокна. Межнейронные синапсы.

33. Внешнее строение спинного мозга. Внутреннее строение спинного мозга. Строение спинномозговых нервов.

34. Оболочки головного и спинного мозга. Спинномозговая жидкость. Внешнее строение головного мозга.

35. Продолговатый мозг. Строение, функции. Нервы, отходящие от продолговатого мозга, области их иннервации.

36. Задний мозг. Топография, строение, функции. Нервы заднего мозга, области их иннервации.

37. Средний мозг. Топография, строение, функциональное значение. Нервы среднего мозга, области их иннервации.

38. Промежуточный мозг. Топография, строение, функциональное значение.

39. Конечный мозг. Общая морфология больших полушарий мозга: доли, борозды, извилины.

40. Головные нервы, их число, состав волокон. Ядра, узлы. Место отхождения от мозга и места выхода из черепа, области иннервации.

41. Корковые концы анализаторов. Цитоархитектоника коры больших полушарий.

42. Вегетативная нервная система. Классификация, строение и функциональное значение.

43. Парасимпатический отдел вегетативной нервной системы. Строение и функции.

44. Симпатический отдел вегетативной нервной системы. Строение и функции.

45. Органы чувств и их проводящие пути. Общие закономерности структурной организации анализаторов.

46. Учение И.П. Павлова об анализаторах. Схема строения анализатора, периферический, проводниковый и центральный его отделы.

47. Зрительный анализатор. Строение глаза. Преломляющие среды глазного яблока: роговица, хрусталик, стекловидное тело.

48. Слуховоай анализатор. Строение наружного, среднего (барабанная полость, слуховые косточки, слуховая труба)и внутреннего уха.

49. Кожа. Ее морфо-функциональная характеристика. Строение кожи и ее производных – кожных желез, волос, ногтей. Возрастные и половые особенности кожи. Регенерация.

50. Вкусовой и обонятельный анализаторы.

51. Орган равновесия. Строение, развитие, функции. Морфо- функциональная характеристика сенсоэпителиальных (волосковых) клеток

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная учебная литература

1. Замараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных колледжей : учебник и практикум для среднего профессионального образования / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 353 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18058-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/538156

Дополнительная учебная литература

1. Кабанов, Н. А. Анатомия человека : учебник для среднего профессионального образования / Н. А. Кабанов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 464 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10759-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/541587

2. Дробинская, А. О. Анатомия и физиология человека : учебник для среднего профессионального образования / А. О. Дробинская. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 421 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-14057-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/538054

Официальные издания

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" : №273-ФЗ .— Москва: Проспект, 2019 .— 192 с. — ISBN 978-5-392-30047-1. – Текст : непосредственный

2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования : действует с 1 января 2014 года .— М. : Центр педагогического образования, 2014 .— 32 с

3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования : текст с изменениями и дополнениями на 2011 г. / Министерство образования и науки Российской Федерации .— Москва : Просвещение, 2011 .— 33 с. : ил .— (Серия "Стандарты второго поколения"). – Текст : непосредственный

Справочно-библиографические издания

1.Большая Российская энциклопедия : в 30-ти томах / под ред. С.Л. Кравец .— М.Большая Российская энциклопедия. Т.2 : Анкилоз - Банка .— 2005 .— 766с. : ил.: карт .— ISBN 5-85270-320-6 .— ISBN 5-85270-330-3. — Текст : непосредственный.

2.Большой энциклопедический словарь: БЭС / под ред. А.М. Прохорова .— 2-е изд., перераб. и доп .— М. : Большая Российская энциклопедия, 2000 .— 1456с. : ил .— ISBN 5-85270-160-2. — Текст : непосредственный.

Периодические издания

1.Здоровье детей : методический журнал : здоровьесберегающие технологии в школе / учредитель : ООО "Чистые пруды"; главный редактор Н. Семина .— Москва : «Издательский дом «Первое сентября», 1992 .— издается с 1992 .— 12 выпусков в год .— ISSN . - Текст : непосредственный.

2.Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта : российский журнал физического воспитания и спорта / учредители : ФГБОУ ВО НГПУ; ООО "Корсика"; главный редактор А. С. Кузнецов .— Набережные Челны : ФГБОУ ВО НГПУ, 2006 .— Журнал входит в следующие базы данных: РИНЦ, UrlichsWEB, ВИНИТИ РАН, Citefactor.org, CyberLeninka.ru, WorldCat.org, Google Scholar, World Cat, Open AIRE, RePEC, BASE, EBSCO A-to-Z, EBSCO Discovery Service,Copernicus, Российская государственная библиотека. — издается с 2006 года .— 6 выпусков в год .— ISSN ъ. - Текст : непосредственный.

3. Школьные технологии : научно-практический журнал / учредители : Издательский дом "Народное образование ; ООО "Научно-исследовательский интститут школьных технологий"; главный редактор А. Кушнир. – Москва : ООО "Научно-исследовательский интститут школьных технологий", 2015. – Включен в перечень ВАК ; РИНЦ. – Издается с 1995 года. – 6 выпусков в год. – ISSN 2220-2641. – Текст : электронный // Базы данных East View [сайт]. – URL : https://dlib.eastview.com/browse/publication/18866/udb/12. – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет

1. Электронный каталог библиотеки НГПУ. - Режим доступа: http://bibl.ngpi.net:81/cgi-bin/zgate.exe?init+test.xml,simple.xsl+rus

2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. - Режим доступа: https://elibrary.ru

3. База данных портала Polpred.com Обзор СМИ - Режим доступа: https://polpred.com/news

4. Ресурсы East View (ИВИС) - Режим доступа: https://dlib.eastview.com/login

5. Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. - Режим доступа: www.iprbookshop.ru

6. Электронная библиотечная система «Юрайт». - Режим доступа: https://biblio-online.ru/

7. Информационная правовая система Гарант. - Режим доступа: http://www.garant.ru/

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Набережночелнинский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «НГПУ»)

Кафедра профессиональных дисциплин

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

по дисциплине ОП.02 ФИЗИОЛОГИЯ С ОСНОВАМИ БИОХИМИИ

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

49.02.01 Физическая культура

Квалификация углубленной подготовки

Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения

очная

Набережные Челны, 2025

Составитель Чернышова Ф.А., преподаватель

Методические указания составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО, учебным планом и рабочей программой по дисциплине Физиология с основами биохимии программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Методические указания рассмотрены на заседании кафедры профессиональных дисциплин
«21» апреля 2025 г. № 8
И.о. заведующего кафедрой Хасанов М.Р.

© Чернышова Ф.А., 2025
© ФГБОУ ВО НГПУ, 2025

Содержание

1. Общие положения 4
2. Структура и содержание дисциплины.....6
3. Методические указания к лекционным занятиям……10
4. Методические указания к лабораторным занятиям……..……11
5. Методические указания к самостоятельной работе…….12
6. Методические указания к текущему контролю успеваемости……13
7. Методические указания к промежуточной аттестации……....17
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины 21

1. Общие положения

Методические указания по дисциплине «Физиология с основами биохимии» предназначены для подготовки и самоконтроля обучающихся при изучении курса.

Цель освоения учебной дисциплины: формирование знаний о химическом составе организма, о химических реакциях, лежащих в основе жизнедеятельности. Полученные знания позволят понять сущность процессов, определяющих физическую работоспособность, адаптационные изменения, двигательные возможности человека, закономерности протекания восстановительных процессов.

Задачи:

- создание целостного представления о единстве строения и функции живого организма;

овладение знаниями в оценке воздействия адаптивной физической культуры на организм человека с отклонениями в состоянии здоровья;

- овладение методами оценки воздействия адаптивной физической культуры на состояние здоровья и функциональное состояние органов и систем лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья;

- овладение общекультурными и профессиональными компетенциями оценки эффективности воздействий адаптивной физической культуры на состояние здоровья и функциональное состояние органов и систем лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья;

- изучение закономерностей функционирования организма человека в покое и мышечной деятельности различного вида, мощности и продолжительности в условиях действия факторов внешней среды;

- изучение механизмов саморегуляции организма и адаптации к физическим нагрузкам для медико-биологического обеспечения современного спорта.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов общих и профессиональных компетенций.

Педагог по физической культуре и спорту должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес

ОК 2 Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество

ОК 3 Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях

ОК 4 Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личного развития.

ОК 5 Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности

ОК 6 Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами

ОК 7 Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий

ОК 8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

ОК 9 Осуществлять профессиональную деятельность условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий

ОК 10 Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся

ОК 11Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих

Педагог по физической культуре и спорту должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

ПК 1.1 Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2 Проводить учебно-тренировочные занятия

ПК 1.3 Руководить соревновательной деятельностью спортсменов

ПК 1.4 Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях

ПК 1.5 Анализировать учебно-тренировочные занятия, процессии результаты руководства соревновательной деятельностью

ПК 1.6 Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию

ПК 2.1 Определять цели задачи, и планировать, физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения

ПК 3.3 Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов

ПК 3.5 Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- измерять и оценивать физиологические показатели организма человека;
- оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов;
- оценивать факторы внешней среды с точки зрения влияния на функционирование и развитие организма человека в детском, подростковом и юношеском возрасте;
- использовать знания биохимии для определения нагрузок при занятиях физической культурой;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека;
- понятия метаболизма, гомеостаза, физиологической адаптации человека;
- регулирующие функции нервной и эндокринной систем;
- роль центральной нервной системы в регуляции движений;
- особенности физиологии детей, подростков и молодежи;
- взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма;
- физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;
- механизмы энергетического обеспечения различных видов мышечной деятельности;
- физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости;
- физиологические основы спортивного отбора и ориентации;
- биохимические основы развития физических качеств;
- биохимические основы питания;
- общие закономерности и особенности обмена веществ при занятиях физической культурой;
- возрастные особенности биохимического состояния организма;
- методы контроля.

Личностные результаты реализации программы воспитания

ЛРВ 19 Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

2. Структура и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы, самостоятельная работа обучающихся
Раздел 1.Физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организм человека.	
Тема 1.1. Введение. Общие закономерности роста и развития организма.	**Содержание учебного материала**
	Определение содержания физиологии как науки. Методы исследования физиологических функций. Значение дисциплины для организации учебно-воспитательного процесса. Понятие об уровнях организации живых систем. Онтогенез. Постнатальная возрастная периодизация. Основные закономерности роста и развития детского организма. Механизмы, обеспечивающие взаимодействие органов и целостность организма.
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление и описание схемы по теме: Строение клетки как структурной и функциональной единицы организма.
Тема 1.2. Физиология крови.	**Содержание учебного материала**
	Внутренняя среда организма и ее постоянство. Понятие гомеостаза, метаболизма, физиологической адаптации организма. Состав крови, ее функции. Функции форменных элементов крови.
	Лабораторная работа №1 Исследование эритроцитов под микроскопом по мазку крови. Измерение и оценка физиологических показателей организма человека: - определение пульса; - артериальное давление, его измерение; - функциональные пробы на реактивность сердечно-сосудистой системы.
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка доклада. Перечень тем приведен в фонде оценочных средств.
Тема 1.3. Система дыхания.	**Содержание учебного материала**
	Лабораторная работа №2 Измерение и оценка физиологических показателей организма человека: оценка факторов внешней среды с точки зрения влияния на функции и развитие организма человека в детском, подростковом, юношеском возрасте: - определение частоты дыхания; - спирометрия; - определение времени задержки дыхания при различных физиологических состояниях.
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление и описание схемы по теме: Возрастные показатели дыхания.
Тема 1.4. Пищеварение и его сущность.Обмен вещества.	**Содержание учебного материала**
	Понятие пищеварения. Пищеварение в ротовой полости, желудке, кишечнике. Всасывание. Регуляция пищеварения со стороны нервной и гуморальной систем. Биохимические основы питания.
	Лабораторная работа №3-4 Исследование ферментативных свойств слюны. Составление пищевого рациона спортсменов.
	Лабораторная работа №5 Определение основного обмена по таблицам. Вычисление по формуле Рида.
	Лабораторная работа №6 Анализ и определение особенностей теплового баланса.

	Самостоятельная работа обучающихся: Составление и описание схемы по теме: Измерение и оценка физиологических показателей организма человека: Контроль температуры тела в течение дня.
Тема 1.5. Выделение.	**Содержание учебного материала** Характеристика системы выделения. Структурно-функциональная характеристика почки. Механизм образования мочи, ее состав. Нервная регуляция системы мочеобразования.
	Лабораторная работа №7 Определение особенностей выделения кожи.
	Самостоятельная работа обучающихся: Регулирующая функция нервной и эндокринной систем в потоотделении Подготовка ответов на вопросы: Возрастные особенности выделительной системы. Нервная и гуморальная регуляция выделительной системы.
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета
5 семестр	
Раздел 2. Роль центральной нервной системы в регуляции движений.	
Тема 2.1. Физиология возбудимых тканей.	**Содержание учебного материала**
	Понятие возбудимости, возбуждения. Потенциал покоя, его природа. Изменение возбудимости при возбуждении.
	Лабораторная работа №8 Анализ и определение особенностей возбудимости нервной клетки.
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка докладов по теме: Ионный механизм возникновения потенциала действия. Законы раздражения. Лабильность, ее мера. Оценка возбудимости клетки.
Тема 2.2. Физиология центральной нервной системы.	**Содержание учебного материала**
	Функции ЦНС. Рефлекторная деятельность ЦНС. Понятие рефлекса. Классификация рефлексов. Рефлекторная дуга как структурная основа рефлекса. Нервный центр, его свойства. Проведение нервного импульса по нервным волокнам и через синапсы.
	Лабораторная работа №9 -10 Анализ рефлекторной дуги. Исследование рефлекторных реакций человека. Определение особенностей строения нейрона.
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление и описание схемы по теме: Нейрон как структурная и функциональная единица нервной системы. Составление конспекта по темам Торможение в ЦНС.. Координационная деятельность ЦНС.
Тема 2.3. Физиология вегетативной нервной системы.	**Содержание учебного материала**
	Симпатическая нервная система. Парасимпатическая нервная система. Рефлекторная дуга рефлекса вегетативной нервной системы.
	Лабораторная работа №11 -12 Оценка функционального состояния человека: - исследование состояния вегетативной нервной системы; - анализ рефлекторной дуги, рефлекса вегетативной нервной системы;
	Самостоятельная работа обучающихся

	Составление и описание схем по теме: Общий план строения вегетативной нервной системы. Центры и афференты вегетативной нервной системы.
Тема 2.4. Регулирующие функции нервной и эндокринной систем.	**Содержание учебного материала**
	Понятие о регуляции функций организма. Уровни регуляции: клеточный, гуморальный, нервно-рефлекторный. Системный принцип регуляции.
	Лабораторная работа №13 Определение нервно-рефлекторного уровеня регуляции функций организма человека.
	Самостоятельная работа обучающихся: Клеточный, гуморальный, нервно-рефлекторный.уровни- составить схему
Тема 2.5. Регуляция движений.	**Содержание учебного материала**
	Функциональная характеристика скелетной мышцы и механизм ее сокращения. Виды мышечных сокращений. Сила мышц и ее работа. Утомление мышц и его профилактика.
	Лабораторная работа №14-15 Оценка функционального состояния человека и его работоспособности: - динамометрия; - исследование максимального мышечного усилия и силовой выносливости мышц кисти.
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление опорных конспектов по темам: Строение поперечно-полосатых мышц. Свойства скелетных мышц.
Тема 2.6. Роль центральной нервной системы в регуляции движения.	**Содержание учебного материала**
	Роль спинного мозга в осуществлении движений. Двигательные системы ствола мозга. Функции ретикулярной формации. Двигательные функции мозжечка. Функции промежуточного мозга, базальных ганглиев, лимбической системы. Физиология коры большого мозга.
	Лабораторная работа №16 -17 Исследование рефлексов спинного мозга: - коленный рефлекс; - ахиллов рефлекс; - локтевой рефлекс. Изучение рефлексов продолговатого мозга. Изучение рефлексов среднего мозга. Пальценосовая проба. Симптомы поражения мозжечка.
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление о писание схем по темам: Строение спинного мозга. Строение продолговатого мозга, моста, среднего мозга. Строение мозжечка. Общее строение головного мозга. Строение промежуточного мозга. Структурно-функциональная организация коры.
Раздел 3. Интегративная деятельность организма.	
Тема 3.1. Высшая нервная деятельность.	**Содержание учебного материала**
	Понятие ВНД. Сравнительная характеристика условных и безусловных рефлексов. Созревания условных рефлексов в онтогенезе. Этапы формирования условных рефлексов у детей. Динамический стереотип, его значение. Торможение условных рефлексов, его виды. Учение о типах ВНД.

	Особенности физиологии ВНД детей, подростков и молодежи.
	Лабораторная работа №18-19 Определение механизма образования условных рефлексов. Определение частных типов ВНД.
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление опорного конспекта по теме: Нейрофизиологические механизмы психических функций: научение, память.
Тема 3.2. Физиология анализаторных систем.	**Лабораторная работа №20** Учение И.П. Павлова об анализаторах. Виды рецепторов, их свойства. Роль слухового и зрительного анализаторов в регуляции произвольных движений. Физиология кожной рецепции. Роль вестибулярного аппарата в управлении движениями. Исследование анализаторных систем. Определение остроты зрения.
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление опорного конспекта по темам: Интерорецепция. Обонятельный анализатор. Вкусовой анализатор. Составление и описание схемы по теме: Строение глаза, уха, кожи. Составление опорного конспекта по теме: Исследование тактильной чувствительности кожи.
6 семестр	
Раздел 4. Взаимосвязь физических и функциональных возможностей организма.	
Тема 4.1. Физиология внутренних органов при физических нагрузках.	**Содержание учебного материала**
	Влияние физической нагрузки на сердечно-сосудистую систему, систему дыхания, пищеварения. Температура тела в условиях физической нагрузки. Возрастные особенности биохимического состояния организма.
	Лабораторная работа №21 Исследование деятельности сердца при различных нагрузках. Анализ и определение особенностей электрокардиограммы, ее зубцов и интервалов.
	Самостоятельная работа обучающихся Составление и описание схемы по теме: Изменение показателей системы крови под влиянием физических нагрузок у спортсменов.
Тема 4.2. Физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления.	**Содержание учебного материала**
	Состояние организма при занятиях спортом. Торможение в ЦНС. Координационная деятельность ЦНС. Спортивная форма. Утомление, его механизм, профилактика. Адаптивные процессы при тренировке. Функциональные резервы организма.
	Лабораторная работа №22 Тестирование физической работоспособности. Выявление особенностей нагрузочных тестов для детей.
Тема 4.3. Механизмы энергетического обеспечения различных видов мышечной деятельности.	**Содержание учебного материала**
	Общие представления о биохимической адаптации организма к мышечной деятельности. Мобилизация энергетических ресурсов организма при мышечной деятельности.
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка доклада. Перечень тем представлен в фонде оценочных средств
Тема 4.4. Биохимические	**Содержание учебного материала**
	Адаптация к систематической мышечной деятельности.

основы развития физических качеств.	**Лабораторная работа №23** Расчет количества (в г) белков, жиров и углеводов в суточном режиме велогонщика.Анализ изменений в метаболизме тренированного организма. Анализ изменений энергетического обмена, вызванных физической нагрузкой. Анализ влияния многолетней тренировки на организм спортсмена.

3. Методические указания к лекциям

Методические указания по организации и проведению лекционных занятий являются неотъемлемой частью образовательного процесса и должны обеспечивать преподавание дисциплины в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем-лектором учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом учебной дисциплины. Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. Задачи лекции заключаются в обеспечении формирования системы знаний по учебной дисциплине, в умении аргументировано излагать научный материал, в формировании профессионального кругозора и общей культуры, в отражении еще не получивших освещения в учебной литературе новых достижений науки, в оптимизации других форм организации учебного процесса.

Приступая к освоению учебной дисциплины, необходимо ознакомиться с рабочей программой дисциплины, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Слушание и запись лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность обучающегося. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Написание конспекта лекций необходимо проводить кратко, схематично; последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Лучше если они будут

собственными, чтобы не приходилось просить их у однокурсников и тем самым не отвлекать их во время лекции.

Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов. Не лишним будет и изучение основ стенографии. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть формируемыми компетенциями.

Незнакомые термины, понятия после лекции проверять с помощью энциклопедий, словарей, справочников. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации или на лабораторном занятии. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

В случае возникновения у обучающегося по ходу лекции вопросов, их следует записать и задать в конце лекции в специально отведенное для этого время.

По окончании лекции (в тот же или на следующий день, пока еще в памяти сохранилась информация) обучающимся рекомендуется доработать свои конспекты, привести их в порядок, дополнить сведениями с учетом дополнительно изученного материала.

Лекционное занятие предназначено для изложения особенно важных, проблемных, актуальных в современной науке вопросов. Лекция, также как и семинарское, практическое занятие, требует от обучающихся определенной подготовки. Он обязательно должен знать тему предстоящего лекционного занятия и обеспечить себе необходимый уровень активного участия: подобрать и ознакомиться, а при необходимости иметь с собой рекомендуемый преподавателем нормативный материал, повторить ранее пройденные темы по вопросам, которые будут затрагиваться в предстоящей лекции, вспомнить материал иных дисциплин.

Применение отдельных образовательных технологий требует специальной подготовки не только от преподавателя, но и участвующих в занятиях обучающихся. Так, при проведении лекции-дискуссии, которая предполагает разделение присутствующих обучающихся на группы, он должен быть способен высказать свою позицию относительно выдвинутых преподавателем точек зрения.

4. Методические указания к лабораторным занятиям

Лабораторные занятия - одна из форм аудиторных занятий, на которых обучающиеся под руководством преподавателя приобретают необходимые умения и навыки по тому или иному разделу дисциплины.

Цель таких занятий - предоставление возможностей для углубленного изучения теории, овладения практическими навыками и выработки самостоятельного творческого мышления у обучающихся.

Основное в подготовке к лабораторному занятию – это самостоятельная работа обучающегося по выполнению представленных заданий по теме занятия. При подготовке к занятию обучающиеся должны ознакомиться с текстом заданий. При выполнении заданий, либо подготовке к другим формам проведения лабораторных занятий необходимо опираться на те знания, которые получены на лекциях и в ходе самостоятельной работы. Если обучающиеся обнаруживают пробел в своих знаниях, то они должны восполнить его путем повторного обращения к тексту учебников, учебных

пособий, записям лекций и дополнительной литературе. Для краткого письменного изложения решения рекомендуется иметь отдельные тетради. В кратких письменных решениях нужно делать необходимые ссылки на соответствующие источники, теоретические положения, четко формулировать ответы на поставленные вопросы.

В ходе подготовки к лабораторным занятиям изучить основную литературу, ознакомиться с методическими рекомендациями по выполнению заданий. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Лабораторная работа - это средство проверки умений применять полученные знания по заранее определенной методике для решения задач или заданий. В ходе лабораторного занятия внимательно выполнять все задания. При необходимости задавать уточняющие вопросы преподавателю. Подготовить выступление по основным результатам лабораторной работы. Принимать активное участие в обсуждении учебных вопросов. В ходе своего выступления использовать технические средства обучения.

5. Методические указания к самостоятельной работе

Важнейшим этапом освоения дисциплины является самостоятельная работа обучающихся, в том числе с использованием научной литературы. Отдельные разделы или темы дисциплины не разбираются на лекционных и лабораторных занятиях, но отводятся на самостоятельное изучение по рекомендуемой учебной литературе и учебным пособиям. Материалы тем, отведенных на самостоятельное изучение, в обязательном порядке входят составной частью в темы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по дисциплине Физиология с основами биохимии предполагает:

1. Подготовка к лабораторным занятиям по дисциплине.
2. Изучение учебного материала по конспектам лекций, источникам составлением конспекта, плана.
3. Изучение учебного материала , выведенного на самостоятельное изучение
4. Подготовка доклада, включая изучение источников и написание текста
5. Подготовка к лабораторному зачету по дисциплине

Перед выполнением внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж за счет времени, отведенного на изучение общеобразовательной учебной дисциплины, где раскрывает цель задания, содержание, сроки выполнения, объем работы, требования к результатам, критерии оценки, предупреждает о возможных типичных ошибках.

Обучающийся должен: строго выполнять весь объем домашней подготовки, указанный в описаниях соответствующих видов самостоятельных работ*;* знать, что выполнению каждой работы предшествует проверка готовности обучающегося, которая производится преподавателем; знать, что после выполнения работы обучающийся (группа обучающихся) должна представить отчет о проделанной работе с обсуждением полученных результатов и выводов.

Методические рекомендации нацелены на проведение внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося с учетом специфики общеобразовательной учебной дисциплины в различных формах: доклад, презентация.

Самостоятельная работа включает те разделы курса Анатомии, которые не получили достаточного освещения на занятиях по причине ограниченности времени и большого объема изучаемого материала.

Методическое обеспечение самостоятельной состоит из:

Определения учебных вопросов, которые обучающиеся должны изучить самостоятельно;

Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;
Поиска дополнительной научной литературы, к которой обучающиеся могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес к данной теме;

Определения контрольных вопросов, позволяющих обучающим самостоятельно проверить качество полученных знаний;

Организации консультаций преподавателя со обучающимися для разъяснения вопросов, вызвавших у обучающихся затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

6. Методические указания к текущему контролю успеваемости

Текущий контроль – это регулярная проверка усвоения учебного материала на протяжении семестра. К его достоинствам относится систематичность, постоянный мониторинг качества обучения, а также возможность оценки успеваемости обучающихся. Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Для реализации текущего контроля при оценке результатов освоения дисциплины на лабораторных занятиях предусмотрено использование следующих типовых заданий: защита доклада, контрольная работа, тестовые задания.

6.1 Методические указания по написанию контрольной работы

Контрольная работа выполняется обучающимся самостоятельно во время лабораторных занятий, на выполнение которой дается точно регламентированное время по усмотрению преподавателя.

Задания контрольной работы соответствуют темам. пройденным на лекционных занятиях.

Обучающемуся следует тщательно готовиться к выполнению контрольной работы. Положительный результат будет получен, если обучающийся систематически посещает лекции, активно участвует в работе на лабораторных занятиях, самостоятельно работает по программе курса.

Успешное выполнение контрольной работы во многом зависит от правильной организации ее подготовки и написания, а также соблюдения основных требований, которые к ней предъявляются.

Контрольная работа должна быть оформлена определенным образом. Работа выполняется в письменной форме на специальных бланках. Работа должна быть написана аккуратно, разборчиво, без помарок и сокращений (кроме общепринятых). Текст, написанный от руки неразборчивым почерком, оцениваться не будет. На бланке обязательно указываются: ФИО преподавателя, ФИО обучающегося, группа.

6.2 Методические указания по выполнению тестовых заданий

Выполнение тестовых заданий способствует повышению теоретической и профессиональной подготовки обучающихся, лучшему освоению учебного материала, углубленному рассмотрению содержания тем дисциплин и профессиональных модулей. При выполнении тестовых заданий обучающиеся должны показать умение работать с научной литературой, анализировать нормативно-правовые источники, делать обоснованные выводы.

При работе с тестовыми заданиями следует соблюдать определенные правила:

- прежде чем приступить к заданиям, необходимо разобраться в теории вопроса;
- придерживаться принципа последовательности при выполнении заданий, так как их очередность имеет внутреннюю логику, а сложность возрастает постепенно;
- не пытаться угадывать ответы или подгонять свое решение под готовый ответ.

Критерии оценки тестовых заданий

«5»	85% – 100% правильных ответов
«4»	72% – 84% правильных ответов
«3»	71% – 51% правильных ответов
«2»	менее 51%

6.3 Методические указания по написанию доклада

Доклад представляет собой краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда или трудов специалистов по избранной теме, обзор литературы определенного направления.

Его задача – обобщить достигнутое другими, самостоятельно изложить проблему на базе фактов, почерпнутых из литературы.

Темы докладов

4 семестр
1 раздел

1. Секреторная и моторная функции желудка
2. Пищеварение в полости рта. Регуляция слюноотделения
3. Функции поджелудочной железы
4. Функции печени и желчного пузыря
5. Всасывание аминокислот и их дальнейшая судьба в организме
6. Всасывание продуктов и их дальнейшая судьба в организме
7. Методика измерения легочных и дыхательных объемов человека
8. Давление крови и определяющие его факторы. Кровяное давление в разных участках сосудистого русла
9. Сосудистые рефлексогенные зоны. Механизм прессорных и депрессорных рефлексов
10. Гуморальные влияния на сосуды
11. Местные механизмы регуляции кровообращения
12. Нервная регуляция кровообращения
13. Гуморальная регуляция кровообращения
14. Кровяное депо. Регуляция количества циркулирующей крови
15. Эритропоэз.
16. Сущность процессов пищеварения. Типы пищеварения
17. Методы изучения пищеварительной системы

5 семестр
2 раздел

1. Медиаторы ЦНС. Критерии их идентификации.
2. Составной характер потенциала действия нервного волокна и классификация нервных волокон.

3. Электрическая синаптическая передача.

4. Фоновая и вызванная импульсная активность.

5. Рефлекторная деятельность нервной системы. Понятие рефлекса. Виды рефлексов. Рефлекторная дуга. Нервные центры.

6. Принципы построения нейронных цепей.

7. Свойства нервных центров. Одностороннее проведение возбуждения. Суммация возбуждения в нервных центрах.

8. Облегчение и окклюзия. Конвергенция и дивергенция возбуждения в нервных центрах. Общий конечный путь.

9. Трансформация ритма возбуждения. Последействие и пролонгированное возбуждение. Посттетаническая потенциация.

10. Методы исследования функций центральной нервной системы.

11. Рефлексы спинного мозга. Спинальный шок.

12. Проводниковые функции спинного мозга. Восходящие системы. Нисходящие системы.

13. Центральные двигательные механизмы. Функциональная организация пирамидной и экстрапирамидной системы.

14. Основные сведения о функциональной морфологии коры больших полушарий головного мозга.

15. Проблема локализации функций в коре больших полушарий головного мозга. Сенсорные области коры головного мозга.

16. Биоэлектрическая активность головного мозга. Вызванные потенциалы коры больших полушарий. Первичные и вторичные ответы.

3 раздел

1.Связь психических процессов с работой головного мозга.

2.Структура и основные параметры мотивационной сферы человека.

3. Физиологические основы мотивации и эмоций.

4. Роль нервной системы в развитии психики.

5. Речь и её влияние на формирование познавательных процессов.

6. Сознание и бессознательное в психике и поведении человека.

7. Специфика человеческой деятельности.

8. Виды и свойства восприятия.

9. Физиологические основы внимания.

10. Взаимосвязь и взаимодействие различных видов памяти у человека.

11. Пути, приёмы и средства улучшения памяти человека.

12. Развитие воображения.

13. Мышление, эмоции и мотивация: проблемы связи мышления с реальностью.

14. Развитие речи и мышления.

15. Типы темпераментов и их психологическая характеристика.

16. Основные направления и пути развития воли.

17. Связь эмоций с потребностями человека.

6 семестр

4 раздел

1. Потребление кислорода при мышечной деятельности.

2. Учет морфофункциональных особенностей, возраста и пола при занятиях физкультурой.

3. Торможение в ЦНС.

4. Координационная деятельность ЦНС.

5. Анализ изменений в метаболизме тренированного организма.

6. Анализ изменений энергетического обмена, вызванных физической нагрузкой.

7. Анализ влияния многолетней тренировки на организм спортсмена.

8. Состояние организма при занятиях спортом.

Процесс работы над докладом включает в себя следующие этапы:

1.Выбор тематики доклада. Тема доклада не должна быть слишком общей, глобальной, так как сравнительно небольшой объем работы не позволит раскрыть ее. При выборе темы необходимо проанализировать, насколько она освещена в имеющейся научной литературе.

Выбор темы должен быть осознанным и отвечать личным познавательным интересам будущего автора. Очень важны в этом смысле консультации и обсуждение темы с преподавателем, который может оказать помощь в правильном выборе темы и постановке задач работы.

2.Изучение литературы.

3.Составление плана работы. Правильно построенный план доклада служит организующим началом в работе обучающегося, помогает систематизировать материал, обеспечивает последовательность его изложения.

План обучающийся составляет самостоятельно, с учетом замысла работы.

4.Процесс написания доклада. Выбрав тему, сделав выписки из литературы и составив план, можно приступать непосредственно к написанию доклада.

Излагать материал в докладе рекомендуется своими словами, не допуская дословного переписывания литературных источников. Работа должна быть написана грамотным литературным языком. Сокращение слов в тексте не допускается. Исключения составляют общеизвестные сокращения и аббревиатуры. Доклад должен быть правильно и аккуратно оформлен, текст разборчивым, без стилистических и грамматических ошибок.

5.Оформление и защита доклада. Оформляется доклад в соответствии с принятыми правилами и сдается на проверку преподавателю за 1-2 недели до зачетного занятия.

Защита тематического доклада может проводиться на выделенном одном занятии в рамках часов учебной дисциплины или по одному докладу при изучении соответствующей темы, либо по договоренности с преподавателем.

Защита доклада обучающимся предусматривает

- доклад не более 5-7 минут
- ответы на вопросы.

Общие требования

1. Заголовки глав следует располагать посередине строки без точки в конце, печатать заглавными буквами и выделять жирным шрифтом, заголовки параграфов печатаются без точки с начала строки с абзацным отступом строчными буквами и выделяются жирным шрифтом.

Промежуток между главами, параграфами и текстом выставляется в два интервала.

Перенос слов в заголовках и подзаголовках, а также подчеркивание и выделение курсивом не допускается.

2. В докладе все структурные части, такие как содержание, введение, основная часть с главами, заключение, список литературы, пишутся с нового листа.

3. Нумерация страниц проставляется арабскими цифрами в верхней части страницы по средине, без точки. На страницах 1 (титульный лист номер страницы не ставится).

4. Ссылки на источники литературы оформляются в квадратных скобках.

5. Все таблицы, графики, диаграммы, имеющиеся в тексте, включаются в общую нумерацию. Все иллюстрации, фотографии, рисунки – не нумеруются, должны иметь названия, можно вынести их в приложения.

6. В список литературы включаются только те издания, которые находят отражение в содержании работы и на них имеются ссылки в тексте. Источники, раскрывающие новые факты в исследовании, не должны превышать 5 лет срока издания.

Структура оформления доклада

1. В состав доклада входят:

- оглавление;
- введение;
- основная часть;
- заключение;
- список использованной литературы список/использованных источников и литературы
- приложения (при их наличии).

2. Во «Введении» обосновывается актуальность, формулируется цель, задачи. Общий объем введения - не более 2 страниц. Каждый из перечисленных пунктов описывается, начиная с нового абзаца, но не нумеруется и не оформляется в виде заглавия.

3. Оформление введения:

- слово «Введение» выравнивается по центру;
- введение начинается на следующей странице после содержания;
- введение пишется без подпунктов.

4. В основной части сначала пишется название раздела, параграфа, а затем идёт доклад по теме вопроса. В конце главы обязательно нужно подвести итоги и написать соответствующие выводы.

5. В тексте доклада должны быть ссылки на источник информации и приложения (при их наличии).

6. В «Заключении» приводятся выводы о степени достижения цели и реализации задач, выделяются достоверные и обоснованные положения или утверждения.

7. В разделе «Список использованной литературы/список использованных источников и литературы» приводятся все источники, использованные при написании доклада.

8. Список составляется в алфавитном порядке фамилий авторов или названий произведений (при отсутствии фамилии автора). В списке применяется общая нумерация литературных источников.

9. При оформлении исходных данных источника указываются сведения об авторах, заглавие, сведения об издании, год и место издания.

10. После перечисления литературных источников следует перечислить электронные источники информации, если они использовались.

11. Раздел «Приложения» не является обязательным, не входит в общий объем работы, однако нумеруется. В приложениях размещают вспомогательный материал, в том числе иллюстративный материал.

7. Методические указания к промежуточной аттестации

При подготовке к зачету (4 семестр), экзамену (6 семестр) необходимо повторить пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой. Использовать литературу, рекомендованную преподавателем. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных обучающимся по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Обучающийся допускается к зачету, экзамену по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по дисциплине (всех заданий). В случае наличия учебной задолженности обучающийся отрабатывает пропущенные занятия в форме, предложенной преподавателем и представленной в настоящей программе.

Вопросы для подготовки к зачету

Предмет и задачи общей физиологии.

1. Система крови. Объем, состав и функции крови. Гематокрит. Кислотно-щелочное состояние и активная реакция крови в покое и при мышечной работе разного характера и мощности. Буферные системы крови.
2. Плазма крови. Гомеостатические константы крови. Осмотическое и онкотическое давление плазмы, их роль в транскапиллярном обмене веществ. Изменения в плазме крови при мышечной работе.
3. Эритроциты, их количество и функции. Изменения в связи с мышечной работой. Истинный и ложный эритроцитоз.
4. Лейкоциты, их состав и функции. Миогенный лейкоцитоз.
5. Тромбоциты. Механизм свертывания крови. Свертывающая и противосвертывающая системы крови.
6. Изменения крови при мышечной деятельности. Рабочая гемоконцентрация и ее механизм.
7. Сердце. Структурные и функциональные особенности сердечной мышцы. Автоматизм и проводящая система сердца.
8. Показатели работы сердца. Минутный объем кровообращения и показатели, определяющие его. Связь деятельности сердца с мощностью работы (потреблением кислорода).
9. Систолический (ударный) объем крови, факторы, его определяющие. Изменение систолического объема в зависимости от положения тела, вида и мощности физической работы.
10. Частота сердечных сокращений в покое и при мышечной работе разной мощности. Влияние на ЧСС положения тела в пространстве.
11. Нервная и гуморальная регуляция работы сердца в покое и при мышечной работе.
12. Гемодинамика. Объемная и линейная скорость кровотока. Особенности кровотока в различных органах и сосудистых зонах в покое и при мышечной работе.
13. Артериальное давление. Факторы, определяющие систолическое, диастолическое и пульсовое давление. Изменение ад при различных видах мышечной работы.
14. Движение крови по венам. Значение венозного возврата крови для величины минутного объема кровообращения. Механизмы регуляции венозного возврата.
15. Сопротивление кровотоку в сосудах и факторы, его определяющие. Изменение сосудистого сопротивления при мышечной работе.
16. Дыхание и его функции. Этапы газообмена в организме. Внешнее дыхание. Механизмы вдоха и выдоха.
17. Легочная вентиляция (минутный объем дыхания) и факторы, ее определяющие в покое и при мышечной работе. Способы определения легочной вентиляции, дыхательного объема, частоты дыхания и ЖЕЛ.
18. Обмен газов в легких. Газовый состав вдыхаемого, альвеолярного и выдыхаемого воздуха. Диффузия газов через легочную мембрану. Величина парциального давления газов в легких и напряжения газов в артериальной, венозной крови и в тканях.
19. Транспорт кислорода кровью. Hb и его соединения. Кислородная емкость крови, факторы, ее определяющие и ее роль в обеспечении кислородом работающих мышц.
20. Транспорт углекислого газа кровью.
21. Обмен газов между кровью и тканями. Диффузия кислорода и углекислого газа. Роль миоглобина. Артерио-венозная разность по кислороду в покое и при мышечной работе.

22. Потребление организмом кислорода в покое и при мышечной работе. Методы определения потребления кислорода и выделения углекислого газа.

23. Максимальное потребление кислорода. Абсолютное и относительное МПК. Признаки достижения МПК. Факторы, определяющие и лимитирующие МПК.

24. Оценка эффективности легочной вентиляции. Вентиляционный эквивалент кислорода.

25. Регуляция дыхания в покое. Дыхательный центр. Хеморецепторные и механорецепторные рефлексы.

26. Особенности регуляции дыхания при мышечной работе. Роль центральных и периферических нервно-рефлекторных влияний в регуляции дыхания. Гуморальные механизмы в регуляции дыхания при работе.

27. Функции пищеварительного аппарата. Физиологические механизмы их регуляции. Чувство голода. Пищеварение в полости рта.

28. Пищеварение в желудке и кишечнике, механизмы его регуляции. Всасывание питательных. Влияние мышечной работы на процессы пищеварения и всасывания.

29. Физиология эндокринной системы. Механизмы действия гормонов на физиологические функции организма человека. Связь нервной и гуморальной регуляции функций организма.

30. Гормоны гипофиза, их значение для жизнедеятельности. Роль гормонов гипофиза в регуляции функций других желез внутренней секреции. Гипоталамо-гипофизарная система.

31. Гормоны щитовидной железы. Их роль в жизнедеятельности организма, влияние на энергетический обмен.

32. Гормоны коры надпочечников. Их роль в жизнедеятельности организма и в долговременной адаптации к мышечной деятельности.

33. Гормоны мозгового слоя надпочечников. Симпато-адреналовая система и ее роль в процессе срочной адаптации.

34. Гормоны половых желез и их роль в жизнедеятельности организма. Влияние половых желез на белковый обмен.

Вопросы для подготовки к экзамену

1. Мембранный потенциал покоя возбудимых клеток. Пассивный и активный перенос веществ через клеточную мембрану.
2. Потенциал действия (нервный импульс). Механизм его возникновения и проведения по нервному волокну.
3. Центральная нервная система. Ее основные функции и механизмы деятельности. Нейроны как основные структурно-функциональные элементы ЦНС. Синаптическая связь между нейронами.
4. Рефлекторная дуга (кольцо), ее составные части. Элементарные двигательные рефлексы у человека (сухожильные и др.)
5. Торможение в ЦНС и его механизмы. Значение торможения в регуляции физиологических функций. Виды торможения.
6. Передача возбуждения от нервного волокна к мышечному. Нервно-мышечный синапс.
7. Функции спинного, продолговатого мозга и мозжечка. Их роль в регуляции движений.
8. Физиология рецепторов, их значение и классификация. Пороги возбуждения рецепторов.
9. Зрительная сенсорная система и ее роль в регуляции движений.
10. Слуховая сенсорная система и ее роль в регуляции движений.
11. Вестибулярная сенсорная система и ее роль в регуляции движений.

12. Строение и функции двигательной сенсорной системы. Проприорецепторы скелетных мышц и их роль в управлении движениями.

13. Механизмы восприятия и передачи информации в ЦНС. Сенсорная коррекция движений.

14. ВНД. Физиологические механизмы образования и проявления условных рефлексов. Роль условных рефлексов в приспособлении организма к изменениям во внешней и внутренней среде.

15. Вегетативная нервная система и ее роль в регуляции вегетативных функций и поддержании гомеостаза. Строение и функции симпатического и парасимпатического отделов ВНС.

16. Понятие о нервно-мышечном аппарате. Двигательные единицы и их классификация. Функциональные особенности различных типов двигательных единиц.

17. Механизм сокращения и расслабления мышечного волокна. Теория скольжения. Роль саркоплазматического ретикулума и ионов Ca^{2+} в сокращении. Энергетика мышечного сокращения.

18. Формы сокращения мышц (изотоническое, изометрическое, смешанное). Особенности одиночных и тетанических сокращений медленных и быстрых мышечных волокон. Связь исходной длины и силы сокращения скелетной мышцы.

19. Физиологические механизмы обмена веществ. Понятие об ассимиляции и диссимиляции, анаболизме и катаболизме. Роль белков в организме. Белковый обмен при мышечной работе и в период восстановления.

20. Обмен жиров. Роль жиров в энергообеспечении мышечной работы.

21. Обмен углеводов в покое и при мышечной работе.

22. Обмен воды и минеральных веществ, его значение для обеспечения мышечной работоспособности. Чувство жажды. Роль почек в водно-солевом обмене. Питьевой режим при физических упражнениях разной мощности и длительности.

23. Энергетический обмен организма. Методы определения расхода энергии.

24. Основной обмен и добавочный расход энергии. Кислородный запрос, кислородный дефицит, кислородный долг.

25. Температура тела и ее колебания при различных функциональных состояниях. Механизмы теплопродукции и теплоотдачи.

26. Регуляция температуры тела. Терморецепторы, центры терморегуляции. Особенности терморегуляции при мышечной работе. Рабочая гипертермия.

27. Механизмы регуляции мышечного напряжения. Физиологические механизмы взрывной силы и способы ее оценки.

28. Влияние различных видов тренировки на свойства мышечных волокон быстрого и медленного типа.

29. Адаптация мышечного аппарата к нагрузкам различной мощности. Рабочая гипертрофия.

30. Физиологические факторы, определяющие скоростно-силовые качества. Физиологические механизмы тренировки скоростно-силовых качеств.

31. Выносливость. Виды выносливости. Физиологические механизмы развития выносливости.

32. Физиологические факторы, определяющие и лимитирующие выносливость спортсмена. Особенности проявления выносливости в Вашем виде спорта.

33. Генетические и средовые факторы развития и изменчивости двигательных качеств.

34. Значение различных функциональных систем в развитии аэробной выносливости.

35. Изменения в системах крови и кровообращении при тренировке аэробной выносливости спортсмена.

36. Изменения ЧСС и ее регуляция при мышечной работе. Зависимость ЧСС от мощности работы и объема работающих мышц.

37. Специфика изменений ЧСС во время и после статической и динамической работы.

38. Физиологические принципы контроля интенсивности аэробных нагрузок по ЧСС. Частота сердечных сокращений как критерий тяжести мышечной работы.

39. Изменение кислотно-основного состояния (КОС) крови при мышечной работе различной мощности. Роль буферных систем в регуляции КОС.

40. Легочная вентиляция и газообмен при работе разной мощности. Механизмы регуляции внешнего дыхания при работе.

41. Адаптация функций внешнего дыхания спортсменов при тренировке аэробной выносливости.

42. МПК и факторы, его определяющие. Абсолютные и относительные величины МПК у спортсменов различных специализаций, значение величины МПК в Вашем виде спорта.

43. Мышечные факторы, определяющие выносливость спортсмена, и их изменение под влиянием тренировки.

44. Физиологические механизмы долговременной адаптации к нагрузкам в Вашем виде спорта.

45. Физиологические факторы, ограничивающие работоспособность в Вашем виде спорта. Методы оценки работоспособности.

46. Физиологические принципы оценки состояния тренированности спортсмена.

47. Физиологические механизмы общей и специальной разминки и ее влияние на работоспособность спортсмена (на примере Вашей специализации).

48. Влияние предстартовых реакций на работоспособность спортсмена.

49. Механизмы развития и критерии оценки утомления в упражнениях различной мощности. Центральные и периферические механизмы утомления. Особенности проявления утомления в Вашем виде спорта.

50. Характер восстановления физиологических функций после работы. Особенности восстановления после соревновательных упражнений в Вашем виде спорта.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная учебная литература

1. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 159 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17901-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/541989

2. Любимова, З. В. Организм человека, его регуляторные и интегративные системы : учебник для вузов / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 421 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18025-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/535734

Дополнительная учебная литература

1. Дробинская, А. О. Анатомия и физиология человека : учебник для среднего профессионального образования / А. О. Дробинская. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 421 с. — (Профессиональное образование). —

ISBN 978-5-534-14057-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/538054

2. Ковалева, А. В. Нейрофизиология, физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем : учебник для среднего профессионального образования / А. В. Ковалева. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 365 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00719-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/537998

Официальные издания

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" : №273-ФЗ .— Москва : Проспект, 2019 .— 192 с. — ISBN 978-5-392-30047-1. – Текст : непосредственный

2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования : действует с 1 января 2014 года .— М. : Центр педагогического образования, 2014 .— 32 с

3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования : текст с изменениями и дополнениями на 2011 г. / Министерство образования и науки Российской Федерации .— Москва : Просвещение, 2011 .— 33 с. : ил .— (Серия "Стандарты второго поколения"). – Текст : непосредственный

Справочно-библиографические издания

1.Большая Российская энциклопедия : в 30-ти томах / под ред. С.Л. Кравец .— М.Большая Российская энциклопедия. Т.2 : Анкилоз - Банка .— 2005 .— 766с. : ил.: карт .— ISBN 5-85270-320-6 .— ISBN 5-85270-330-3. — Текст : непосредственный.

2.Большой энциклопедический словарь : БЭС / под ред. А.М. Прохорова .— 2-е изд., перераб. и доп .— М. : Большая Российская энциклопедия, 2000 .— 1456с. : ил .— ISBN 5-85270-160-2. — Текст : непосредственный.

Периодические издания

1.Здоровье детей : методический журнал : здоровьесберегающие технологии в школе / учредитель : ООО "Чистые пруды"; главный редактор Н. Семина .— Москва : «Издательский дом «Первое сентября», 1992 .— издается с 1992 .— 12 выпусков в год .— ISSN . - Текст : непосредственный.

2.Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта : российский журнал физического воспитания и спорта / учредители : ФГБОУ ВО НГПУ; ООО "Корсика"; главный редактор А. С. Кузнецов .— Набережные Челны : ФГБОУ ВО НГПУ, 2006 .— Журнал входит в следующие базы данных: РИНЦ, UrlichsWEB, ВИНИТИ РАН, Citefactor.org, CyberLeninka.ru, WorldCat.org, Google Scholar, World Cat, Open AIRE, RePEC, BASE, EBSCO A-to-Z, EBSCO Discovery Service,Copernicus, Российская государственная библиотека. — издается с 2006 года .— 6 выпусков в год .— ISSN ъ. - Текст : непосредственный.

3. Школьные технологии : научно-практический журнал / учредители : Издательский дом "Народное образование ; ООО "Научно-исследовательский интститут школьных технологий"; главный редактор А. Кушнир. – Москва : ООО "Научно-исследовательский интститут школьных технологий", 2015. – Включен в перечень ВАК ; РИНЦ. – Издается с 1995 года. – 6 выпусков в год. – ISSN 2220-2641. – Текст : электронный // Базы данных East View [сайт]. – URL : https://dlib.eastview.com/browse/publication/18866/udb/12. – Режим доступа: для авторизир. пользователей

Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет

1. Электронный каталог библиотеки НГПУ. - Режим доступа: http://bibl.ngpi.net:81/cgi-bin/zgate.exe?init+test.xml,simple.xsl+rus
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. - Режим доступа: https://elibrary.ru
3. База данных портала Polpred.com Обзор СМИ - Режим доступа: https://polpred.com/news
4. Ресурсы East View (ИВИС) - Режим доступа: https://dlib.eastview.com/login
5. Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. - Режим доступа: www.iprbookshop.ru
6. Электронная библиотечная система «Юрайт». - Режим доступа: https://biblio-online.ru/
7. Информационная правовая система Гарант. - Режим доступа: http://www.garant.ru/

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Набережночелнинский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «НГПУ»)

Кафедра профессиональных дисциплин

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

по дисциплине ОП.03 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

49.02.01 Физическая культура

Квалификация углубленной подготовки
Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения

очная

Набережные Челны, 2025

Составитель Чернышова Ф.А., преподаватель

Методические указания составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО, учебным планом и рабочей программой по дисциплине Гигиенические основы физической культуры и спорта программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Методические указания рассмотрены на заседании кафедры профессиональных дисциплин
«21» апреля 2025 г. № 8
И.о. заведующего кафедрой Хасанов М.Р.

© Чернышова Ф.А., 2025
© ФГБОУ ВО НГПУ, 2025

Содержание

1. Общие положения 4
2. Структура и содержание дисциплины.....6
3. Методические указания к лекционным занятиям……..10
4. Методические указания к практическим занятиям……...11
5. Методические указания к самостоятельной работе……12
6. Методические указания к текущему контролю успеваемости……13
7. Методические указания к промежуточной аттестации……....16
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины 18

1. Общие положения

Методические указания по дисциплине «Гигиенические основы физической культуры и спорта» предназначены для подготовки и самоконтроля обучающихся при изучении курса

Цель освоения учебной дисциплины: формирование и сохранение здоровья обучающихся, занимающихся физической культурой и спортом на основе знаний и использования основных гигиенических норм, правил и мероприятий в организации физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи дисциплины:

- формирование комплекса гигиенических знаний по проблеме физического воспитания и спорта;
- разработка мероприятий для предупреждения возможного неблагоприятного влияния различных факторов внешней среды и факторов физического воспитания и спорта, улучшения состояния здоровья, физического развития, повышения общей и спортивной работоспособности подрастающего поколения и лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
- целенаправленное использование различных гигиенических средств для повышения оздоровительного эффекта на занятиях физическими упражнениями и достижения высоких спортивных результатов.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов общих и профессиональных компетенций.

Педагог по физической культуре и спорту должен обладать следующими общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

Педагог по физической культуре и спорту должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);

- составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;

-определять суточный расход энергии, составлять меню;

- обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса;

- обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов;

В результате изучения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- основы гигиены различных возрастных групп занимающихся;

- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;

- понятие медицинской группы;

- гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;

-вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;

- основы профилактики инфекционных заболеваний;

- основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся;

- гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства;

- гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий;

- гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся;

- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;

- гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов; гигиенические основы закаливания;

- физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании;

- понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения.

Личностные результаты реализации программы воспитания

ЛРВ 19 Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

2. Структура и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	
1	**2**	
Введение.		
Предмет и задачи гигиены	**Содержание учебного материала**	
	1	Гигиена как основа профилактической медицины.
	2	Социальное значение гигиенических мероприятий.
	3	Краткая история гигиены.
	4	Гигиенические основы физической культуры и спорта.
	Самостоятельная работа обучающихся: законспектировать закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».	
Раздел 1. Гигиенические основы физической культуры. Личная гигиена.		
Тема 1.1 Режим дня, занимающихся физической культурой и спортом	**Содержание учебного материала**	
	1	Распределение режима дня занимающихся физической культурой и спортом. Поддержание ритмичного режима жизнедеятельности.
	2	Правила личной гигиены. Гигиена тела.
	3	Строение кожного покрова. Функции кожи. Правила ухода за кожей, волосами, ногтями, полостью рта и зубами. Грибковые заболевания кожного покрова.
	4	Гигиена зрения. Профилактика миопий. Гигиена слуха.
	5	Источники шума. Действие шума на организм человека. Меры борьбы с шумом.
	Практическое занятие Составление суточного режима по своему виду спорта	
Тема 1.2. Гигиена спортивной	**Содержание учебного материала**	
	1	Требования к современной спортивной одежде и обуви
	2	Гигиенические требования для занятий спортом

одежды и обуви.	3	Гигиенические требования к обуви для занятий спортом
	4	Принципы подбора спортивной экипировки
	5	Защитное снаряжение
	Самостоятельная работа обучающихся: проработка материалов по конспекту лекций; проработка материалов по учебнику .	
Раздел 2. Природные факторы и их влияние на организм человека		
Тема 2.1. Факторы воздушной среды и их влияние на организм человека	**Содержание учебного материала**	
	1	Значение воздуха для организма человека .
	2	Влияние температуры на организм человека. Температурные нормы в крытых и открытых спортивных сооружениях.
	3	Воздействие влажности воздуха на организм.
	4	Движение воздуха – направление и скорость, влияние на занятия спортом.
	5	Динамика атмосферного давления. Влияние условий пониженного давления на организм.
	Практическое занятие Гигиеническая оценка физических свойств воздуха	
	Самостоятельная работа обучающихся Вопросы для проработки: - химический состав воздуха; - влияние кислорода и углекислого газа на организм человека; - антропогенные загрязнения окружающей среды; - меры по профилактике загрязнений:	
Тема 2.2. Санитарно-гигиенические нормы воды и значение их для организма спортсмена	**Содержание учебного материала**	
	1	Функции воды в организме человека
	2	Состав воды и его влияние на организм человека.
	3	Показатели качества воды
	4	Основные способы улучшения качества воды. Обеззараживание воды.
	Практическое занятие Гигиеническая характеристика водной среды	
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с литературой. Подготовка к практическому занятию	
Тема 2.3. Гигиена почвы	**Содержание учебного материала**	
	1	Химический состав почвенного воздуха. Влияние на организм человека загрязнения атмосферного воздуха почвенным.
	2	Загрязнение почвы
	3	Самоочищение почвы. Принципы ее санитарно-гигиенической оценки
	Практические занятия Санитарно-гигиеническое обследование земельного участка образовательной организации	
	Самостоятельная работа обучающихся: проработка материалов по конспекту лекций; проработка материалов по учебнику	
Тема 2.4. Гигиена закаливания	**Содержание учебного материала**	
	1	Физиологические основы закаливания
	2	Гигиенические принципы закаливания
	3	Закаливание с помощью низких температур
	4	Гигиенические нормы закаливания воздухом
	5	Гигиенические нормы закаливания водой
	6	Закаливание солнечным излучением
	Практическое занятие	

	Методика комплексного проведения закаливающих процедур	
	Самостоятельная работа обучающихся: проработка материалов по конспекту лекций; проработка материалов по учебнику	
Раздел 3. Адекватное (рациональное) питание при занятиях физической культурой и спортом		
Тема 3.1. Гигиена питания	**Содержание учебного материала**	
	1	Понятие о рациональном питании, его основные принципы
	2	Энергетические потребности организма человека
	3	Отдельные пищевые вещества в питании человека
	Практическое занятие Методы определения суточного расхода энергии.	
	Самостоятельная работа обучающихся Система обеспечения доброкачественности спортивного питания. Гигиеническая экспертиза безопасности основных продуктов питания.	
Тема 3.2. Особенности питания спортсменов	**Содержание учебного материала**	
	1	Особенности питания спортсменов. Основные гигиенические требования, предъявляемые к питанию спортсменов
	2	Основные пищевые вещества в питании спортсмена
	3	Режим питания в условиях спортивной деятельности
	4	Принципы организации питания во время соревнований
	Практические занятия - Гигиенические требования к составлению пищевых рационов физкультурников и спортсменов в зависимости от вида физических упражнений и спорта, периода тренировки, климатических условий. - Пищевой статус спортсмена. Методическая оценка состояния здоровья человека, отражающая особенности и характер его питания.	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка докладов: Принципы организации питания при необходимости снижения веса. Биологически активные добавки в системе питания спортсменов. Поддержание активного водного баланса организма спортсмена.	
Раздел 4. Основы гигиены спортивных сооружений		
Тема 4.1. Санитарно-гигиенические требования к спортивным сооружениям	**Содержание учебного материала**	
	1	Основные санитарно-эпидемиологические требования к спортивным сооружениям
	2	Гигиенические требования к электроосвещению спортивных сооружений
	3	Гигиенические требования к тепловому режиму и вентиляции закрытых спортивных сооружений
	4	Гигиенические требования к отдельным спортивным сооружениям
	Практические занятия Гигиенические требования к оборудованию спортивных залов в ОО. Санитарно-гигиенические требования к организации спортивных занятий в учреждения дополнительного образования	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка докладов: Гигиенические аспекты цветового оформления спортивных сооружений. Гигиенические требования к покрытию открытых плоскостных сооружений. Санитарное содержание помещений спортивных сооружений. Санитарно-гигиенические требования к оборудованию (на примере зала	

	борьбы и бокса).	
Раздел 5. Система гигиенических факторов в подготовке спортсменов		
Тема 5.1. Критерии определения уровня функционального развития и готовности ребенка к обучению в школе	**Содержание учебного материала**	
	1	Структура, задачи и условия функционирования системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов
	2	Гигиенические требования к тренировочному процессу и соревнованиям
	3	Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в условиях высокой температуры и влажности воздуха
	Практические занятия Гигиеническое обеспечение при организации учебно-тренировочных сборов; Дневник самоконтроля спортсмена	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка докладов: Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в условиях низкой температуры. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в горных условиях.	
Раздел 6. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в отдельных видах спорта и восстановлению работоспособности		
Тема 6.1. Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта	**Содержание учебного материала**	
	1	Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой
	2	Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой
	3	Гигиеническое обеспечение занятий лыжным спортом
	4	Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми
	5	Гигиеническое обеспечение занятий плаванием
	6	Гигиеническое обеспечение занятий борьбой, боксом, тяжелой атлетикой
	Самостоятельная работа обучающихся: проработка материалов по конспекту лекций проработка материалов по учебнику	
Раздел 7. Гигиенические средства восстановления работоспособности спортсменов		
Тема 7.1. Гигиенические факторы в системе постнагрузочного восстановления спортсменов	**Содержание учебного материала**	
	1	Классификация средств восстановления спортсменов
	2	Специальные гигиенические средства оптимизации процессов постнагрузочного восстановления спортсменов
	3	Методологические принципы использования средств восстановления в спорте
	Практическое занятие Гигиенические средства и методы восстановления работоспособности спортсменов	
	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка доклада: Восстановление работоспособности спортсменов в отдельных видах спорта.	

3. Методические указания к лекциям

Методические указания по организации и проведению лекционных занятий являются неотъемлемой частью образовательного процесса и должны обеспечивать преподавание дисциплины в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем-лектором учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом учебной дисциплины. Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. Задачи лекции заключаются в обеспечении формирования системы знаний по учебной дисциплине, в умении аргументировано излагать научный материал, в формировании профессионального кругозора и общей культуры, в отражении еще не получивших освещения в учебной литературе новых достижений науки, в оптимизации других форм организации учебного процесса.

Приступая к освоению учебной дисциплины, необходимо ознакомиться с рабочей программой дисциплины, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Слушание и запись лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность обучающегося. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Написание конспекта лекций необходимо проводить кратко, схематично; последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Лучше если они будут собственными, чтобы не приходилось просить их у однокурсников и тем самым не отвлекать их во время лекции.

Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов. Не лишним будет и изучение основ стенографии. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть формируемыми компетенциями.

Незнакомые термины, понятия после лекции проверять с помощью энциклопедий, словарей, справочников. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос

и задать преподавателю на консультации или на лабораторном занятии. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

В случае возникновения у обучающегося по ходу лекции вопросов, их следует записать и задать в конце лекции в специально отведенное для этого время.

По окончании лекции (в тот же или на следующий день, пока еще в памяти сохранилась информация) обучающимся рекомендуется доработать свои конспекты, привести их в порядок, дополнить сведениями с учетом дополнительно изученного материала.

Лекционное занятие предназначено для изложения особенно важных, проблемных, актуальных в современной науке вопросов. Лекция, также как и семинарское, практическое занятие, требует от обучающихся определенной подготовки. Он обязательно должен знать тему предстоящего лекционного занятия и обеспечить себе необходимый уровень активного участия: подобрать и ознакомиться, а при необходимости иметь с собой рекомендуемый преподавателем нормативный материал, повторить ранее пройденные темы по вопросам, которые будут затрагиваться в предстоящей лекции, вспомнить материал иных дисциплин.

Применение отдельных образовательных технологий требует специальной подготовки не только от преподавателя, но и участвующих в занятиях обучающихся. Так, при проведении лекции-дискуссии, которая предполагает разделение присутствующих обучающихся на группы, он должен быть способен высказать свою позицию относительно выдвинутых преподавателем точек зрения.

4. Методические указания к практическим занятиям

По дисциплине предусмотрено проведение занятий семинарского типа – практические занятия, на которых даются основные понятия дисциплины. Семинар – форма систематических учебно-теоретических занятий, с помощью которых обучающиеся изучают тот или иной раздел определенной научной дисциплины, входящей в состав учебного плана. При подготовке к семинарским занятиям следует использовать основную литературу из представленного списка, а также руководствоваться приведенными указаниями и рекомендациями. Для наиболее глубокого освоения дисциплины рекомендуется изучать литературу, обозначенную как «дополнительная» в представленном списке. 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.

Обучающемуся рекомендуется следующая схема подготовки к семинарскому занятию:

1. Проработать конспект лекций;
2. Прочитать основную и дополнительную литературу, рекомендованную по изучаемому разделу;
3. Ответить на вопросы плана семинарского занятия;
4. Выполнить домашнее задание;
5. Проработать тестовые задания и задачи;
6. При затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю.

Семинарские занятия могут проводиться в форме беседы со всеми обучающимися группы или с отдельными обучающимися. Этот вид семинара называется коллоквиумом (собеседование). Коллоквиумы проводятся по конкретным вопросам дисциплины. От семинара коллоквиум отличается, в первую очередь тем, что во время этого занятия могут

быть опрошены все обучающиеся или значительная часть обучающихся группы. В ходе коллоквиума выясняется степень усвоения обучающимися понятий и терминов по важнейшим темам, умение обучающихся применять полученные знания для решения конкретных практических задач. Для подготовки к коллоквиуму обучающиеся заранее получают у преподавателя задание. В процессе подготовки изучают рекомендованные преподавателем источники литературы, а также самостоятельно осуществляют поиск релевантной информации, а также могут собрать практический материал. Коллоквиум может проходить также в форме ответов обучающихся на вопросы билета, обсуждения сообщений обучающихся, форму выбирает преподаватель.

5. Методические указания к самостоятельной работе

Важнейшим этапом освоения дисциплины является самостоятельная работа обучающихся, в том числе с использованием научной литературы. Отдельные разделы или темы дисциплины не разбираются на лекционных и лабораторных занятиях, но отводятся на самостоятельное изучение по рекомендуемой учебной литературе и учебным пособиям. Материалы тем, отведенных на самостоятельное изучение, в обязательном порядке входят составной частью в темы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по дисциплине Анатомия предполагает:

1. Подготовка к лабораторным занятиям по дисциплине.
2. Изучение учебного материала по конспектам лекций, источникам составлением конспекта, плана.
3. Изучение учебного материала , выведенного на самостоятельное изучение
4. Подготовка доклада, включая изучение источников и написание текста
5. Подготовка к лабораторному зачету по дисциплине

Перед выполнением внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж за счет времени, отведенного на изучение общеобразовательной учебной дисциплины, где раскрывает цель задания, содержание, сроки выполнения, объем работы, требования к результатам, критерии оценки, предупреждает о возможных типичных ошибках.

Обучающийся должен: строго выполнять весь объем домашней подготовки, указанный в описаниях соответствующих видов самостоятельных работ*;* знать, что выполнению каждой работы предшествует проверка готовности обучающегося, которая производится преподавателем; знать, что после выполнения работы обучающийся (группа обучающихся) должна представить отчет о проделанной работе с обсуждением полученных результатов и выводов.

Методические рекомендации нацелены на проведение внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося с учетом специфики общеобразовательной учебной дисциплины в различных формах: доклад, презентация.

Самостоятельная работа включает те разделы курса Анатомии, которые не получили достаточного освещения на занятиях по причине ограниченности времени и большого объема изучаемого материала.

Методическое обеспечение самостоятельной состоит из:

Определения учебных вопросов, которые обучающиеся должны изучить самостоятельно;

Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;

Поиска дополнительной научной литературы, к которой обучающиеся могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес к данной теме;

Определения контрольных вопросов, позволяющих обучающим самостоятельно проверить качество полученных знаний;

Организации консультаций преподавателя со обучающимися для разъяснения вопросов, вызвавших у обучающихся затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

6. Методические указания к текущему контролю успеваемости

Текущий контроль – это регулярная проверка усвоения учебного материала на протяжении семестра. К его достоинствам относится систематичность, постоянный мониторинг качества обучения, а также возможность оценки успеваемости обучающихся. Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

6.1 Методические указания по решению ситуационных задач

Решение ситуационных задач - это вид самостоятельной работы обучающегося по систематизации информации в рамках постановки или решения конкретных проблем.

Для решения ситуационных задач требуется самостоятельный мыслительный поиск самой проблемы, ее решения. Такой вид самостоятельной работы направлен на развитие мышления, творческих умений, усвоение знаний, добытых в ходе активного поиска и самостоятельного решения проблем. Следует отметить, что такие знания более прочные, они позволяют студенту видеть, ставить и разрешать как стандартные, так и не стандартные задачи, которые могут возникнуть в дальнейшем в профессиональной деятельности.

Решения ситуационных задач относятся к частично-поисковому методу. Оформляются задачи и эталоны ответов к ним письменно.

Виды ситуационных задач

1. *Задачи с недостающими исходными данными,* для решения которых нужно получить дополнительные сведения

2. *Задачи с избыточными исходными данными,* содержащие сведения, не представляющие необходимые основания для диагностики и лечения заболевания. Эти задачи содержат некий «информационный шум» для его последовательного исключения из мыслительной деятельности студентов по нахождению правильного ответа.

3. *Задачи с неопределенностью в постановке вопроса,* требующие дополнительных рассуждений по идентификации причин и следствий, утверждений и обоснований явлений и признаков.

4. *Задачи с противоречивыми* (частично неверными) сведениями в условии, отражающими: результаты исследований по разным методикам. Деятельность обучающихся при решении таких задач направлена на исключение противоречий, уточнение данных и, на их основе, нахождению правильного ответа.

5. Задачи, допускающие лишь вероятностное решение. В этом случае обучающиеся воспроизводят ряд рассуждений, устанавливают логические связи, с точной ориентацией обоснования на утверждение и их взаимозависимостью.

6. *Задачи с ограниченным временем решения.*

7. *Задачи, требующие использования предметов с необычной для них функцией .*

Алгоритм решения ситуационных задач

1. Изучить учебную информацию по теме.

2. Провести анализ содержания темы.

3. Выделить проблему.

4. Дать характеристику условий задачи.

5. Критически осмыслить варианты ответов.

6. Выбрать оптимальный вариант (подобрать известные и стандартные алгоритмы действия) или варианты разрешения проблемы (если она не стандартная).

6.2 Методические указания по написанию доклада

Доклад представляет собой краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда или трудов специалистов по избранной теме, обзор литературы определенного направления.

Его задача – обобщить достигнутое другими, самостоятельно изложить проблему на базе фактов, почерпнутых из литературы.

Темы докладов:

1. Эпидемиология и профилактика острых респираторных инфекций

2. Наиболее распространенные кишечные инфекции – клиника и профилактика

3. Профилактика дерматомикозов у спортсменов.

4. Значение и физиологические механизмы сна. Гигиена сна и спортивная работоспособность

5. «Совы» и «жаворонки» в спорте

6. Режим дня юного спортсмена

7. Современная спортивная одежда и обувь и успешность спортивной деятельности

8. Уход за кожей при занятиях водными видами спорта

9. Влияние компонентов табачного дыма на организм человека

10. Алкоголь и подросток

11. Тяжелые последствия употребления «легких» наркотиков

12. Профилактика гиповитаминозов у спортсменов

13. Оценка биологического возраста у детей и подростков

14. Методы оценки двигательной активности у детей дошкольного и школьного возраста

15. Гигиенические требования к школьным спортивным сооружениям

16. Гигиена оздоровительного бега

17. Гигиенические требования к организации фитнес-центра

18. Гигиенические основы массовой физической культуры на производстве

19. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в жарком климате

20. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в холодном климате

21. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в горных условиях

22. Гигиенические требования к проведению физкультурно-оздоровительных занятий по месту жительства

23. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и защитным приспособлениям

24. Гигиенические особенности применения ландшафтных зон в подготовке спортсменов

25. Вклад П.Ф. Лесгафта в развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.

Процесс работы над докладом включает в себя следующие этапы:

1.Выбор тематики доклада. Тема доклада не должна быть слишком общей, глобальной, так как сравнительно небольшой объем работы не позволит раскрыть ее. При выборе темы необходимо проанализировать, насколько она освещена в имеющейся научной литературе.

Выбор темы должен быть осознанным и отвечать личным познавательным интересам будущего автора. Очень важны в этом смысле консультации и обсуждение темы с преподавателем, который может оказать помощь в правильном выборе темы и постановке задач работы.

2.Изучение литературы.

3.Составление плана работы. Правильно построенный план доклада служит организующим началом в работе обучающегося, помогает систематизировать материал, обеспечивает последовательность его изложения.

План обучающийся составляет самостоятельно, с учетом замысла работы.

4.Процесс написания доклада. Выбрав тему, сделав выписки из литературы и составив план, можно приступать непосредственно к написанию доклада.

Излагать материал в докладе рекомендуется своими словами, не допуская дословного переписывания литературных источников. Работа должна быть написана грамотным литературным языком. Сокращение слов в тексте не допускается. Исключения составляют общеизвестные сокращения и аббревиатуры. Доклад должен быть правильно и аккуратно оформлен, текст разборчивым, без стилистических и грамматических ошибок.

5.Оформление и защита доклада. Оформляется доклад в соответствии с принятыми правилами и сдается на проверку преподавателю за 1-2 недели до зачетного занятия.

Защита тематического доклада может проводиться на выделенном одном занятии в рамках часов учебной дисциплины или по одному докладу при изучении соответствующей темы, либо по договоренности с преподавателем.

Защита доклада обучающимся предусматривает

• доклад не более 5-7 минут

• ответы на вопросы.

Общие требования

1. Заголовки глав следует располагать посередине строки без точки в конце, печатать заглавными буквами и выделять жирным шрифтом, заголовки параграфов печатаются без точки с начала строки с абзацным отступом строчными буквами и выделяются жирным шрифтом.

Промежуток между главами, параграфами и текстом выставляется в два интервала.

Перенос слов в заголовках и подзаголовках, а также подчеркивание и выделение курсивом не допускается.

2. В докладе все структурные части, такие как содержание, введение, основная часть с главами, заключение, список литературы, пишутся с нового листа.

3. Нумерация страниц проставляется арабскими цифрами в верхней части страницы по средине, без точки. На страницах 1 (титульный лист номер страницы не ставится).

4. Ссылки на источники литературы оформляются в квадратных скобках.

5. Все таблицы, графики, диаграммы, имеющиеся в тексте, включаются в общую нумерацию. Все иллюстрации, фотографии, рисунки – не нумеруются, должны иметь названия, можно вынести их в приложения.

6. В список литературы включаются только те издания, которые находят отражение в содержании работы и на них имеются ссылки в тексте. Источники, раскрывающие новые факты в исследовании, не должны превышать 5 лет срока издания.

Структура оформления доклада

1. В состав доклада входят:

- оглавление;
- введение;
- основная часть;

- заключение;
- список использованной литературы список/использованных источников и литературы
- приложения (при их наличии).

2. Во «Введении» обосновывается актуальность, формулируется цель, задачи. Общий объем введения - не более 2 страниц. Каждый из перечисленных пунктов описывается, начиная с нового абзаца, но не нумеруется и не оформляется в виде заглавия.

3. Оформление введения:

- слово «Введение» выравнивается по центру;
- введение начинается на следующей странице после содержания;
- введение пишется без подпунктов.

4. В основной части сначала пишется название раздела, параграфа, а затем идёт доклад по теме вопроса. В конце главы обязательно нужно подвести итоги и написать соответствующие выводы.

5. В тексте доклада должны быть ссылки на источник информации и приложения (при их наличии).

6. В «Заключении» приводятся выводы о степени достижения цели и реализации задач, выделяются достоверные и обоснованные положения или утверждения.

7. В разделе «Список использованной литературы/список использованных источников и литературы» приводятся все источники, использованные при написании доклада.

8. Список составляется в алфавитном порядке фамилий авторов или названий произведений (при отсутствии фамилии автора). В списке применяется общая нумерация литературных источников.

9. При оформлении исходных данных источника указываются сведения об авторах, заглавие, сведения об издании, год и место издания.

10. После перечисления литературных источников следует перечислить электронные источники информации, если они использовались.

11. Раздел «Приложения» не является обязательным, не входит в общий объем работы, однако нумеруется. В приложениях размещают вспомогательный материал, в том числе иллюстративный материал.

7. Методические указания к промежуточной аттестации

При подготовке к экзамену необходимо повторить пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой. Использовать литературу, рекомендованную преподавателем. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных обучающимся по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Обучающийся допускается к экзамену по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по курсу (всех заданий). В случае наличия учебной задолженности обучающийся отрабатывает пропущенные занятия в форме, предложенной преподавателем и представленной в настоящей программе.

Вопросы для подготовки к экзамену:

1. Развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
2. Вклад П.Ф. Лесгафта в развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
3. Определение гигиены как науки. Цели и задачи гигиены.
4. Предмет изучения гигиены как науки. Основные методы гигиенических исследований.

5. Определение гигиены физического воспитания и спорта как науки. Основные цели и задачи гигиены физического воспитания и спорта.

6. Основные гигиенические принципы физической культуры и спорта.

7. Гигиеническое значение физических свойств воздуха.

8. Основные механические примеси воздуха и их гигиеническое значение при занятиях физической культурой и спортом.

9. Основные гигиенические требования к питьевой воде. Нормы потребления воды.

10.Жесткость воды. Эпидемиологическое значение воды.

11.Очистка и обеззараживание воды в полевых условиях.

12.Понятие «почва». Гигиеническое значение состава и свойств почвы.

13.Эпидемиологическое значение почвы.

14.Гигиенические требования к почве при планировании и строительстве спортивных сооружений.

15.Понятие «закаливание». Физиологические основы закаливания.

16.Гигиенические принципы закаливания.

17.Гигиенические нормы закаливания воздухом.

18.Гигиенические нормы закаливания водой.

19.Гигиенические нормы закаливания солнечными лучами.

20.Основные гигиенические требования к пище.

21.Понятие о достаточном и сбалансированном питании. Основные гигиенические принципы построения рациона питания.

22.Физиологическая роль белков и их гигиеническое значение.

23.Физиологическая роль жиров и их гигиеническое значение.

24.Физиологическая роль углеводов и их гигиеническое значение.

25.Физиологическая роль витаминов и их гигиеническое значение.

26.Физиологическая роль минеральных веществ и их гигиеническое значение.

27.Основные функции питания при занятиях физкультурой и спортом.

28.Особенности питания спортсменов.

29.Особенности питания спортсменов на тренировочных сборах.

30.Особенности питания спортсменов во время соревнований.

31.Особенности питания спортсмена перед стартом.

32.Особенности питания спортсмена на дистанции.

33.Особенности питания спортсмена в восстановительном периоде.

34.Особенности питания юных спортсменов.

35.Гигиенические требования ко всем спортивным сооружениям.

36.Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений.

37.Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.

38.Гигиенические требования к естественному освещению спортивных сооружений.

39.Гигиенические требования к искусственному освещению спортивных сооружений.

40.Основные гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений.

41.Основные гигиенические требования к открытым водоемам.

42.Основные гигиенические требования к искусственным бассейнам.

43.Понятие «двигательная активность». Влияние двигательной активности на здоровье школьников.

44.Методы изучения и оценки двигательной активности.

45.Основные факторы, формирующие привычную двигательную активность школьников.

46.Гигиеническое нормирование физических нагрузок для лиц зрелого и пожилого возраста.

47.Основные гигиенические требования к уроку физической культуры

48.Классификация физических нагрузок при физическом воспитании школьников.

49.Гигиеническая характеристика вводной части урока.

50.Гигиеническая характеристика основной части урока.

51.Гигиеническая характеристика заключительной части урока.

52.Определение достаточности физической нагрузки школьников на уроке физической культуры.

53.Активный двигательный режим пожилых людей.

54.Средства физической культуры в пожилом возрасте.

55.Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

56.Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю.

57.Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой.

58.Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой.

59.Гигиеническое обеспечение занятий лыжами.

60.Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми.

61.Гигиеническое обеспечение занятий плаванием.

62.Гигиеническое обеспечение занятий борьбой, боксом, тяжелой атлетикой.

63.Основные педагогические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.

64.Основные медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.

65.Основные психологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная учебная литература

1. Трифонова, Т. А. Гигиена и экология человека : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 206 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06430-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/539962

Дополнительная учебная литература

1. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/538235

Официальные издания

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" : №273-ФЗ .— Москва : Проспект, 2019 .— 192 с. — ISBN 978-5-392-30047-1. – Текст : непосредственный

2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования / Министерство образования и науки Российской Федерации. — Москва : Просвещение, 2011 .— 48 с. : ил .— (Серия "Стандарты второго поколения"). – Текст : непосредственный

3. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования / Министерство образования и науки Российской Федерации. — Москва : Просвещение, 2013 .— 63 с. — (Серия "Стандарты второго поколения"). – Текст: непосредственный.

Справочно-библиографические издания

1.Большая Российская энциклопедия : в 30-ти томах / под ред. С.Л. Кравец .— М.Большая Российская энциклопедия. Т.2 : Анкилоз - Банка .— 2005 .— 766с. : ил.: карт .— ISBN 5-85270-320-6 .— ISBN 5-85270-330-3. — Текст : непосредственный.

2.Большой энциклопедический словарь : БЭС / под ред. А.М. Прохорова .— 2-е изд., перераб. и доп .— М. : Большая Российская энциклопедия, 2000 .— 1456с. : ил .— ISBN 5-85270-160-2. — Текст : непосредственный.

Периодические издания

1.Здоровье детей : методический журнал : здоровьесберегающие технологии в школе / учредитель : ООО "Чистые пруды"; главный редактор Н. Семина .— Москва : «Издательский дом «Первое сентября», 1992 .— издается с 1992 .— 12 выпусков в год .— ISSN . - Текст : непосредственный.

2.Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта : российский журнал физического воспитания и спорта / учредители : ФГБОУ ВО НГПУ; ООО "Корсика"; главный редактор А. С. Кузнецов .— Набережные Челны : ФГБОУ ВО НГПУ, 2006 .— Журнал входит в следующие базы данных: РИНЦ, UrlichsWEB, ВИНИТИ РАН, Citefactor.org, CyberLeninka.ru, WorldCat.org, Google Scholar, World Cat, Open AIRE, RePEC, BASE, EBSCO A-to-Z, EBSCO Discovery Service,Copernicus, Российская государственная библиотека. — издается с 2006 года .— 6 выпусков в год .— ISSN ъ. - Текст : непосредственный.

3. Школьные технологии : научно-практический журнал / учредители : Издательский дом "Народное образование ; ООО "Научно-исследовательский интститут школьных технологий"; главный редактор А. Кушнир. – Москва : ООО "Научно-исследовательский институт школьных технологий", 2015. – Включен в перечень ВАК ; РИНЦ. – Издается с 1995 года. – 6 выпусков в год. – ISSN 2220-2641. – Текст : электронный // Базы данных East View [сайт]. – URL : https://dlib.eastview.com/browse/publication/18866/udb/12. – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет

1. Электронный каталог библиотеки НГПУ. - Режим доступа: http://bibl.ngpi.net:81/cgi-bin/zgate.exe?init+test.xml,simple.xsl+rus
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. - Режим доступа: https://elibrary.ru
3. База данных портала Polpred.com Обзор СМИ - Режим доступа: https://polpred.com/news
4. Ресурсы East View (ИВИС) - Режим доступа: https://dlib.eastview.com/login
5. Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. - Режим доступа: www.iprbookshop.ru
6. Электронная библиотечная система «Юрайт». - Режим доступа: https://biblio-online.ru/
7. Информационная правовая система Гарант. - Режим доступа: http://www.garant.ru/

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Набережночелнинский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «НГПУ»)

Кафедра профессиональных дисциплин

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

по дисциплине ОП.04 ОСНОВЫ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

49.02.01 Физическая культура

Квалификация углубленной подготовки
Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения

очная

Набережные Челны, 2025

Составитель Чернышова Ф.А., преподаватель

Методические указания составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО, учебным планом и рабочей программой по дисциплине Основы врачебного контроля программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Методические указания рассмотрены на заседании кафедры профессиональных дисциплин
«21» апреля 2025 г. №8
И.о. заведующего кафедрой Хасанов М.Р.

© ЧернышоваФ.А., 2025
© ФГБОУ ВО НГПУ, 2025

Содержание

1. Общие положения 4
2. Структура и содержание дисциплины.....5
3. Методические указания к лекционным занятиям……..……11
4. Методические указания к лабораторным занятиям……12
5. Методические указания к самостоятельной работе…….13
6. Методические указания к текущему контролю успеваемости……14
7. Методические указания к промежуточной аттестации……....20
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины 23

1. Общие положения

Методические указания по дисциплине «Основы врачебного контроля» предназначены для подготовки и самоконтроля обучающихся при изучении курса.

Цель освоения учебной дисциплины: формирование у обучающихся знаний исследовательские и практические умения по организации медико-педагогического обеспечения лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

Задачи:

- ознакомить обучающихся с основами организации и содержания медицинского обеспечения лиц, занимающихся физической культурой и спортом;
- ознакомить студентов с основными формами врачебного контроля, методами оценки функционального состояния организма спортсменов;
- ознакомить студентов с основами врачебно-педагогического контроля за школьниками в процессе занятий физической культурой;
- дать студентам основы знаний об общей и спортивной патологии, методах профилактики спортивного травматизма.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов общих и профессиональных компетенций.

Педагог по физической культуре и спорту должен обладать следующими общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес

ОК 2 Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество

ОК 3 Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях

ОК 4 Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личного развития.

ОК 5 Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности

ОК 6 Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами

ОК 7 Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий

ОК 8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

ОК 9 Осуществлять профессиональную деятельность условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий

ОК 10 Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся

ОК 11 Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих

ОК 12 Владеть избранным видом спорта, профессионально значимыми двигательными действиями базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности

ПК 1.1 Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2 Проводить учебно-тренировочные занятия

ПК 1.3 Руководить соревновательной деятельностью спортсменов

ПК 1.4 Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях

ПК 1.5 Анализировать учебно-тренировочные занятия, процессии результаты руководства соревновательной деятельностью

ПК 1.6 Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию

ПК 1.7 Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8 Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

ПК 2.1 Определять цели задачи, и планировать, физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения

ПК 2.2 Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3 Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия

ПК 2.4 Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий

ПК 2.5 Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом

ПК 2.6 Оформлять документацию, обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом

ПК 3.1 Разрабатывать учебно-методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта

ПК 3.2 Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения

ПК 3.3 Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов

ПК 3.4 Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений

ПК 3.5 Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты;
- проводить простейшие функциональные пробы.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой;
- назначение и методику проведения простейших функциональных проб;
-основы использования данных врачебного контроля в практической профессиональной деятельности.

Личностные результаты реализации программы воспитания

ЛРВ 19 Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

2. Структура и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные занятия, самостоятельная работа обучающихся
1	*2*
4 семестр	
Раздел 1. Организация врачебно-педагогического контроля в учебно-тренировочном процессе.	
Тема 1.1 Введение в дисциплину	**Содержание учебного материала**
	Введение в дисциплину. Определение «спортивной медицины», ее цели. Три раздела спортивной медицины. Основные задачи спортивной медицины. Врачебный контроль, определение. Три основные задачи врачебного контроля. Принципы организации отечественной спортивной медицины. Специализированная врачебно-физкультурная служба и общая сеть лечебно-профилактических учреждений органов здравоохранения. Кабинеты врачебного контроля и врачебно-физкультурный диспансер; контингент, который они обслуживают. История развития отечественной системы врачебного контроля: шесть периодов, лаборатория врачебного контроля ВНИИФКа, ученые, внесшие большой вклад в развитие спортивной медицины (Граевская Н.Д., Дембо А.Г., Мотылянская Р.Е., Карпман В.Л., Миронова З.С.). Спортивная медицина на современном этапе (ее задачи и основные направления).
	Лабораторное занятие 1. Врачебно-контрольная карта физкультурника ф227.
	Самостоятельная работа обучающихся История развития врачебного контроля в нашей стране. Задачи спортивной медицины на современном этапе. Ее приоритетные направления.
Тема 1.2 Врачебный контроль при занятиях физическими упражнениями	**Содержание учебного материала**
	Врачебный контроль при занятиях физическими упражнениями. Три вида медицинских обследований (первичные, ежегодные, дополнительные). Первичное медицинское обследование (10 специалистов, комплексная методика обследования, необходимый минимум обследования, оценка здоровья по 4 градациям, определение противопоказаний к занятиям спортом, прогноз состояния здоровья и определение степени риска при пограничных состояниях). Повторные медицинские обследования (их цель, частота назначения в разных видах спорта). Дополнительные медицинские обследования (три ситуации, когда их назначают). Три вида врачебно-педагогических наблюдений за лицами, занимающимися ФК и спортом. Этапный контроль (его цель, предмет, частота проведения, что исследуют в зависимости от видов спорта). Текущий контроль (его цель, что исследуют, варианты его

	проведения). Срочный контроль (его цель, что исследуют в процессе тренировки, до и после нее).
	Лабораторное занятие 2. ВПК на разных этапах тренировки.
	Лабораторное занятие 3. Анкета здоровья спортсмена.
	Самостоятельная работа обучающихся Принципы самоконтроля при занятиях физической культурой. Особенности этапного контроля в зависимости от вида спорта.
Тема 1.3 Антропометрия	**Содержание учебного материала**
	Антропометрия. Методы изучения физического развития (антропометрические, антропоскопические, физиометрические). Антропометрия (соматометрия): измерение роста, веса, окружности грудной клетки, окружности талии, бедра, плеча. Физиометрия (ЖЕЛ, сила мышц). Приборы и инструментарий.Компонентный состав тела.
	Лабораторное занятие 4. Соматометрия.
	Самостоятельная работа обучающихся Компонентный состав тела.
Тема 1.4 Антропоскопия	**Содержание учебного материала**
	Антропоскопия. Антропоскопия (определяемые параметры, методика проведения). Типы телосложение, и их определение. Осанка и её нарушения. Состояние опорно-двигательного аппарата (определение формы ног и стоп). Определение полового развития.
	Лабораторное занятие 5. Соматоскопия.
	Лабораторное занятие 6. Определение типа телосложения.
	Самостоятельная работа обкучающихся Определение степени полового развития.
Тема 1.5 Функциональные пробы	**Содержание учебного материала**
	Оценка влияния тренировочных занятий на организм спортсмена с помощью функциональных проб. Функциональные пробы ССС. Ортостатическая проба, методика проведения и оценка результатов. Одномоментные функциональные пробы (Мартине-Кушелевского, Котова-Демина, Руффье). Трехмоментная, комбинированная функциональная проба С.П. Летунова (методика, основной недостаток, оценка результатов). Оценка функционального состояния системы внешнего дыхания (ЖЕЛ, ДЖЕЛ, пробы Розенталя, Генчи, Штанге).
	Параклинические методы обследования. Определение понятия физическая работоспособность, факторы на нее влияющие, максимум анаэробной мощности. Гарвардский степ-тест (физиологическая закономерность, лежащая в его основе, методика проведения, формула, результаты и их оценка). Проба PWC $_{170}$ (две закономерности, лежащие в ее основе, методика, формула, результаты и их оценка).
	Инструментально-функциональные методы обследования. Тредмил-тест. Показания и противопоказания к тесту. Оптимальный диапазон режима ходьбы. Безопасность теста. Динамика показателей

	диастолического кровотока у спортсменов и неспортсменов.
	Лабораторное занятие 7. Методы и показатели оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
	Лабораторное занятие 8. Исследование дыхательной системы.
	Самостоятельная работа обучающихся Клинико-биохимические методы исследования.
	Самостоятельная работа обучающихся Реферат. Перечень тем представлен в фонде оценочных средств
	Итого за 4 семестр
5 семестр	
Тема 1.5 Функциональные пробы	**Лабораторные занятия 9-10.** Основные методы исследования нервной системы и нервно-мышечной систем. Рефлексы.
	Лабораторное занятие 11. Тесты для оценки аэробной биоэнергетической системы.
	Лабораторное занятие 12. Тесты для оценки анаэробных биоэнергетических систем.
	Лабораторное занятие 13-14. Методы оценки общей работоспособности.
	Лабораторное занятие 15. Оценка специальной работоспособности.
	Лабораторное занятие 16. Тредмил-тестирование.
	Самостоятельная работа. Обучающихся Пять типов реакции ССС на физическую нагрузку.
Тема 1.6 Самоконтроль в процессе физического воспитания	**Содержание учебного материала**
	Самоконтроль спортсмена. Самоконтроль, его основные методы, критерии и показатели. Навык проведения самоконтроля. Системность самоконтроля. Дневник самоконтроля: содержание, правила заполнения.
	Самостоятельная работа обучающихся Оптимизация сна у спортсменов.
Тема 1.7 Организация врачебно-педагогических наблюдений спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий	**Содержание учебного материала**
	Организация медицинского обслуживания на соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях. Задачи и организация медицинского обслуживания на соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях. Этапы медобслуживания. Контроль за подготовкой, содержанием и состоянием мест соревнований, тренировок, спортивно-массовых мероприятий, размещения и питания участников. Предупреждение травм и заболеваний. Взаимодействие тренера с организаторами, медицинским персоналом соревнований, спортивно-массовых мероприятий.
	Лабораторное занятие 17. Методы и показатели оценки срочного функционального состояния организма.
	Самостоятельная работа обучающихся Реферат. Перечень тем представлен в фонде оценочных средств
Раздел 2. Врачебный контроль за различными категориями граждан.	
Тема 2.1	**Содержание учебного материала**
	Физическое развитие и его закономерности.

Физическое развитие и его закономерности	Физическое развитие (определение, три группы факторов, влияющих на физическое развитие, понятие о росте и развитии, внешний показатель развития, отличие физического развития мальчиков и девочек). Закономерности физического развития (7 характеристик), периоды «вытягивания» и «округления». Два этапа онтогенеза, возрастные периоды у мужчин и женщин.
	Самостоятельная работа обучающихся Возрастные периоды развития.
Тема 2.2 Особенности физического развития	**Содержание учебного материала**
	Особенности физического развития. Паспортный и биологический возраст (определение понятия, критерии его определения: морфологические показатели, степень половой зрелости, скелетная зрелость, зубная зрелость). Гармоничная и негармоничная, индивидуальная и эпохальная акселерация, преимущества и недостатки акселерантов, востребованность в определенных видах спорта. Причины акселерации. Ретардация, ее определение, особенности ретардантов, их спортивная специализация.
	Лабораторное занятие 18. Методы оценки физического развития.
	Самостоятельная работа обучающихся Гармоничная и негармоничная, индивидуальная и эпохальная акселерация.
Тема 2.3 Принципы оценки здоровья детей	**Содержание учебного материала**
	Комплексная оценка здоровья детей. Комплексная оценка здоровья детей С.М. Громбаха (на основе 4-х базовых критериев), ее современная модификация. Пять групп здоровья детей, их подробная характеристика. Наиболее часто подверженные заболеваниям системы и органы в зависимости от возраста ребенка.
	Лабораторное занятие 19. Принципы оценки здоровья детей.
	Самостоятельная работа обучающихся Наиболее часто подверженные заболеваниям системы и органы в зависимости от возраста ребенка.
Тема 2.4 Особенности врачебного контроля за школьниками	**Содержание учебного материала**
	Особенности врачебного контроля за школьниками. Распределение школьников на три медицинские группы, критерии распределения. Характеристика основной мед.группы и особенности проведения в ней занятий ФК, относительные показания к занятиям спортом. Характеристика подготовительной мед.группы и особенности проведения в ней занятий ФК. Характеристика специальной мед.группы, подразделение ее на подгруппу А и Б, цели и технологии физического воспитания в данных подгруппах.
	Лабораторное занятие 20. Принципы проведения занятий физической культурой в разных медицинских группах школьников.
	Самостоятельная работа обучающихся Основные задачи физического воспитания в специальной медицинской группе. Упражнения, которые необходимо назначать с

	осторожностью данной категории школьников. Сроки допуска к занятиям различными видами спорта.
Тема 2.5 Особенности врачебного контроля за лицами среднего и пожилого возраста, занимающимися физической культурой.	**Содержание учебного материала**
	Врачебный контроль за лицами среднего и пожилого возраста. Физическое развитие и состояние здоровья лиц среднего и пожилого возраста. Медицинские группы здоровья для лиц среднего и пожилого возраста. Формы и методы занятий физической культуры для лиц среднего и пожилого возраста.
	Самостоятельная работа обучающихся Врачебный контроль за занимающимися оздоровительной физической культурой лицами старших возрастов.
Тема 2.6 Особенности врачебного контроля за женщинами, занимающимися физической культурой	**Содержание учебного материала**
	Врачебный контроль за женщинами-спортсменками. Женщины-спортсменки в современном спорте. Критерии полового диморфизма (размеры, состав и форма тела, деятельность ЦНС и сенсорных систем, строение и функция сердца, легких, мышц, кислородтранспортные возможности организма). Физические качества и менструальный цикл (фазы менструального цикла, измерение базальной температуры и др). Нарушения репродуктивной функции женщин-спортсменок. Критерии триады женщин-спортсменок.
	Самостоятельная работа обучающихся Оральные контрацептивы и их побочные эффекты.
Раздел 3. Профилактика спортивного травматизма и патологических состояний	
Тема 3.1 Профилактика спортивных травм	**Содержание учебного материала**
	Спортивный травматизм. Понятие спортивной травмы. Причины спортивных травм (нарушения режима тренировочного процесса, отсутствие страховки, выполнение сложных упражнений без должной подготовки, нарушение санитарно-технических требований в местах занятий, плохого качества спортивный инвентарь, занятие в состоянии утомления, умышленная грубость партнеров, недисциплинированность). Классификация спортивных травм (легкие, средней тяжести, тяжелые и со смертельным исходом). Особенности регистрации и учета спортивных травм.
	Лабораторное занятие 21. Регистрация и учет спортивных травм.
	Самостоятельная работа. Особенности возмещения дефицита жидкости и электролитов в условиях спортивной деятельности. Медицинские средства восстановления и повышения работоспособности.
Тема 3.2 Повреждения и заболевания наружных покровов и опорно-двигательного аппарата.	**Содержание учебного материала**
	Открытые повреждения. Виды и признаки открытых повреждений. Первая медицинская помощь при открытых повреждениях. Профилактика открытых повреждений. Закрытые повреждения. Виды и признаки закрытых повреждений. Первая медицинская помощь при закрытых повреждениях. Профилактика закрытых повреждений. Заболевания наружных покровов и опорно-двигательного аппарата спортсменов. Причины, признаки и профилактика заболеваний.

	Лабораторное занятие 22. Первая помощь при повреждениях и заболеваниях наружных покровов и опорно-двигательного аппарата. Методика наложения тейповых повязок на разные части тела.
	Самостоятельная работа обучающихся Сроки возобновления спортивных занятий после травм ОДА.
Тема 3.3. Патологические состояния	**Содержание учебного материала**
	Патологические состояния. Гипогликемическое состояние. Причины, признаки и доврачебная помощь при гипогликемии. Шок. Причины, признаки и доврачебная помощь при шоке. Коллапс. Причины, признаки и доврачебная помощь при коллапсе. Сотрясение мозга. Причины, признаки и доврачебная помощь при сотрясении мозга. Обморок. Причины, признаки и доврачебная помощь при обмороке. Гравитационный шок. Причины, признаки и доврачебная помощь при гравитационном шоке. Нокаут и нокдаун. Причины, признаки и доврачебная помощь при нокауте. Солнечный и тепловой удар. Причины, признаки и доврачебная помощь при солнечном и тепловом ударе. Утопление. Причины, признаки и доврачебная помощь при утоплении. Кессоноподобное заболевание. Горная болезнь. Замерзание. врачебная помощь при замерзании. Профилактика патологических состояний в спорте. Переутомление. Перетренированность. Перенапряжение.
	Самостоятельная работа обучающихся Оптимизация процессов восстановления и повышения физической работоспособности спортсменов.

3. Методические указания к лекциям

Методические указания по организации и проведению лекционных занятий являются неотъемлемой частью образовательного процесса и должны обеспечивать преподавание дисциплины в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем-лектором учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом учебной дисциплины. Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. Задачи лекции заключаются в обеспечении формирования системы знаний по учебной дисциплине, в умении аргументировано излагать научный материал, в формировании профессионального кругозора и общей культуры, в отражении еще не получивших освещения в учебной

литературе новых достижений науки, в оптимизации других форм организации учебного процесса.

Приступая к освоению учебной дисциплины, необходимо ознакомиться с рабочей программой дисциплины, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Слушание и запись лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность обучающегося. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Написание конспекта лекций необходимо проводить кратко, схематично; последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Лучше если они будут собственными, чтобы не приходилось просить их у однокурсников и тем самым не отвлекать их во время лекции.

Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов. Не лишним будет и изучение основ стенографии. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть формируемыми компетенциями.

Незнакомые термины, понятия после лекции проверять с помощью энциклопедий, словарей, справочников. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации или на лабораторном занятии. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

В случае возникновения у обучающегося по ходу лекции вопросов, их следует записать и задать в конце лекции в специально отведенное для этого время.

По окончании лекции (в тот же или на следующий день, пока еще в памяти сохранилась информация) обучающимся рекомендуется доработать свои конспекты, привести их в порядок, дополнить сведениями с учетом дополнительно изученного материала.

Лекционное занятие предназначено для изложения особенно важных, проблемных, актуальных в современной науке вопросов. Лекция, также как и семинарское, практическое занятие, требует от обучающихся определенной подготовки. Он обязательно

должен знать тему предстоящего лекционного занятия и обеспечить себе необходимый уровень активного участия: подобрать и ознакомиться, а при необходимости иметь с собой рекомендуемый преподавателем нормативный материал, повторить ранее пройденные темы по вопросам, которые будут затрагиваться в предстоящей лекции, вспомнить материал иных дисциплин.

Применение отдельных образовательных технологий требует специальной подготовки не только от преподавателя, но и участвующих в занятиях обучающихся. Так, при проведении лекции-дискуссии, которая предполагает разделение присутствующих обучающихся на группы, он должен быть способен высказать свою позицию относительно выдвинутых преподавателем точек зрения.

4. Методические указания к лабораторным занятиям

Лабораторные занятия - одна из форм аудиторных занятий, на которых обучающиеся под руководством преподавателя приобретают необходимые умения и навыки по тому или иному разделу дисциплины.

Цель таких занятий - предоставление возможностей для углубленного изучения теории, овладения практическими навыками и выработки самостоятельного творческого мышления у обучающихся.

Основное в подготовке к лабораторному занятию – это самостоятельная работа обучающегося по выполнению представленных заданий по теме занятия. При подготовке к занятию обучающиеся должны ознакомиться с текстом заданий. При выполнении заданий, либо подготовке к другим формам проведения лабораторных занятий необходимо опираться на те знания, которые получены на лекциях и в ходе самостоятельной работы. Если обучающиеся обнаруживают пробел в своих знаниях, то они должны восполнить его путем повторного обращения к тексту учебников, учебных пособий, записям лекций и дополнительной литературе. Для краткого письменного изложения решения рекомендуется иметь отдельные тетради. В кратких письменных решениях нужно делать необходимые ссылки на соответствующие источники, теоретические положения, четко формулировать ответы на поставленные вопросы.

В ходе подготовки к лабораторным занятиям изучить основную литературу, ознакомиться с методическими рекомендациями по выполнению заданий. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Лабораторная работа - это средство проверки умений применять полученные знания по заранее определенной методике для решения задач или заданий. В ходе лабораторного занятия внимательно выполнять все задания. При необходимости задавать уточняющие вопросы преподавателю. Подготовить выступление по основным результатам лабораторной работы. Принимать активное участие в обсуждении учебных вопросов. В ходе своего выступления использовать технические средства обучения.

5. Методические указания к самостоятельной работе

Важнейшим этапом освоения дисциплины является самостоятельная работа обучающихся, в том числе с использованием научной литературы. Отдельные разделы или темы дисциплины не разбираются на лекционных и лабораторных занятиях, но отводятся на самостоятельное изучение по рекомендуемой учебной литературе и учебным пособиям. Материалы тем, отведенных на самостоятельное изучение, в обязательном порядке входят составной частью в темы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по дисциплине Физиология с основами биохимии предполагает:

1. Подготовка к лабораторным занятиям по дисциплине.
2. Изучение учебного материала по конспектам лекций, источникам составлением конспекта, плана.
3. Изучение учебного материала , выведенного на самостоятельное изучение
4. Подготовка доклада, включая изучение источников и написание текста
5. Подготовка к лабораторному зачету по дисциплине

Перед выполнением внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж за счет времени, отведенного на изучение общеобразовательной учебной дисциплины, где раскрывает цель задания, содержание, сроки выполнения, объем работы, требования к результатам, критерии оценки, предупреждает о возможных типичных ошибках.

Обучающийся должен: строго выполнять весь объем домашней подготовки, указанный в описаниях соответствующих видов самостоятельных работ*;* знать, что выполнению каждой работы предшествует проверка готовности обучающегося, которая производится преподавателем; знать, что после выполнения работы обучающийся (группа обучающихся) должна представить отчет о проделанной работе с обсуждением полученных результатов и выводов.

Методические рекомендации нацелены на проведение внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося с учетом специфики общеобразовательной учебной дисциплины в различных формах: доклад, презентация.

Самостоятельная работа включает те разделы курса Анатомии, которые не получили достаточного освещения на занятиях по причине ограниченности времени и большого объема изучаемого материала.

Методическое обеспечение самостоятельной состоит из:

Определения учебных вопросов, которые обучающиеся должны изучить самостоятельно;

Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;

Поиска дополнительной научной литературы, к которой обучающиеся могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес к данной теме;

Определения контрольных вопросов, позволяющих обучающим самостоятельно проверить качество полученных знаний;

Организации консультаций преподавателя со обучающимися для разъяснения вопросов, вызвавших у обучающихся затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

6. Методические указания к текущему контролю успеваемости

Текущий контроль – это регулярная проверка усвоения учебного материала на протяжении семестра. К его достоинствам относится систематичность, постоянный мониторинг качества обучения, а также возможность оценки успеваемости обучающихся. Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Для реализации текущего контроля при оценке результатов освоения данной дисциплины на лабораторных занятиях предусмотрено использование следующих **типовых заданий:**

6.1 Методические указания по решению ситуационных задач

Решение ситуационных задач - это вид самостоятельной работы обучающегося по систематизации информации в рамках постановки или решения конкретных проблем.

Для решения ситуационных требуется самостоятельный мыслительный поиск самой проблемы, ее решения. Такой вид самостоятельной работы направлен на развитие мышления, творческих умений, усвоение знаний, добытых в ходе активного поиска и самостоятельного решения проблем. Следует отметить, что такие знания более прочные, они позволяют студенту видеть, ставить и разрешать как стандартные, так и не стандартные задачи, которые могут возникнуть в дальнейшем в профессиональной деятельности.

Решения ситуационных задач относятся к частично-поисковому методу. Оформляются задачи и эталоны ответов к ним письменно.

Виды ситуационных задач

1. *Задачи с недостающими исходными данными,* для решения которых нужно получить дополнительные сведения

2. *Задачи с избыточными исходными данными,* содержащие сведения, не представляющие необходимые основания для диагностики и лечения заболевания. Эти задачи содержат некий «информационный шум» для его последовательного исключения из мыслительной деятельности студентов по нахождению правильного ответа.

3. *Задачи с неопределенностью в постановке вопроса,* требующие дополнительных рассуждений по идентификации причин и следствий, утверждений и обоснований явлений и признаков.

4. *Задачи с противоречивыми* (частично неверными) сведениями в условии, отражающими: результаты исследований по разным методикам. Деятельность обучающихся при решении таких задач направлена на исключение противоречий, уточнение данных и, на их основе, нахождению правильного ответа.

5. Задачи, допускающие лишь вероятностное решение. В этом случае обучающиеся воспроизводят ряд рассуждений, устанавливают логические связи, с точной ориентацией обоснования на утверждение и их взаимозависимостью.

6. *Задачи с ограниченным временем решения.*

7. *Задачи, требующие использования предметов с необычной для них функцией.*

Алгоритм решения ситуационных задач

1. Изучить учебную информацию по теме.
2. Провести анализ содержания темы.
3. Выделить проблему.
4. Дать характеристику условий задачи.
5. Критически осмыслить варианты ответов.
6. Выбрать оптимальный вариант (подобрать известные и стандартные алгоритмы действия) или варианты разрешения проблемы (если она не стандартная).

6.2 Методические указания по написанию контрольной работы

Контрольная работа выполняется обучающимся самостоятельно во время лабораторных занятий, на выполнение которой дается точно регламентированное время по усмотрению преподавателя.

Задания контрольной работы соответствуют темам. пройденным на лекционных занятиях.

Обучающемуся следует тщательно готовиться к выполнению контрольной работы. Положительный результат будет получен, если обучающийся систематически посещает лекции, активно участвует в работе на лабораторных занятиях, самостоятельно работает по программе курса.

Успешное выполнение контрольной работы во многом зависит от правильной организации ее подготовки и написания, а также соблюдения основных требований, которые к ней предъявляются.

Контрольная работа должна быть оформлена определенным образом. Работа выполняется в письменной форме на специальных бланках. Работа должна быть написана аккуратно, разборчиво, без помарок и сокращений (кроме общепринятых). Текст, написанный от руки неразборчивым почерком, оцениваться не будет. На бланке обязательно указываются: ФИО преподавателя, ФИО обучающегося, группа.

Вопросы для подготовки к контрольным работам

5 семестр

Задания для подготовки к контрольной работе по Разделу 2

Задание 1. Назовите противопоказания к назначению оздоровительной физической культуры.

Задание 2. Перечислите средства лечебной физической культуры и дайте характеристику одному из них.

Задание 3. Назовите особенности оздоровительной тренировки с женщинами.

Задание 4. Назовите показания к назначению оздоровительной физической культуры

Задание 5. Перечислите формы лечебной физической культуры и дайте характеристику одной из них.

Задание 6. Назовите особенности оздоровительной тренировки с детьми и подростками.

Задание 7. Назовите показания к назначению оздоровительной физической культуры.

Задание 8. Назовите особенности оздоровительной тренировки с людьми пожилого и старческого возраста.

Задание 9. Перечислите средства лечебной физической культуры и дайте характеристику одному из них.

Задание 10. Перечислите средства лечебной физической культуры и дайте характеристику одному из них.

Задание 11. Назовите особенности оздоровительной тренировки с детьми и подростками.

Задание 12. Назовите противопоказания к назначению оздоровительной физической культуре.

Задание 13. Диагностика и самодиагностика состояния организма при самостоятельных регулярных занятиях физическими упражнениями.

Задание 14. Биоимпендансметрия, ее место в контроле за тренировочным процессом.

Задание 15. Диспансерное обслуживание отдельных групп спортсменов.
практические рекомендации по профилактике травматизма при занятиях футболом.

Задание 16. Врачебный контроль в фитнесе.

Задание 17. Объективные методы самоконтроля.

Задание 18. Санитарно-просветительская работа с занимающимися физкультурой и спортом. Агитация и пропаганда физической культуры и спорта среди населения.

Задание 19. Субъективные методы самоконтроля.

Задание 20. Наружный осмотр. Антропометрические измерения.

Задание 21. Программа медицинского обследования. Спортивный анамнез.

Задание 22. Дневник самоконтроля.

Задание 23. Определение состава тела человека.

Задание 24. Проведение функциональных проб.

Задание 25. Коррекция содержания, самостоятельных, учебных, учебно-тренировочных, тренировочных занятий с учетом показателей педагогического, врачебного и самоконтроля.

Задание 26. Методы экспресс-оценки уровня физического состояния.

Задание 27. Содержание педагогического контроля: контроль за тренировочными нагрузками; контроль за состоянием занимающихся; контроль за техникой упражнений; учет спортивных результатов; контроль за поведением во время соревнований.

Задание 28. Содержание педагогического контроля: контроль уровня знаний по физической культуре; контроль физических нагрузок;

Задание 29. Предупредительный и текущий санитарный надзор за местами и условиями проведения физкультурных занятий и соревнований.

Задание 30. Врачебно-педагогическая консультация по вопросам физкультуры и спорта.

Задания для подготовки к контрольной работе по Разделу 3

Задание 1. Срок допуска к занятиям физическими упражнениями при ангине.

Задание 2. Составьте практические рекомендации по профилактике травматизма при занятиях оздоровительной тренировкой.

Задание 3. Срок допуска к занятиям физическими упражнениями при пневмонии.

Задание 4. Составьте практические рекомендации по профилактике травматизма при занятиях оздоровительной тренировкой с детьми.

Задание 5. Срок допуска к занятиям физическими упражнениями после ларингита.

Задание 6. Составьте практические рекомендации по профилактике травматизма при занятиях тяжелой атлетикой.

Задание 7. Срок допуска к занятиям физическими упражнениями после бронхита

Задание 8. Составьте практические рекомендации по профилактике травматизма при занятиях оздоровительной тренировкой с людьми пожилого и старческого возраста.

Задание 9. Срок допуска к занятиям физическими упражнениями после перенапряжения и переутомления.

Задание 10. Составьте практические рекомендации по профилактике травматизма при занятиях футболом.

Задание 11. Срок допуска к занятиям физическими упражнениями после ОРВИ.

Задание 12. Составьте практические рекомендации по профилактике травматизма при занятиях лыжным и конькобежным спортом.

Задание 13. Срок допуска к занятиям физическими упражнениями после заболеваний ССС.

Задание 14. Составьте практические рекомендации по профилактике травматизма при занятиях баскетболом.

Задание 15. Срок допуска к занятиям физическими упражнениями после заболеваний ЖКТ.

Задание 16. Составьте практические рекомендации по профилактике травматизма при занятиях борьбой и боксом.

Задание 17. Срок допуска к занятиям физическими упражнениями после хирургических операций.

Задание 18. Составьте практические рекомендации по профилактике травматизма в велосипедном спорте.

Задание 19. Срок допуска к занятиям физическими упражнениями после травм.

Задание 20. Составьте практические рекомендации по профилактике травматизма при занятиях теннисом**.**

6.3 Методические указания по написанию доклада

Доклад представляет собой краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда или трудов специалистов по избранной теме, обзор литературы определенного направления.

Его задача – обобщить достигнутое другими, самостоятельно изложить проблему на базе фактов, почерпнутых из литературы.

Темы докладов:

4 семестр Раздел 1

1. Контроль на половую принадлежность.
2. Медицинские вопросы спортивной ориентации и отбора.
3. Медицинский контроль в массовой физической культуре.
4. Применение тредмил-теста в практике врачебного контроля.
5. Велоэргометрический метод тестирования физической работоспособности.
6. Физическая работоспособность человека и факторы на неё влияющие.
7. Контроль за факторами внешней среды.
8. Типы реакций сердечно-сосудистой системы на функциональные пробы.
9. Биоритмологический контроль функций организма человека.
10. Врачебный контроль за юными спортсменами.
11. Влияние допинга на здоровье спортсмена, его спортивную карьеру.
12. История развития и содержание допинг-контроля на Олимпийских/ Паралимпийских Играх. Антидопинговый контроль во время соревнований. Санкции МОК, международных федераций.
13. Острые патологические состояния и травмы у спортсменов характеристика средств восстановления работоспособности спортсменов.
14. Медицинский контроль во время тренировок, соревнований, массовых физкультурных мероприятий для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

5 семестр Раздел 3

1. Травматизм как медико-социальная проблема современности.
2. Признаки и проявления перенапряженности и перетренированности человека. Причины перенапряжения и перетренированности человека.
3. Эпидемиология спортивных травм. Изменения опорно-двигательного аппарата у спортсменов: классификация, этиология, клиника.
4. Ошибки в методике проведения занятий по физической культуре.
5. Неблагоприятные метеорологические и санитарные условия при проведении тренировок и соревнований.
6. Характеристика повреждений в легкой атлетике.
7. Характеристика травм в спортивной гимнастике.
8. Травмы у футболистов, баскетболистов, хоккеистов, волейболистов.
9. Спортивные травмы в лыжном спорте.
10. Характерные повреждения при занятиях теннисом.
11. Характеристика повреждений в велосипедном спорте.
12. Повреждения при занятиях борьбой и боксом.
13. Характеристика спортивных травм в тяжелой атлетике.
14. Профилактика спортивных травм. Роль спортивного врача в предупреждении травматизма.
15. Роль страховки и самостраховки в предупреждении спортивных травм. Значение разминки перед тренировкой или соревнованием для предупреждения спортивных травм.
16. Средства и меры предупреждения травм в легкой атлетике, гимнастике.
17. Средства и меры предупреждения травм в футболе.

18. Средства и меры предупреждения травм в лыжном и конькобежном спорте.
19. Средства и меры предупреждения травм в тяжелой атлетике.

Процесс работы над докладом включает в себя следующие этапы:

1.Выбор тематики доклада. Тема доклада не должна быть слишком общей, глобальной, так как сравнительно небольшой объем работы не позволит раскрыть ее. При выборе темы необходимо проанализировать, насколько она освещена в имеющейся научной литературе.

Выбор темы должен быть осознанным и отвечать личным познавательным интересам будущего автора. Очень важны в этом смысле консультации и обсуждение темы с преподавателем, который может оказать помощь в правильном выборе темы и постановке задач работы.

2.Изучение литературы.

3.Составление плана работы. Правильно построенный план доклада служит организующим началом в работе обучающегося, помогает систематизировать материал, обеспечивает последовательность его изложения.

План обучающийся составляет самостоятельно, с учетом замысла работы.

4.Процесс написания доклада. Выбрав тему, сделав выписки из литературы и составив план, можно приступать непосредственно к написанию доклада.

Излагать материал в докладе рекомендуется своими словами, не допуская дословного переписывания литературных источников. Работа должна быть написана грамотным литературным языком. Сокращение слов в тексте не допускается. Исключения составляют общеизвестные сокращения и аббревиатуры. Доклад должен быть правильно и аккуратно оформлен, текст разборчивым, без стилистических и грамматических ошибок.

5.Оформление и защита доклада. Оформляется доклад в соответствии с принятыми правилами и сдается на проверку преподавателю за 1-2 недели до зачетного занятия.

Защита тематического доклада может проводиться на выделенном одном занятии в рамках часов учебной дисциплины или по одному докладу при изучении соответствующей темы, либо по договоренности с преподавателем.

Защита доклада обучающимся предусматривает

- доклад не более 5-7 минут
- ответы на вопросы.

Общие требования

1. Заголовки глав следует располагать посередине строки без точки в конце, печатать заглавными буквами и выделять жирным шрифтом, заголовки параграфов печатаются без точки с начала строки с абзацным отступом строчными буквами и выделяются жирным шрифтом.

Промежуток между главами, параграфами и текстом выставляется в два интервала.

Перенос слов в заголовках и подзаголовках, а также подчеркивание и выделение курсивом не допускается.

2. В докладе все структурные части, такие как содержание, введение, основная часть с главами, заключение, список литературы, пишутся с нового листа.

3. Нумерация страниц проставляется арабскими цифрами в верхней части страницы по средине, без точки. На страницах 1 (титульный лист номер страницы не ставится).

4. Ссылки на источники литературы оформляются в квадратных скобках.

5. Все таблицы, графики, диаграммы, имеющиеся в тексте, включаются в общую нумерацию. Все иллюстрации, фотографии, рисунки – не нумеруются, должны иметь названия, можно вынести их в приложения.

6. В список литературы включаются только те издания, которые находят отражение в содержании работы и на них имеются ссылки в тексте. Источники, раскрывающие новые факты в исследовании, не должны превышать 5 лет срока издания.

Структура оформления доклада

1. В состав доклада входят:

- оглавление;
- введение;
- основная часть;
- заключение;
- список использованной литературы список/использованных источников и литературы
- приложения (при их наличии).

2. Во «Введении» обосновывается актуальность, формулируется цель, задачи. Общий объем введения - не более 2 страниц. Каждый из перечисленных пунктов описывается, начиная с нового абзаца, но не нумеруется и не оформляется в виде заглавия.

3. Оформление введения:

- слово «Введение» выравнивается по центру;
- введение начинается на следующей странице после содержания;
- введение пишется без подпунктов.

4. В основной части сначала пишется название раздела, параграфа, а затем идёт доклад по теме вопроса. В конце главы обязательно нужно подвести итоги и написать соответствующие выводы.

5. В тексте доклада должны быть ссылки на источник информации и приложения (при их наличии).

6. В «Заключении» приводятся выводы о степени достижения цели и реализации задач, выделяются достоверные и обоснованные положения или утверждения.

7. В разделе «Список использованной литературы/список использованных источников и литературы» приводятся все источники, использованные при написании доклада.

8. Список составляется в алфавитном порядке фамилий авторов или названий произведений (при отсутствии фамилии автора). В списке применяется общая нумерация литературных источников.

9. При оформлении исходных данных источника указываются сведения об авторах, заглавие, сведения об издании, год и место издания.

10. После перечисления литературных источников следует перечислить электронные источники информации, если они использовались.

11. Раздел «Приложения» не является обязательным, не входит в общий объем работы, однако нумеруется. В приложениях размещают вспомогательный материал, в том числе иллюстративный материал.

7. Методические указания к промежуточной аттестации

При подготовке к экзамену необходимо повторить пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой. Использовать литературу, рекомендованную преподавателем. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных обучающимся по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Экзамен проводится в 5 семестре и предусматривает контроль качества знаний путем выполнения заданий для экзамена и контроль за освоением умений путем выполнения лабораторных заданий.

Обучающийся допускается к экзамену по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по курсу (всех лабораторных заданий). В случае наличия учебной задолженности обучающийся отрабатывает пропущенные занятия в форме, предложенной преподавателем и представленной в настоящей программе.

Вопросы для подготовки к экзамену

1. Цели и задачи, принципы врачебно-педагогического контроля.
2. Организация и содержание врачебно-педагогического контроля.
3. История развития отечественной спортивной медицины.
4. Задачи кабинета врачебного контроля.
5. Медицинские группы для занятий физической культурой.
6. Врачебно-педагогический контроль и врачебно-педагогические наблюдения (ВПН) в процессе тренировочных занятий: понятие, основные задачи врачебно-педагогических наблюдений, организация ВПН.
7. Место ВПН в определении функциональных изменений состояния спортсмена.
8. Оценка влияния тренировочных занятий на организм спортсмена с помощью функциональных проб.
9. Наружный осмотр, наблюдение за массой тела. Анамнез. Перкуссия.
10. Внешние признаки отдельных заболеваний. Параклинические методы обследования. Антропометрия.
11. Термомометрия. Инструментально-функциональные методы обследования.
12. Основные методы исследования нервной системы и нервно-мышечной систем. Рефлексы. Функциональные пробы.
13. Обследование опорно-двигательного аппарата. Осмотр. Метод функционально-мышечного тестирования.
14. Соматотипирование. Антропометрический профиль. Методы индексов.
15. Методы и показатели исследования состояния системы крови.
16. Методы исследования сенсорных систем.
17. Методы исследования энергетических возможностей организма.
18. Тесты для оценки критериев аэробной биоэнергетической системы.
19. Тесты для оценки критериев анаэробных биоэнергетических систем.
20. Методы оценки общей и специальной работоспособности.
21. Методы исследования сердечно-сосудистой системы. Краткая характеристика общеклинических или основных методов.
22. Дополнительные методы исследования сердечно-сосудистой системы: электрокардиография.
23. Дополнительные методы исследования сердечно-сосудистой системы: кардиоинтервалография.
24. Функциональная одномоментная проба с 20-ю приседаниями (Мартинэ-Кушелевского), методика проведения, запись результатов. Характеристика изменений функциональных показателей в пробе при нарастании тренированности.
25. Функциональная одномоментная проба Котова-Дёшина: методика проведения, запись результатов. Характеристика изменений функциональных показателей в пробе при нарастании тренированности.
26. Трехмоментная функциональная проба Летунова: методика проведения, запись результатов. Характеристика изменений функциональных показателей при нормотоническом типе реакции.

27. Варианты типов реакции в функциональной пробе Летунова. Характеристика гипертонической, гипотонической реакции, дистонической и реакции ступенчатого подъема артериального давления.

28. Тест Руфье-Диксона. Методика проведения. Расчет и оценка показателя.

29. Гарвардский степ-тест. Методика проведения. Расчет индекса. Оценка показателя.

30. Определение общей физической работоспособности по данным пробы PWC170. Методика проведения степ тестового варианта. Расчет и оценка показателей.

31. Определение общей физической работоспособности по данным пробы PWC170. Методика проведения велоэргометрического варианта. Расчет и оценка показателей. Выбор мощности первой и второй нагрузки.

32. Определение физической работоспособности по данным пробы PWC170 с использованием специфической нагрузки. Правила тестирования. Методика проведения варианта для легкоатлетов. Расчет и оценка показателей.

33. Определение физической работоспособности по данным пробы PWC170 с использованием специфической нагрузки. Правила тестирования. Методика проведения варианта для лыжников. Расчет и оценка показателей.

34. Определение МПК. Методы. Оценка результатов.

35. Тест Новакки. Методика проведения. Оценка результатов.

36. Тест Купера. Методика проведения, оценка результатов.

Особенности состояния системы дыхания тренированного спортсмена. Динамика объемных и вентиляционных показателей в условиях покоя и после выполнения физической нагрузки.

37. Спирография. Характеристика получаемых показателей и их динамика в связи со спортивным совершенствованием.

38. Методика пневмотахометрии. Оценка полученных показателей в абсолютных значениях и в процентах к должной величине.

39. Методика выполнения функциональных проб внешнего дыхания: пробы Розенталя, Лебедева, Шафрановского. Оценка результатов.

40. Гипоксемические пробы Штанге и Генчи. Методика проведения и оценки состояния функциональных систем. Пробы с гипервентиляцией и с физической нагрузкой. Оценка полученных данных.

41. Внешние признаки утомления. Оценка утомления по выраженности признаков.

42. Переутомление. Причина и условия развития. Внешние признаки переутомления.

43. Перетренированность. Механизм развития, виды, стадии, признаки, двигательный режим и принципы лечения.

44. Гипертонические и гипотонические состояния у спортсменов, симптомы, двигательный режим.

45. Дистрофия миокарда вследствие хронического физического перенапряжения сердца у спортсменов. Признаки, двигательный режим.

46. Острое физическое перенапряжение. Понятие. Причины возникновения.

Механизм развития острой сердечно-сосудистой недостаточности, симптомы, первая помощь.

47. Механизм развития печеночно-болевого синдрома, симптомы, первая помощь.

48. Гравитационный шок. Механизм развития, симптомы, профилактика, первая помощь.

49. Ортостатический коллапс. Механизм развития, симптомы, профилактика, первая помощь.

50. Гипогликемическое состояние, гипогликемический шок. Причины, симптомы, неотложная помощь, профилактика.

51. Горная болезнь. Механизм развития, симптомы, профилактика, первая помощь.

52. Обморок. Механизм развития, симптомы, профилактика, первая помощь.

53. Нокаут и нокдаун как закрытая черепно-мозговая травма, признаки, первая помощь, двигательный режим.

54. Тепловые поражения. Виды, причины, признаки, неотложная помощь, профилактика.

55. Травма, понятие, классификация. Причины травм в спорте. Особенности спортивного травматизма.

56. Кровотечение. Классификация. Признаки. Способы остановки.

57. Ранения, понятие, виды. Симптомы повреждений, оказание первой помощи и профилактика.

58. Переломы костей при занятиях спортом: классификация, признаки, оказание первой помощи.

59. Повреждение суставов при занятиях спортом. Вывихи: признаки, оказание первой помощи.

60. Повреждение связок при занятиях спортом: механизм развития, признаки, оказание первой помощи, профилактика.

61. Повреждение мышц (растяжения и разрывы) при занятиях спортом: механизм развития, признаки, оказание первой помощи, профилактика.

62. Повреждение сухожилий при занятиях спортом: механизм развития, типичная локализация, признаки, оказание первой помощи, профилактика.

63. Паратенонит и тендовагинит крепитирующий: причины, типичная локализация, признаки, лечение.

64. Периостит от перенапряжения и травматический: сущность, типичная локализация, признаки, профилактика, двигательный режим и лечение.

65. Миозит острый миозит оссифицирующий, причины, механизм развития, признаки, лечение.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная учебная литература

1. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/538235

Дополнительная учебная литература

1. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний : учебник и практикум для среднего профессионального образования / М. Н. Мисюк. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 379 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17442-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/536769

2. Трифонова, Т. А. Гигиена и экология человека : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 206 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06430-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/539962

Официальные издания

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" : №273-ФЗ .— Москва : Проспект, 2019 .— 192 с. — ISBN 978-5-392-30047-1. – Текст : непосредственный

2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования / Министерство образования и науки Российской Федерации. — Москва : Просвещение, 2011 .— 48 с. : ил .— (Серия "Стандарты второго поколения"). – Текст : непосредственный

3. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования / Министерство образования и науки Российской Федерации. — Москва : Просвещение, 2013 .— 63 с. — (Серия "Стандарты второго поколения"). – Текст : непосредственный

Справочно-библиографические издания

1.Большая Российская энциклопедия : в 30-ти томах / под ред. С.Л. Кравец .— М.Большая Российская энциклопедия. Т.2 : Анкилоз - Банка .— 2005 .— 766с. : ил.: карт .— ISBN 5-85270-320-6 .— ISBN 5-85270-330-3. — Текст : непосредственный.

2.Большой энциклопедический словарь : БЭС / под ред. А.М. Прохорова .— 2-е изд., перераб. и доп .— М. : Большая Российская энциклопедия, 2000 .— 1456с. : ил .— ISBN 5-85270-160-2. — Текст : непосредственный.

Периодические издания

1.Здоровье детей : методический журнал : здоровьесберегающие технологии в школе / учредитель : ООО "Чистые пруды"; главный редактор Н. Семина .— Москва : «Издательский дом «Первое сентября», 1992 .— издается с 1992 .— 12 выпусков в год .— ISSN . - Текст : непосредственный.

2.Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта : российский журнал физического воспитания и спорта / учредители : ФГБОУ ВО НГПУ; ООО "Корсика"; главный редактор А. С. Кузнецов .— Набережные Челны : ФГБОУ ВО НГПУ, 2006 .— Журнал входит в следующие базы данных: РИНЦ, UrlichsWEB, ВИНИТИ РАН, Citefactor.org, CyberLeninka.ru, WorldCat.org, Google Scholar, World Cat, Open AIRE, RePEC, BASE, EBSCO A-to-Z, EBSCO Discovery Service,Copernicus, Российская государственная библиотека. — издается с 2006 года .— 6 выпусков в год .— ISSN ъ. - Текст : непосредственный.

3. Школьные технологии : научно-практический журнал / учредители : Издательский дом "Народное образование ; ООО "Научно-исследовательский интститут школьных технологий"; главный редактор А. Кушнир. – Москва : ООО "Научно-исследовательский институт школьных технологий", 2015. – Включен в перечень ВАК ; РИНЦ. – Издается с 1995 года. – 6 выпусков в год. – ISSN 2220-2641. – Текст : электронный // Базы данных East View [сайт]. – URL : https://dlib.eastview.com/browse/publication/18866/udb/12. – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет

1. Электронный каталог библиотеки НГПУ. - Режим доступа: http://bibl.ngpi.net:81/cgi-bin/zgate.exe?init+test.xml,simple.xsl+rus
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. - Режим доступа: https://elibrary.ru
3. База данных портала Polpred.com Обзор СМИ - Режим доступа: https://polpred.com/news
4. Ресурсы East View (ИВИС) - Режим доступа: https://dlib.eastview.com/login
5. Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. - Режим доступа: www.iprbookshop.ru

6. Электронная библиотечная система «Юрайт». - Режим доступа: https://biblio-online.ru/
7. Информационная правовая система Гарант. - Режим доступа: http://www.garant.ru/

Министерство просвещения Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Набережночелнинский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «НГПУ»)

Кафедра педагогики и методики дошкольного и начального образования

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

по дисциплине ОП.05 ПЕДАГОГИКА

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

49.02.01 Физическая культура

Квалификация углубленной подготовки
Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения

Очная

Набережные Челны, 2025

Составитель: Хайруллина Ф.Х., преподаватель

Методические указания составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО, учебным планом и рабочей программой по дисциплине Педагогика по специальности 49.02.01 Физическая культура

Методические указания рассмотрены на заседании Педагогики и методики дошкольного и начального образования
Протокол от «24» апреля 2025г. № 9
И.о. заведующего кафедрой Юсупова В.Ш

© Хайруллина Ф.Х., 2025
© ФГБОУ ВО НГПУ, 2025

Содержание

1. Общие положения…….. 4

2. Структура и содержание дисциплины……. 6

3. Методические указания к лекциям…….. 10

4. Методические указания к практическим занятиям…… 12

5. Методические указания к самостоятельной работе…… 12

6. Методические указания к текущему контролю успеваемости…… 13

7. Методические указания к промежуточной аттестации…….. 20

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины…… 21

1. Общие положения

Дисциплина Педагогика относится к профессиональному учебному циклу, является общепрофессиональной дисциплиной.

Цель освоения учебной дисциплины: формирование у будущих педагогов по физической культуре и спорту представлений о педагогике как научной дисциплине, что включает знание методологического характера о сущности образования как общественного явления и как целенаправленного процесса воспитания и обучения в интересах человека, общества и государства, о взаимосвязи педагогической теории и практики, о различных уровнях методологии педагогики.

Задачи дисциплины:

- формирование у обучающихся системы педагогических знаний, умений и навыков, формирование готовности к реализации их в практической деятельности;
- воспитание социальной активности, высоких гражданских качеств, формирование профессиональной направленности личности;
- развитие у обучающихся педагогических способностей, познавательных интересов и потребностей, формирование стремления и умения самостоятельно овладевать знаниями и умениями.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов общих и профессиональных компетенций.

Педагог по физической культуре и спорту должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

Педагог по физической культуре и спорту должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

ПК 1.1 Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2 Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.4 Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5 Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6 Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7 Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8 Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

ПК 2.1 Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2 Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.4 Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5 Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6 Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 3.1 Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 3.2 Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

ПК 3.3 Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4 Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.5 Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм организации обучения и воспитания;

анализировать педагогическую деятельность, педагогические факты и явления;

находить и анализировать информацию, необходимую для решения профессиональных педагогических проблем, повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития;

ориентироваться в современных проблемах образования, тенденциях его развития и направлениях реформирования.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

взаимосвязь педагогической науки и практики, тенденции их развития;

значение и логику целеполагания в обучении и педагогической деятельности;

принципы обучения и воспитания;

особенности содержания и организации педагогического процесса в условиях разных типов и видов образовательных организаций, на различных ступенях образования;

формы, методы и средства обучения и воспитания, их педагогические возможности и условия применения;

психолого-педагогические условия развития мотивации и способностей в процессе обучения, основы развивающего обучения, дифференциации и индивидуализации обучения и воспитания;

понятие нормы и отклонения, нарушения в соматическом, психическом, интеллектуальном, речевом, сенсорном развитии человека (ребенка), их систематику и статистику;

особенности работы с одаренными детьми, детьми с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением;

приемы привлечения учащихся к целеполаганию, организации и анализу процесса и результатов обучения;

средства контроля и оценки качества образования, психолого-педагогические основы оценочной деятельности педагога.

Личностные результаты реализации программы воспитания

ЛРВ 14 Демонстрация обучающимся навыка анализа и интерпретации информации, полученной из различных источников, способность строить логические умозаключения на основании поступившей информации и данных.

ЛРВ 18 Развивающий творческие способности, способный креативно мыслить.

2. Структура и содержание дисциплины

Название разделов и тем	**Содержание учебного материала**	
3 СЕМЕСТР		
Раздел 1. Теоретические основы педагогики		
Тема 1.1. Общая характеристика педагогической профессии.	**Содержание учебного материала**	
	1.	Возникновение и становление профессии учителя.
	2	Особенности педагогической профессии.
	3	Перспективы развития педагогической профессии в условиях стремительно меняющегося мира.
	Практические занятия 1. Возникновение и становление педагогической профессии. 2. Сущность и специфика педагогической профессии. 3. Специфика деятельности учителя сельской местности. 4. Гуманистическая природа и творческий характер труда учителя. 5. Социальная миссия и профессиональные функции педагога. 6. Перспективы педагогической профессии. 7. Образовательные услуги в современном мире.	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить сообщение о развитии педагогической мысли (эпохи по выбору) В процессе сообщений выделить цель и пути обучения и воспитания, заполнив таблицу в тетрадях. Сделать выводы, определив общее во всех эпохах.	
Тема 1.2. Основы педагогики	**Содержание учебного материала**	
	1.	Педагогика как наука, её предмет и задачи.
	2.	Фундаментальные категории педагогики (воспитание, обучение, образование).
	3.	Структура педагогической науки.

Практические занятия

Педагогические идеалы в истории

1. Дать определения основным понятиям «педагогический идеал», «педагогический процесс», «цель воспитания».

2. Этапы развития педагогической науки.

3.Дать характеристику демократическим образовательным реформам.

Практические занятия

Педагогика как наука, категориальный аппарат педагогики

1. Педагогические идеи К.Д. Ушинского.
2. Объект, предмет и функции педагогики
3. Связь педагогической науки с другими науками

Практические занятия

Взаимосвязь педагогической науки и практики

1. Идеи педагогической теории С. Т. Шацкого и их актуальность на современном этапе.

2. Идеи педагогической системы А.С. Макаренко, актуальные и спорные вопросы в современной системе образования.

3. Идеи педагогической системы В.А. Сухомлинского.

4. Педагогические идеи и практика М. Монтессори.

5. Педагогические идеи и практика П.Ф. Лесгафта и их актуальность

Самостоятельная работа обучающихся

1. Выступить с устным рассказом «Портрет учителя».

Разделится на группы по 3-4 человека и подготовить сообщения о педагогах, личность и мастерство которых служат для них ориентиром в профессиональном самовоспитании. Каждая группа представляет портрет одного из них (Я. Корчак, В.А. Сухомлинский, В.Н. Сорока-Росинский, Ш.А. Амонашвили и другие).

2. Обсудить и составить обобщенный портрет учителя-мастера.

3. Анализировать и конспектировать статьи 46, 47, 48 главы 5. Педагогические, руководящие и иные работники организаций, осуществляющих образовательную деятельность Федерального Закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

4. Изучить и конспектировать Профессиональный стандарт педагога.

5. Сравнить разные определения понятия «педагогика». Выделить ключевые идеи (позиции), объединяющие разных авторов. Составить обобщающую таблицу:

№п/п	Авторы	Определения	Суждения
1.	Ю.К. Бабанский		
2.	Т. А. Ильина		
3.	Б. Т. Лихачев		

6**.** Познакомиться со статьей П.П. Блонского «Педагогика как искусство и как теория» из книги «Курс педагогики» и подготовьте свои аргументы.

7. Анализировать и конспектировать труды К.Д. Ушинского

	«Родное слово» и «Труд в его психическом и воспитательном значении» 8. Провести сравнительный анализ педагогических концепций и практики А. С. Макаренко и В. А. Сухомлинского. Что у них общего и в чем отличие? 9.Сформулировать возможный перечень проблем, с которыми чаще всего сталкиваются инициаторы вальдорфского движения в России? Обосновать, каковы стратегии их разрешения. 10. анализировать и конспектировать труды П.Ф. Лесгафта «Первые годы жизни ребёнка» и «Руководство к физическому образованию детей дошкольного возраста»	
Раздел 2. Основы обучения и воспитания		
Тема 2.1 Дидактические закономерности, принципы обучения	**Содержание учебного материала**	
	1	Понятие дидактики
	2	Дидактические концепции и закономерности
	3	Принципы дидактики
	Практические занятия. **Педагогическое взаимодействие** 1. Сущность педагогического процесса как системы, как целостного явления, его структура. 2. Движущие силы педагогического процесса. 3. Педагогическое взаимодействие и его виды.	
Тема 2.2 Методы и средства педагогики	**Содержание учебного материала**	
	1.	Методы педагогического воздействия на личность.
	2.	Классификация методов обучения
	3.	Классификация методов воспитания
	4.	Средства обучения. Условия выбора методов, средств и приёмов обучения
	Практические занятия. **Основные формы обучения. Средства обучения** 1. Словесные методы: рассказ, объяснение, лекция, беседа, диспут; работа с книгой как самостоятельный вид деятельности обучающихся. Особенности их применения. 2. Наглядные методы: иллюстрация, демонстрация, видеометод. Виды наглядности, требования к использованию наглядных средств. 3. Практические методы: упражнение, лабораторные и практические работы. Их значение в процессе обучения. 4. Дидактическая игра как метод стимулирования познавательной деятельности детей. 5. Основные формы обучения в соответствии ФГОС ОО 6. Средства обучения.	
Тема 2.3 Современные концепции воспитания	**Содержание учебного материала**	
	1.	Цели, задачи и принципы воспитания в современных концепциях воспитания
	2.	Закономерности и принципы воспитания в современной педагогике.
	3.	Системный, личностный, деятельностный подходы к воспитанию.
	4.	Воспитательная система: понятие, структура, характеристика.
	Практические занятия. **Принципы воспитания в современных воспитательных**	

	концепциях и системах Составьте конспект «Принципы воспитания в современных воспитательных концепциях и системах» (В.А. Караковского, Н.К. Таланчука, Е.Н. Щурковой, О.С. Газмана и др.) **Практические занятия.** **Воспитательные системы** 1. Подготовка сообщения «Идеи гуманно-личностного подхода в воспитании Ш.А. Амонашвили» 2. Подготовка сообщения «Концепция самовоспитания и самореализации личности Л.И. Рувинского» 3. Подготовка сообщения «Концепция воспитания творческой личности Б.Т. Лихачева» 4. Подготовка сообщения «Концепция гуманного воспитания А.А. Бодалева» 5. Подготовка презентации «Зарубежные воспитательные системы» (по выбору) 6. Подготовка сообщения «Отечественные воспитательные системы» (по выбору)	
4 СЕМЕСТР		
Раздел 3. Организация образовательного процесса		
Тема 3.2 Организация учебного процесса	**Содержание учебного материала**	
	1.	Особенности организации учебного процесса
	2.	Принципы организации учебного процесса
	3	Формы организации учебного процесса
	4.	Урок как основная форма работы в школе
	Практические занятия 1. Структура урока. 2. Классификации уроков.	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Изучить Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ (конспект): - когда был принят ФЗ государственной думой и одобрен Советом Федерации? - структура ФЗ - указать какие статьи представляют для вас как будущих педагогов особую значимость - выделить основные отличия нового закона (в сравнении с законом «Об образовании» 1992 г.) 2. Выписать из Федерального закона «Об образовании в РФ» основные принципы государственной политики и правового регулирования отношений в сфере образования: - указать в какой главе содержатся, в какой статье - выписать все принципы 3. Анализировать и конспектировать ФГОС ОО: - общие положения; - принципы стандарта; - основные принципы общего основного образования**;** - цели и задачи стандарта; - описание содержания УУД	
Тема 3.3 Понятие «методология педагогической	**Содержание учебного материала**	
	1.	Философские основания педагогики (экзистенциализм, позитивизм, прагматизм, неотомизм, диалектический материа-

науки» Методологическая культура педагога		лизм).
	2.	Общенаучный уровень методологии педагогики: понятие о системном и целостном подходах. Конкретно-научный уровень методологии педагогики.
	3.	Личностный, деятельностный, культурологический подходы: их сущность, основные положения. Основные методологические принципы педагогики.
	Практические занятия 1. Понятие методологической культуры. Сущность и структура методологической культуры педагога. 2. Соотношение общей, педагогической и методологической культуры педагога. Способы освоения методологической культуры.	
Тема 3.4 Научные исследования в педагогике. Методы и логика педагогического исследования	**Содержание учебного материала**	
	1.	Основные компоненты научного исследования.
	2.	Этапы организации исследовательского процесса в педагогике, их содержание.
	Практические занятия 1. Логика и динамика исследовательского поиска. 2. Методы педагогического исследования и их характеристика.	
	Самостоятельная работа обучающихся Составить интеллект-карту основных понятий и категорий: −методы педагогических исследований −педагогический эксперимент −наблюдение −изучение педагогического опыта −педагогическое тестирование −анкетирование −регистрация −ранжирование −шкалирование	

3. Методические указания к лекциям

Методические указания по организации и проведению лекционных занятий являются неотъемлемой частью образовательного процесса и должны обеспечивать преподавание дисциплины в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании.

Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем-лектором учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом учебной дисциплины. Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. Задачи лекции заключаются в обеспечении формирования системы знаний по учебной дисциплине, в умении аргументировано излагать научный материал, в формировании профессионального кругозора и общей культуры, в отражении еще не получивших освещения в учебной

литературе новых достижений науки, в оптимизации других форм организации учебного процесса.

Приступая к освоению учебной дисциплины, необходимо ознакомиться с рабочей программой дисциплины, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Слушание и запись лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность обучающегося. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Написание конспекта лекций необходимо проводить кратко, схематично; последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Лучше если они будут собственными, чтобы не приходилось просить их у однокурсников и тем самым не отвлекать их во время лекции.

Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов. Не лишним будет и изучение основ стенографии. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть формируемыми компетенциями.

Незнакомые термины, понятия после лекции проверять с помощью энциклопедий, словарей, справочников. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации или на лабораторном занятии. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

В случае возникновения у обучающегося по ходу лекции вопросов, их следует записать и задать в конце лекции в специально отведенное для этого время.

По окончании лекции (в тот же или на следующий день, пока еще в памяти сохранилась информация) обучающимся рекомендуется доработать свои конспекты, привести их в порядок, дополнить сведениями с учетом дополнительно изученного материала.

Лекционное занятие предназначено для изложения особенно важных, проблемных, актуальных в современной науке вопросов. Лекция, также как и семинарское, практическое занятие, требует от обучающихся определенной подготовки. Он обязательно должен знать тему предстоящего лекционного занятия и обеспечить себе необходимый

уровень активного участия: подобрать и ознакомиться, а при необходимости иметь с собой рекомендуемый преподавателем нормативный материал, повторить ранее пройденные темы по вопросам, которые будут затрагиваться в предстоящей лекции, вспомнить материал иных дисциплин.

Применение отдельных образовательных технологий требует специальной подготовки не только от преподавателя, но и участвующих в занятиях обучающихся. Так, при проведении лекции-дискуссии, которая предполагает разделение присутствующих обучающихся на группы, он должен быть способен высказать свою позицию относительно выдвинутых преподавателем точек зрения.

4. Методические указания к практическим занятиям

По дисциплине предусмотрено проведение занятий семинарского типа – практические занятия, на которых даются основные понятия дисциплины. Семинар – форма систематических учебно-теоретических занятий, с помощью которых обучающиеся изучают тот или иной раздел определенной научной дисциплины, входящей в состав учебного плана. При подготовке к семинарским занятиям следует использовать основную литературу из представленного списка, а также руководствоваться приведенными указаниями и рекомендациями. Для наиболее глубокого освоения дисциплины рекомендуется изучать литературу, обозначенную как «дополнительная» в представленном списке. 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.

Обучающемуся рекомендуется следующая схема подготовки к семинарскому занятию:

1. Проработать конспект лекций;
2. Прочитать основную и дополнительную литературу, рекомендованную по изучаемому разделу;
3. Ответить на вопросы плана семинарского занятия;
4. Выполнить домашнее задание;
5. Проработать тестовые задания и задачи;
6. При затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю.

Семинарские занятия могут проводиться в форме беседы со всеми обучающимися группы или с отдельными обучающимися. Этот вид семинара называется коллоквиумом (собеседование). Коллоквиумы проводятся по конкретным вопросам дисциплины. От семинара коллоквиум отличается, в первую очередь тем, что во время этого занятия могут быть опрошены все обучающиеся или значительная часть обучающихся группы. В ходе коллоквиума выясняется степень усвоения обучающимися понятий и терминов по важнейшим темам, умение обучающихся применять полученные знания для решения конкретных практических задач. Для подготовки к коллоквиуму обучающиеся заранее получают у преподавателя задание. В процессе подготовки изучают рекомендованные преподавателем источники литературы, а также самостоятельно осуществляют поиск релевантной информации, а также могут собрать практический материал. Коллоквиум может проходить также в форме ответов обучающихся на вопросы билета, обсуждения сообщений обучающихся, форму выбирает преподаватель.

5. Методические указания к самостоятельной работе

Важнейшим этапом освоения дисциплины является самостоятельная работа обучающихся, в том числе с использованием научной литературы. Отдельные разделы или темы дисциплины не разбираются на лекционных и практических занятиях, но отводятся на самостоятельное изучение по рекомендуемой учебной литературе и учебным пособиям. Материалы тем, отведенных на самостоятельное изучение, в обязательном

порядке входят составной частью в темы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по дисциплине Профессионально-прикладная физическая подготовка предполагает:

1. Подготовка к практическим занятиям по дисциплине.
2. Изучение учебного материала по конспектам лекций, источникам составлением конспекта, плана.
3. Изучение учебного материала, выведенного на самостоятельное изучение
4. Подготовка доклада, включая изучение источников и написание текста
5. Подготовка к экзамену по дисциплине

Перед выполнением внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж за счет времени, отведенного на изучение общеобразовательной учебной дисциплины, где раскрывает цель задания, содержание, сроки выполнения, объем работы, требования к результатам, критерии оценки, предупреждает о возможных типичных ошибках.

Обучающийся должен: строго выполнять весь объем домашней подготовки, указанный в описаниях соответствующих видов самостоятельных работ*;* знать, что выполнению каждой работы предшествует проверка готовности обучающегося, которая производится преподавателем; знать, что после выполнения работы обучающийся (группа обучающихся) должна представить отчет о проделанной работе с обсуждением полученных результатов и выводов.

Методические рекомендации нацелены на проведение внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося с учетом специфики общеобразовательной учебной дисциплины в различных формах: устное сообщение, учебно - творческое задание.

Самостоятельная работа включает те разделы, которые требуют систематической проработки конспектов занятий, учебной и специальной технической литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем)..

Методическое обеспечение самостоятельной состоит из:

Определения учебных вопросов, которые обучающиеся должны изучить самостоятельно;

Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;

Поиска дополнительной научной литературы, к которой обучающиеся могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес к данной теме;

Определения контрольных вопросов, позволяющих обучающим самостоятельно проверить качество полученных знаний;

Организации консультаций преподавателя со обучающимися для разъяснения вопросов, вызвавших у обучающихся затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

6. Методические указания к текущему контролю успеваемости

Текущий контроль – это регулярная проверка усвоения учебного материала на протяжении семестра. К его достоинствам относится систематичность, постоянный мониторинг качества обучения, а также возможность оценки успеваемости обучающихся. Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Для реализации текущего контроля при оценке результатов освоения данной дисциплины на семинарских занятиях предусмотрено использование следующих типовых заданий.

6.1 Методические указания по подготовке доклада

Доклад – это развернутое устное выступление на заданную тему, с которым выступают на лекции, семинаре, конференции. Основная цель доклада — информирование по определенному вопросу или теме. Доклад может включать в себя рекомендации, предложения, в него могут включаться, таблицы, рисунки, фотографии. Время доклада обычно составляет 5-15 минут.

Сообщение отличается от доклада меньшим объемом информации и ее характером. Сообщаемая информация может носить характер уточнения или обобщения, отражать современный взгляд на заданную тему, дополнять уже известную информацию фактическими или статистическими материалами. Сообщение может включать элементы наглядности – иллюстрации, схемы.

Доклад

Построение доклада включает три части:

- вступление (10-15% общего времени);
- основную часть (60-70%);
- заключение (20-25%).

Во вступлении указывается тема сообщения, доклада, устанавливается логическая связь ее с другими темами или место рассматриваемой проблемы среди других проблем, дается краткий обзор источников, на материале которых раскрывается тема, сообщается основная идея, кратко перечисляются рассматриваемые вопросы, дается современная оценка предмета изложения.

Результатом вступления должны быть заинтересованность слушателей, внимание и расположенность к презентатору и будущей теме.

Основная часть должна иметь четкое логическое построение, в ней должна быть раскрыта суть темы сообщения, доклада. План развития основной части должен быть ясным. Должно быть отобрано оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

В заключении обычно подводятся итоги, формулируются выводы по теме доклада, подчеркивается значение рассмотренной проблемы и т.п. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом.

Оформление доклада

1. Оформление материала должно иметь следующую структуру:
- титульный лист;
- текст сообщения/ доклада;
- список использованных источников.

2. Текст сообщения, доклада должен быть распечатан на компьютере на одной стороне стандартного листа в текстовом процессоре Word для Windows XP. Формат бумаги А4 (210х297).

3. При оформлении текста необходимо соблюдать следующие параметры:
- Поля: верхнее – 2,0 см, нижнее – 2,0 см, левое 3,0 см, правое – 1,5 см.
- Шрифт – Times New Roman.
- Размер шрифта – 14.
- Выравнивание текста «по ширине».
- Абзацный отступ- 1,25 см. (пять знаков).
- Размер между строками – полуторный.

4. Титульный лист оформляется в формате Times New Roman, 14 кегль (название доклада/сообщения, ФИО автора, группа)**.**

Алгоритм подготовки докладов

1. Выберите тему из предложенной преподавателем тематики докладов и сообщений. Вы можете

самостоятельно предложить тему с учетом изучаемого материала.

2. Ознакомьтесь со списком рекомендуемой литературы.

3. Повторите лекционный материал по теме сообщения, доклада.

4. Изучите материал, касающийся темы сообщения не менее чем по двум-трем рекомендованным источникам.

5. Выделите незнакомые слова и термины. Обратитесь к словарю, чтобы найти значения незнакомых слов.

6. Составьте план сообщения, доклада.

7. Запишите основные положения сообщения или доклада в соответствии с планом, выписывая по каждому пункту несколько предложений.

8. Составьте окончательный текст сообщения, доклада.

9. Оформите материал.

10. Прочитайте текст медленно вслух, обращая особое внимание на произношение новых терминов и стараясь запомнить информацию.

11. Восстановите последовательность изложения текста сообщения, пересказав его устно.

12. Проверьте еще раз свои знания спустя некоторое время, чтобы выяснить прочность усвоения учебного материала.

13. Подготовьте публичное выступление по материалам сообщения или доклада.

Любое устное выступление должно удовлетворять трем основным критериям:

- критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам;
- критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности;
- критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

14. Регламент устного публичного выступления обычно составляет не более 7 минут.

15. Будьте готовы ответить на вопросы аудитории по теме Вашего сообщения, доклада.

Темы докладов

1. Разделы и отрасли психологии
2. Жизненные и профессиональные ситуации, в которых необходимы психологические знания и умения.
3. Методы психологических исследований
4. Основные психологические школы и направления
5. Возраст: биологический и психологический
6. Понятие макрохарактеристики человека
7. Индивид: понятие, характеристики.
8. Субъект: понятие характеристики.
9. Личность: понятие свойства.
10. Теории личности: зарубежные.
11. Теории личности: отечественные.
12. Понятие социализации.
13. Взаимосвязь биологического и социального в личности.
14. Индивидуальность: понятие, характеристики.
15. Темперамент: понятие, типы темперамента.
16. Физиологические основы типов темперамента.
17. Темперамент как физиологическая основа характера.
18. Характер: понятие, классификация черт характера.
19. Характер: понятие акцентуации, типы акцентуации.
20. Теоретические подходы в понимании характера.
21. Формирование характера.
22. Способности: понятие, задатки.

23. Виды способностей.
24. Уровни развития способностей.
25. Природа человеческих способностей.
26. Мотивационная сфера: понятие потребности, мотивов, мотивации.
27. Понятие направленности.
28. Психологические теории мотивации.
29. Мотивированное поведение как характеристика личности.
30. Самосознание личности. Я –концепция

6.2 Методические рекомендации по выполнению учебно-творческого задания

Творческие работы выполняются с целью углубленного рассмотрения отдельных тем дисциплины, представления своего видения (своей идеи) на рассматриваемые проблемы (вопросы). Подготовка и заслушивание материалов направлены на развитие творческих способностей, формирования умений и навыков научного анализа, доклада, работы с учебными, методическими и научными источниками информации, определения умений обучающегося осуществлять самостоятельный научный поиск и анализ, проводить исследовательскую работу.

Текст задания 1

1. Выступить с устным рассказом «Портрет учителя».

Разделится на группы по 3-4 человека и подготовить сообщения о педагогах, личность и мастерство которых служат для них ориентиром в профессиональном самовоспитании. Каждая группа представляет портрет одного из них (Я. Корчак, В.А. Сухомлинский, В.Н. Сорока-Росинский, Ш.А. Амонашвили и другие).

2. Обсудить и составить обобщенный портрет учителя-мастера.

3. Анализировать и конспектировать статьи 46, 47, 48 главы 5. Педагогические, руководящие и иные работники организаций, осуществляющих образовательную деятельность Федерального Закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

4. Изучить и конспектировать Профессиональный стандарт педагога.

Текст задания 2

Составить интеллект-карту понятия «педагогический идеал», «педагогический процесс», «цель воспитания».

Текст задания 3

Подготовить сообщение развитию педагогической мысли (эпохи по выбору) В процессе сообщений выделить цель и пути обучения и воспитания, заполнив таблицу в тетрадях. Сделать выводы, определив общее во всех эпохах.

Текст задания 4

Составить сравнительную таблицу, отражающую демократические образовательные реформы:

№п/п	Демократические образовательные реформы	Цель, сущность реформы

Текст задания 5

Сравнить разные определения понятия «педагогика». Выделить ключевые идеи (позиции), объединяющие разных авторов. Составить обобщающую таблицу:

№	Авторы	Определения	Суждения

п/п			
1.	Ю.К. Бабанский		
2.	Т. А. Ильина		
3.	Б. Т. Лихачев		

Текст задания 6

Познакомиться со статьей П.П. Блонского «Педагогика как искусство и как теория» из книги «Курс педагогики» и подготовьте свои аргументы.

Текст задания 7

Составить интеллект-карту понятия: образование, обучение, дидактика, гармоническое развитие, воспитание, воспитательная система, педагогика, педагогическая деятельность, педагогическая теория, практика.

Текст задания 8

Провести сравнительный анализ педагогических концепций и практики А. С. Макаренко и В. А. Сухомлинского. Что у них общего и в чем отличие?

Сформулировать возможный перечень проблем, с которыми чаще всего сталкиваются инициаторы вальдорфского движения в России? Обосновать, каковы стратегии их разрешения.

Текст задания 9

Подготовить одну дидактическую игру по методике М. Монтессори и проиграть.

Текст задания 10

Проанализировать и конспектировать труды П.Ф. Лесгафта «Первые годы жизни ребёнка» и «Руководство к физическому образованию детей школьного возраста»

Текст задания11

Заполнить таблицу

Аспекты образования	**Характеристики образования**
как процесс	
как результат	
как общественно-исторический феномен	
как система	
как ценность	

Текст задания 12

Составить план взаимодействия с родителями на один месяц:

Дата	Наименование мероприятий	Цель	Ответственные

Текст задания 13

Проанализировав противоречия целостного педагогического процесса, в письменном виде ответьте на вопрос: какие из противоречий являются главными, а какие второстепенными?

Заполнить таблицу:

Главные противоречия	Обоснование	Второстепенные противоречия	Обоснование

Текст задания 14

Заполнить таблицу

Группа методов	метод	Вид деятельности	Возраст детей	Формы обучения	Средства обучения

Текст задания 15

Подготовить конспект одной подвижной игры или спортивного упражнениями провести в группе:

- возраст обучающихся
- название игры
- цель игры
- оборудование
- ход игры (как проводите)

Текст задания 16

Подготовить сообщения: «Идеи гуманно-личностного подхода в воспитании Ш.А. Амонашвили», «Концепция самовоспитания и самореализации личности Л.И. Рувинского», «Концепция воспитания творческой личности Б.Т. Лихачева», «Концепция гуманного воспитания А.А. Бодалева»;

- подготовить презентации: «Зарубежные воспитательные системы» (по выбору), «Отечественные воспитательные системы» (по выбору).

- составить интеллект-карту понятия «Принципы воспитания в современных воспитательных концепциях и системах»

Текст задания 17

1. Изучить Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ (конспект):

- когда был принят ФЗ государственной думой и одобрен Советом Федерации?
- структура ФЗ
- указать какие статьи представляют для вас как будущих педагогов особую значимость
- выделить основные отличия нового закона (в сравнении с законом «Об образовании» 1992 г.)

2. Выписать из Федерального закона «Об образовании в РФ» основные принципы государственной политики и правового регулирования отношений в сфере образования:

- указать в какой главе содержатся, в какой статье
- выписать все принципы

3. Анализировать и конспектировать ФГОС ОО:

- общие положения;
- принципы стандарта;
- **основные принципы начального образования;**
- цели и задачи стандарта;
- описание содержания УУД

Текст задания 18

Заполнить таблицу

№п/п	Авторы классификаций уроков	Особенности классификаций
1.	Г.И. Щукина	
2.	И.Н. Казанцев	
3.	В.И. Журавлев	

Текст задания 19

Сформулировать цель и задачи, подобрать средства к уроку по дидактической цели на выбор:

• ознакомления учащихся с новым материалом (сообщение новых знаний);
• закрепления знаний;
• выработки и закрепления умений и навыков;
• обобщающие;
• проверки знаний, умений и навыков (контрольный урок).

Текст задания 20

Сравнить педагогическую и методологическую культуру педагога. Заполнить таблицу:

Структурные компоненты	Качества	
	Педагогическая культура	Методологическая культура
Мотивационная сфера		
Интеллектуальная сфера		
И т.д.		

Текст задания 21

Исследуйте, каким из эвристических методов отдают предпочтение преподаватели, а каким – нет? постарайтесь объяснить, почему?

Текст задания 22

Составить интеллект-карту основных понятий и категорий:

−методы педагогических исследований
−педагогический эксперимент
−наблюдение
−изучение педагогического опыта
−педагогическое тестирование
−анкетирование
−регистрация
−ранжирование
- шкалирование

6.3. Метод указания к тестовым заданиям.

Выполнение заданий с выбором ответа способствует повышению теоретической и профессиональной подготовки обучающихся, лучшему освоению учебного материала, углубленному рассмотрению содержания тем дисциплин и профессиональных модулей. При выполнении заданий с выбором ответа обучающиеся должны показать умение работать с научной литературой, анализировать нормативно-правовые источники, делать обоснованные выводы.

При работе с заданиями с выбором ответа следует соблюдать определенные правила:

- прежде чем приступить к заданиям, необходимо разобраться в теории вопроса;
- придерживаться принципа последовательности при выполнении заданий, так как их очередность имеет внутреннюю логику, а сложность возрастает постепенно;
- не пытаться угадывать ответы или подгонять свое решение под готовый ответ.

7. Методические указания к промежуточной аттестации

При подготовке к экзамену обучающийся должен повторно изучить конспекты лекций и рекомендованную литературу, просмотреть решения основных задач, решенных самостоятельно и на занятиях, а также составить письменные ответы на все вопросы, вынесенные на экзамен. Использовать литературу, рекомендованную преподавателем. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных обучающимся по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Экзамен проводится в 4 семестре.

Обучающийся допускается к экзамену по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по дисциплине (всех заданий). В случае наличия учебной задолженности обучающийся отрабатывает пропущенные занятия в форме, предложенной преподавателем и представленной в настоящей программе.

Вопросы для подготовки к экзамену

1. Возникновение и становление педагогической профессии.
2. Воспитание и обучение в древнем мире
3. Воспитание и школа Византии
4. Педагогические идеалы, обучение и воспитание на средневековом Востоке
5. Воспитание и обучение в Индии
6. Обучение в Спарте и Афинах
7. Философы Древней Греции о воспитании
8. Сущность и специфика педагогической профессии.
9. Специфика деятельности учителя сельской местности.
10. Гуманистическая природа и творческий характер труда учителя.
11. Социальная миссия и профессиональные функции педагога.
12. Перспективы педагогической профессии.
13. Образовательные услуги в современном мире.
14. Педагогика как наука, её предмет и задачи.
15. Фундаментальные категории педагогики (воспитание, обучение, образование).
16. Структура педагогической науки.
17. Этапы развития педагогической науки.
18. Педагогические идеи К.Д. Ушинского.
19. Объект, предмет и функции педагогики
20. Связь педагогической науки с другими науками
21. Идеи педагогической теории С. Т. Шацкого и их актуальность на современном этапе.
22. Идеи педагогической системы А.С. Макаренко, актуальные и спорные вопросы в современной системе образования.
23. Индивидуальный стиль деятельности педагога.
24. Профессиональная этика и педагогический такт
25. Профессионально-педагогическая компетентность педагога
26. Основные виды профессиональной деятельности педагога
27. Гуманистическая природа и творческий характер труда учителя
28. Социальная миссия и профессиональные функции педагога
29. Идеи педагогической системы В.А. Сухомлинского.
30. Педагогические идеи и практика М. Монтессори.

31. Педагогические идеи и практика П.Ф. Лесгафта и их актуальность
32. Педагогические идеи и практика Я. Корчак и их актуальность
33. Педагогические идеи и практика В.Н. Сорока-Росинский
34. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" статьи 46
35. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" статьи 47
36. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" статьи 48
37. Профессиональный стандарт педагога
38. Понятие дидактики
39. Дидактические концепции и закономерности
40. Принципы дидактики
41. Движущие силы педагогического процесса.
42. Педагогическое взаимодействие и его виды
43. Единство воспитания и обучения в педагогическом процессе.
44. Особенности организации учебного процесса
45. Принципы организации учебного процесса
46. Философские основания педагогики (экзистенциализм, позитивизм, прагматизм, неотомизм, диалектический материализм).
47. Общенаучный уровень методологии педагогики: понятие о системном и целостном подходах. Конкретно-научный уровень методологии педагогики
48. Личностный, деятельностный, культурологический подходы: их сущность, основные положения. Основные методологические принципы педагогики
49. Понятие методологической культуры. Сущность и структура методологической культуры педагога.
50. Соотношение общей, педагогической и методологической культуры педагога. Способы освоения методологической культуры
51. Основные компоненты научного исследования
52. Этапы организации исследовательского процесса в педагогике, их содержание

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная учебная литература

Крившенко, Л. П. Педагогика : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Л. П. Крившенко, Л. В. Юркина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 400 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-09042-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/536849

Педагогика : учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Рослякова, Т. Г. Пташко, Н. А. Соколова ; под научной редакцией Р. С. Димухаметова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 207 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19099-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/555942

Педагогика : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Л. С. Подымова [и др.] ; под общей редакцией Л. С. Подымовой, В. А. Сластенина. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18761-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/545515

Дополнительная учебная литература

Подласый, И. П. Педагогика : учебник для среднего профессионального образования / И. П. Подласый. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство

Юрайт, 2024. — 575 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10295-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/542033

Официальные издания

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" : №273-ФЗ .— Москва : Проспект, 2019 .— 192 с. — ISBN 978-5-392-30047-1. – Текст : непосредственный

2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования : действует с 1 января 2014 года .— М. : Центр педагогического образования, 2014 .— 32 с

3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования : текст с изменениями и дополнениями на 2011 г. / Министерство образования и науки Рососийской Федерации .— Москва : Просвещение, 2011 .— 33 с. : ил .— (Серия "Стандарты второго поколения"). – Текст : непосредственный

4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования / Министерство образования и науки Российской Федерации. — Москва : Просвещение, 2011 .— 48 с. : ил .— (Серия "Стандарты второго поколения"). – Текст : непосредственный

5. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования / Министерство образования и науки Российской Федерации. — Москва : Просвещение, 2013 .— 63 с. — (Серия "Стандарты второго поколения"). – Текст : непосредственный

6. Закон Республики Татарстан о государственных языках Республики Татарстан и других языках в Республике Татарстан. – Казань: Татар. кн. изд-во, 2005.- 69с

Справочно-библиографические издания

1. Большая советская энциклопедия : в 30 томах / [ред. совет БСЭ А.М. Прохоров (председатель) и др.] .— 3-е изд.— Москва : Советская энциклопедия.

2.Колеченко, А.К. Энциклопедия педагогических технологий : Материалы для специалиста образовательного учреждения / А.К. Колеченко .— СПб : КАРО, 2005 .— 368с. — ISBN 5-89815-091-9. — Текст : непосредственный.

3.Селевко, Г.К. Энциклопедия образовательных технологий : в 2-х томах. Т.1. / Г.К. Селевко .— Москва : НИИ школьных технологий, 2006 .— 816 с. : ил .— ISBN 5-87953-211-9. — Текст : непосредственный

4.Селевко, Г.К. Энциклопедия образовательных технологий : в 2-х томах. Т.2. / Г.К. Селевко .— Москва : НИИ школьных технологий, 2006 .— 816 с. : ил .— ISBN 5-87953-227-5. — Текст : непосредственный

Периодические издания

1. Педагогика и психология образования: всероссийский междисциплинарный журнал / учредитель: Московский педагогический государственный университет (МПГУ) / главный редактор А. А. Вербицкий. – Москва: изд-во МГПУ. - издается с 2001 года. – 4 выпуска в год. - ISSN 2500-297X - Текст : непосредственный

2. Вестник образования в России : сборник приказов и официальных документов сферы образования : справочно-информационный журнал / главный редактор Ю. И. Глазков.— Москва: Про-Пресс, 2015 — издается с 1803 года .— 24 выпуска в год .— ISSN . - Текст : непосредственный

3. Физическая культура : воспитание, образование, тренировка : научно-методический журнал / учредители 6 Российская Академия Образования Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма; Вестник Проблемного совета по физической культуре РАН; главный редактор Л. И. Лубышева .— Москва : Научноиздательский центр " Теория и практика физической

культуры и спорта", 2015 — Включен в перечень РИНЦ; ВАК .— издается с 1996 года .— 6 выпусков в год .— ISSN 1817-4779. — Текст : непосредственный

4. Учитель : профессиональный педагогический журнал / учредитель : ООО "Приоритет-МВ"; главный редактор. Ю. М. Новокшонов .— Москва : ООО "Приоритет-МВ", 2015 — издается с 1861 .— 4 выпуска в год .— ISSN . - Текст :непосредственный.2016-2019

5. Школьные технологии : научно-практический журнал / учредители : Издательский дом "Народное образование ; ООО "Научно-исследовательский интститут школьных технологий"; главный редактор А. Кушнир. — Москва : ООО"Научно-исследовательский интститут школьных технологий", 2015 — Включен в перечень ВАК ; РИНЦ .—Издается с 1995 года .— 6 выпусков в год .— ISSN 2220-2641.

Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет

1. База данных портала Polpred.com Обзор СМИ - Режим доступа: https://polpred.com/news
2. Информационная правовая система Гарант. - Режим доступа: http://www.garant.ru/
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. - Режим доступа: https://elibrary.ru
4. Ресурсы East View (ИВИС) - Режим доступа: https://dlib.eastview.com/login
5. Электронная библиотечная система «Юрайт». - Режим доступа: https://biblio-online.ru/
6. Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. - Режим доступа: www.iprbookshop.ru
7. Электронный каталог библиотеки НГПУ. - Режим доступа: http://bibl.ngpi.net:81/cgi-bin/zgate.exe?init+test.xml,simple.xsl+rus

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Набережночелнинский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «НГПУ»)

Кафедра педагогики и методики дошкольного и начального образования

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

по дисциплине ОП.06 ПСИХОЛОГИЯ

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности
49.02.01 Физическая культура

Квалификация углубленной подготовки
Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения
Очная

Набережные Челны, 2025

Составитель: Анисимова Ю.Н., преподаватель
Султанова Н.Д., преподаватель

Методические указания составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО, учебным планом и рабочей программой по дисциплине Психология программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура
.

Методические указания рассмотрены на заседании кафедры педагогики и методики дошкольного и начального образования
«24» апреля 2025 г., протокол № 9
И.о. заведующий кафедрой Юсупова В.Ш.

© Анисимова Ю.Н., 2025
© Султанова Н.Д., 2025
© ФГБОУ ВО НГПУ, 2025

Содержание

1. Общие положения… 4
2. Структура и содержание дисциплины.....6
3. Методические указания к лекционным занятиям 9
4. Методические указания к практическим занятиям.....10
5. Методические указания к самостоятельной работ……...10
6. Методические указания к текущему контролю успеваемости……12
7. Методические указания к промежуточной аттестации……....18
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины 20

1. Общие положения

Методические указания по дисциплине «Психология» предназначены для подготовки и самоконтроля обучающихся при изучении курса.

Цель освоения учебной дисциплины: формирование профессиональной направленности личности будущего педагога, на основе особенностей психологии как науки, общих закономерностей и понятий психических явлений, необходимых для осуществления профессиональной деятельности, о возрастных, типологических и индивидуальных особенностях личности, об особенностях общения и группового поведения.

Задачи дисциплины:

1. Стимулировать формирование общекультурных компетенций обучающегося через: изучение общепсихологических закономерностей, освоение современных представлений об основных познавательных процессах, практическое использование знаний о возрастных особенностях, о развитии способностей человека в деятельности с целью преодоления трудностей в обучении.

2. Содействовать формированию общепрофессиональных компетенций обучающегося через осознание значимости будущей профессии; овладения им системой теоретических и практических знаний гуманитарной и социальной направленности; готовности к решению профессиональных задач в сфере образования.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов общих и профессиональных компетенций.

Педагог по физической культуре и спорту должен обладать следующими общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

Педагог по физической культуре и спорту должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

уметь:

- применять знания психологии при решении педагогических задач;
- выявлять индивидуальные и типологические особенности обучающихся;

знать:

- особенности психологии как науки, ее связь с педагогической наукой и практикой; основы психологии личности;

-закономерности психического развития человека как субъекта образовательного процесса, личности и индивидуальности;

-возрастную периодизацию, возрастные, половые, типологические и индивидуальные особенности обучающихся, их учет в обучении и воспитании, в том числе при организации физкультурно-спортивной деятельности;

-психологическое значение возрастно-половых факторов в физической культуре и спорте;

-особенности общения и группового поведения в школьном и дошкольном возрасте;

-групповую динамику;

-понятия, причины, психологические основы предупреждения и коррекции школьной и социальной дезадаптации, девиантного поведения;

-основы психологии творчества;

-психологические основы развития индивидуальности и личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности;

-механизмы развития мотивации физкультурно-спортивной деятельности;

-влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности и коллектива (команды);

-основы психологии тренировочного процесса;

-основы спортивной психодиагностики.

Личностные результаты реализации программы воспитания

ЛРВ 16 Самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей деятельности; готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику

ЛРВ 17 Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

2. Структура и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала
3 семестр	
Раздел 1. Введение в психологию	
Тема 1.1. Психология как наука. Предмет, задачи, отрасли и методы психологии.	Особенности психологии как науки. Проблема предмета психологии. Задачи психологии как науки. Общая психология и ее специальные отрасли, прикладная психология и психологическая практика. Психические явления.
	Методология и методы психологии. Классификация, особенности и ограничения методов. Специальные методы психологии.
	Семинарские занятия
	Научная и житейская психология. Система психологического знания: общая психология и ее специальные отрасли, прикладная психология и психологическая практика. Практическое значение психологии. Представления древних философов о душе. Душа как особая сущность. Взаимоотношение души и тела. Психические явления. Психологические факты.
	Методология, методы и методика. Классификация, особенности и ограничения методов. Специальные методы психологии. Неэкспериментальные методы. Экспериментальный метод. Основы спортивной психодиагностики.
Раздел 2. Психология деятельности	
Тема 2.1. Психологическая теория деятельности	Психологическая теория деятельности. Виды и развитие человеческой деятельности. Соотношение внутренней и внешней деятельности.
	Семинарские занятия
	Деятельностный подход и общепсихологическая теория деятельности. Виды и развитие человеческой деятельности. Соотношение внутренней и внешней деятельности. Операционно-технические аспекты деятельности; цель, действия, операции, психофизиологические функции. Особенности спортивной и соревновательной деятельности.
Раздел 3. Психология личности	
Тема 3.1. Основные факторы	Психология личности. Понятия «индивид», «личность»,

и механизмы развития личности	«индивидуальность». Критерии сформированности личности. Идентификация, усвоение социальных ролей. Жизненный путь личности.
	Семинарские занятия
	Понятия «индивид», «личность», «индивидуальность». Субъект деятельности. Общее понятие о личности. Критерии сформированности личности. Идентификация, усвоение социальных ролей. Направленность и ее психологические проявления. Установки и тенденции. Потребности. Мотивация. Интересы. Идеалы. Самосознание и его функции. Жизненный путь личности.
Тема 3.2. Темперамент. Характер. Общая характеристика способностей	Темперамент. Характер.
	Общая характеристика способностей
	Семинарские занятия
	Понятие о темпераменте. Физиологическая основа темперамента. Типы темперамента и их психологическая характеристика. Индивидуальный стиль деятельности. Проблема диагностики темперамента. Учёт особенностей темперамента в различных видах деятельности.
	Понятие о характере. Соотношение темперамента и характера. Характер и образ жизни человека: проблема национального, социального, профессионального характера. Характер и направленность личности. Типологии характера. Особенности формирования, воспитания и самовоспитания характера.
	Подходы к изучению способностей; теории «врождённых» способностей и «чистой доски». Современные представления о задатках и способностях. Роль наследственности и среды в формировании способностей. Виды способностей (общие и специальные). Уровни развития способностей (одарённость, талант, гениальность). Формирование и развитие способностей. Обучение и воспитание («сензитивные периоды», «зона ближайшего развития») как факторы развития способностей.
Тема 3.3. Воля.	Воля
	Семинарские занятия
	Функции воли (регулирующая, стимулирующая, сдерживающая). Структура и механизмы волевого акта. Борьба мотивов и выбор. Волевое усилие. Исполнение решения. Непроизвольная, произвольная, волевая регуляция. Волевые черты характера, особенности их формирования в процессе воспитания и самовоспитания.
Тема 3.4. Эмоции и чувства.	Эмоции и чувства
	Семинарские занятия
	Эмоциональные процессы и состояния, их основные функции. Эмоции, их классификации и влияние на деятельность. Аффект. Стресс. Настроение. Виды высших чувств (моральные, интеллектуальные, эстетические, практические). Воспитание чувств. Возможности саморегуляции эмоциональной сферы.
Самостоятельная работа: внеаудиторная самостоятельная работа Устные сообщения	
4 семестр	
Раздел 4. Познавательные процессы	
Тема 4.1. Познавательные процессы: их виды и закономерности функционирования	Общая характеристика познавательных процессов. Ощущения и восприятие.
	Внимание.
	Память.
	Мышление, воображение и речь.
	Семинарские занятия

	Соотношение ощущений и восприятия. Рефлекторная природа ощущений. Классификации ощущений. Закономерности ощущений. Чувствительность. Компенсация в области ощущений. Восприятие, особенности его формирования. Особенности образа восприятия: предметность, целостность, избирательность, осмысленность. Иллюзии восприятия. Организация эффективного восприятия в учебном процессе.
	Сущность внимания и его психологические функции. Физиологические основы внимания. Виды внимания (непроизвольное, произвольное, послепроизвольное). Основные свойства внимания (объём, распределение, переключение, концентрация, устойчивость), их характеристики и экспериментальное исследование. Индивидуальные и возрастные особенности внимания. Факторы привлечения и поддержания внимания, используемые в учебном процессе. Возможности развития внимания и внимательности.
	Память и её функции в жизнедеятельности человека. Основные процессы памяти (запоминание, сохранение, воспроизведение). Виды и механизмы запоминания (непроизвольное, произвольное, мнемотехническое). Слуховая, зрительная, моторная память. Особенности хранения информации в памяти (кратковременная, долговременная, феноменальная память). Эмоциональная, когнитивная, личностная память. Образная и словесно-логическая память. Виды воспроизведения: узнавание, воспоминание, припоминание, забывание. Способы эффективного запоминания и развития памяти.
	Мышление как высшая форма познавательной деятельности. Психологические классификации мышления. Мышление и решение задач. Проблемная ситуация и задача. Основные мыслительные операции (сравнение, анализ, синтез, абстрагирование, обобщение). Мышление и воображение. Понятие и виды воображения. Функции воображения и его развитие. Мышление и речь. Функции речи. Речь и язык. Основные виды речи. Развитие речи у детей.
Раздел 5. Психология человеческих взаимоотношений	
Тема 5.1. Межличностные отношения и общение	Межличностные отношения и общение. Понятие общения и его функции. Общение как единство коммуникации, интеракции и перцепции. Вербальная и невербальная коммуникации (жесты, мимика, пантомимика; особенности голоса; время и пространство общения; «контакт глаз» и др.). Кооперация и конкуренция.
	Семинарские занятия
	Тактики поведения в межличностном конфликте. Восприятие человека человеком (установки, «ореолы», стереотипы). Понимание другого человека (идентификация, эмпатия, рефлексия). Особенности общения и группового поведения в школьном и дошкольном возрасте. Влияние спортивной деятельности на личность и коллектив. Взаимоотношения в спортивной команде.
Раздел 6. Периодизация психического развития	
Тема 6.1. Проблемы периодизации психического развития	Проблемы периодизации психического развития. Учет возрастных особенностей в процессе обучения и воспитания.
	Семинарские занятия
	Развитие психики и личности в отнтогенезе. Понятие возраста. Биологический, социальный, психологический возраст. Восемь стадий жизненного пути человека по Э Эриксону (основания периодизации, краткая психологическая характеристика стадий). Смена ведущей деятельности как основа периодизации детского развития по Д.Б. Эльконину (характеристика эпох, периодов и кризисов возраста). Психологические основы предупреждения и коррекции

	школьной и социальной дезадаптации, девиантного поведения.
Раздел 7. Психология творчества	
Тема 7.1. Основы психологии творчества	Творчество как психический процесс. Проблема способности к творчеству. Концепции креативности. Творческая личность и ее жизненный путь.
	Семинарские занятия
	Отношение к творчеству в различные эпохи. Проблема способности к творчеству. Роль бессознательного в творческом процессе. Спонтанность творческого акта. Основные подходы к проблеме творческих способностей. Концепции креативности. Творческая личность и ее жизненный путь. Мотивация творческой личности.
Самостоятельная работа: внеаудиторная самостоятельная работа, ситуативные задачи, тестовые задания, подготовка к экзамену.	

3. Методические указания к лекционным занятиям

Лекция – логически стройное, систематически последовательное и ясное изложение того или иного научного вопроса.

В общих чертах лекцию иногда характеризуют как систематизированное изложение важных проблем науки посредством живой и хорошо организованной речи.

Приступая к освоению дисциплины Психология, необходимо ознакомиться с рабочей программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Слушание и запись лекций – сложный вид аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность обучающегося. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Лучше если они будут собственными, чтобы не приходилось просить их у однокурсников и тем самым не отвлекать их во время лекции.

Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов. Не лишним будет и изучение основ стенографии. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть формируемыми компетенциями.

Проблемная лекция. Форма проведения лекционного занятия, в ходе которой преподаватель в начале и по ходу изложения учебного материала создает проблемные

ситуации и вовлекает обучающихся в их анализ. Проблемная ситуация может создаваться при определении преподавателем проблемного вопроса или задания. При этом необходимо так организовать работу на проблемной лекции, чтобы обучающийся находился в социально активной позиции: высказывал свою позицию, задавал вопросы, находил ответы и высказывал предположения. При проведении лекций проблемного характера процесс познания обучаемых приближается к поисковой, исследовательской деятельности.

Лекция-визуализация. Форма проведения лекционного занятия, в ходе которой активизация процесса обучения происходит за счет наглядности и проблемности изложения изучаемого материала, когда перед обучающимися ставятся различные проблемные задачи, вопросы, раскрываются противоречия, побуждающие совместно искать подходы к их решению. В лекции-визуализации передача информации сопровождается презентацией (демонстрацией учебных материалов, представленных в различных знаковых системах, в том числе иллюстративных, графических, аудио- и видеоматериалов).

Лекция с разбором конкретных ситуаций. Используя данную форму лекции, для обсуждения материала преподаватель формулирует конкретную ситуацию. Изложение ситуации должно быть очень кратким, но содержать достаточную информацию для оценки характерного явления и обсуждения. Обсуждение ситуаций, как правило, происходит коллективно, задача преподавателя при этом - направить дискуссию в нужном направлении. Важно, чтобы обсуждение ситуации закончилось анализом выявленных проблем, который осуществляется обучающимися и (или) преподавателем (в зависимости от конкретных условий).

4. Методические указания к практическим занятиям

По дисциплине предусмотрено проведение занятий семинарского типа – практические занятия, на которых даются основные понятия дисциплины.

Интерактивные формы проведения практических занятий:

Семинар-диспут. Здесь инициатива обучающихся не ограничена конкретной узкой проблемой или проблемной ситуацией, а, наоборот предлагается обсудить либо процесс, либо условия с учетом комплексных позиций. В процессе диспута его участники высказывают различные суждения, точки зрения, оценки на те или иные события, проблемы.

Решение ситуационных и контекстных задач. Задача – цель, заданная в конкретных условиях и требующая эффективного способа ее достижения. Учебные задачи можно классифицировать по разным основаниям. В соответствии с характером анализируемой ситуации можно выделить следующие задачи: выполняющие функции овладения методологией и теоретическими знаниями; выполняющие функцию формирования профессиональных компетенций; выполняющие функции овладения трудовыми действиями, нормами и правилами профессиональной деятельности.

Игровое проектирование (конструирование, разработка методик) предполагает наличие исследовательской, инженерной или методической проблемы или задачи, разделение участников на небольшие соревнующиеся группы и разработку ими вариантов решения поставленной проблемы (задачи), проведение заключительного заседания экспертного совета, на котором группы публично защищают разработанные варианты решений. Учебные цели и система оценки деятельности в основном ориентированы на качество выполнения конкретного проекта и представления результатов проектирования.

5. Методические указания к самостоятельной работе

Важнейшим этапом освоения дисциплины является самостоятельная работа обучающихся, в том числе с использованием научной литературы. Отдельные разделы

или темы дисциплины не разбираются на практических занятиях, но отводятся на самостоятельное изучение по рекомендуемой учебной литературе и учебным пособиям. Материалы тем, отведенных на самостоятельное изучение, в обязательном порядке входят составной частью в темы текущего и промежуточного контроля.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Психология» предполагает:

Самостоятельная работа обучающихся предполагает самостоятельное изучение отдельных тем, дополнительную подготовку обучающихся к каждому практическому занятию. При изучении содержания дисциплины организация самостоятельной работы обучающихся должна представлять единство трех взаимосвязанных форм:

1) внеаудиторная самостоятельная работа;

2) аудиторная самостоятельная работа, которая осуществляется под непосредственным руководством преподавателя;

3) творческая, в том числе научно-исследовательская работа.

В процессе изучения дисциплины обучающимися предлагаются следующие виды самостоятельной работы:

- Подготовка к практическим занятиям. Этот вид самостоятельной работы состоит из нескольких этапов:

1) повторение изученного материала. Для этого используются конспекты лекций, рекомендованная основная и дополнительная литература;

2) углубление знаний по теме. Необходимо имеющийся материал в лекциях, учебных пособиях дифференцировать в соответствии с пунктами плана практического занятия. Отдельно выписать неясные вопросы, термины. Лучше это делать на полях конспекта лекции или учебного пособия. Уточнение надо осуществить при помощи справочной литературы (словари, энциклопедические издания и т.д.);

3) составление развернутого плана выступления, или проведения расчетов, решения задач, упражнений и т.д.

- Работа с информационными компьютерными технологиями предполагает разработку преподавателем заданий с использованием Интернет-технологий. Подобные задания для самостоятельной работы могут быть направлены на:

1) поиск и обработку информации;

2) на организацию взаимодействия в сети;

3) задания по созданию web-страниц;

4) выполнение проектов;

5) создание моделей.

- Задания на поиск и обработку информации могут включать:

рецензию на сайт по теме;

анализ литературы и источников в сети на данную тему, их оценивание;

написание своего варианта плана лекции;

подготовку доклада;

составление библиографического списка;

ознакомление с профессиональными конференциями, анализ обсуждения актуальных проблем.

- Работа с литературой. Овладение методическими приемами работы с литературой одна из важнейших задач обучающегося.

Работа с литературой включает следующие этапы:

1. Предварительное знакомство с содержанием.

2. Углубленное изучение текста с преследованием следующих целей: усвоить основные положения; усвоить фактический материал; логическое обоснование главной мысли и выводов.

3. Составление плана прочитанного текста. Это необходимо тогда, когда работа не конспектируется, но отдельные положения могут пригодиться на занятиях, при

выполнении курсовых, выпускных квалификационных работ, для участия в научных исследованиях.

4. Составление тезисов. Задания на организацию взаимодействия в сети предполагают: обсуждение состоявшегося или предстоящего события, лекции; работа в списках рассылки; общение в синхронной телеконференции (чате) со специалистами или обучающимися других групп или вузов, изучающих данную тему; обсуждение возникающих проблем в отсроченной телеконференции; консультации с преподавателем и другими обучающимися через отсроченную телеконференцию; консультации со специалистами через электронную почту.

6. Методические указания к текущему контролю успеваемости

Текущий контроль – это регулярная проверка усвоения учебного материала на протяжении семестра. К его достоинствам относится систематичность, постоянный мониторинг качества обучения, а также возможность оценки успеваемости обучающихся. Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Практические задания для осуществления текущего контроля успеваемости представляют собой перечень ситуационных заданий и выполнение проекта. Для этого обучающийся изучает лекции, основную и дополнительную литературу, публикации, информацию из Интернет-ресурсов. Эффективность подготовки обучающихся к выполнению практических заданий зависит от качества ознакомления с рекомендованной литературой.

Для подготовки проекта обучающимся необходимо ознакомиться с материалом, посвященным теме семинара, в учебнике или другой рекомендованной литературе, записях с лекционного занятия, обратить внимание на усвоение основных понятий дисциплины, выявить неясные вопросы и подобрать дополнительную литературу для их освещения, составить тезисы выступления по отдельным проблемным аспектам.

6.1 Подготовка устного сообщения

Структура устного сообщения

Построение устного сообщения, доклада включает три части:

- вступление (10-15% общего времени);
- основную часть (60-70%);
- заключение (20-25%).

Во вступлении указывается тема сообщения, доклада, устанавливается логическая связь ее с другими темами или место рассматриваемой проблемы среди других проблем, дается краткий обзор источников, на материале которых раскрывается тема, сообщается основная идея, кратко перечисляются рассматриваемые вопросы, дается современная оценка предмета изложения.

Результатом вступления должны быть заинтересованность слушателей, внимание и расположенность к презентатору и будущей теме.

Основная часть должна иметь четкое логическое построение, в ней должна быть раскрыта суть темы сообщения, доклада. План развития основной части должен быть ясным. Должно быть отобрано оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

В заключении обычно подводятся итоги, формулируются выводы по теме доклада, подчеркивается значение рассмотренной проблемы и т.п. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом.

Оформление доклада

1. Оформление материала должно иметь следующую структуру:

- титульный лист;
- текст сообщения/ доклада;
- список использованных источников.

2. Текст сообщения, доклада должен быть распечатан на компьютере на одной стороне стандартного листа в текстовом процессоре Word для Windows XP. Формат бумаги А4 (210х297).

3. При оформлении текста необходимо соблюдать следующие параметры:

- Поля: верхнее – 2,0 см, нижнее – 2,0 см, левое 3,0 см, правое – 1,5 см.
- Шрифт – Times New Roman.
- Размер шрифта – 14.
- Выравнивание текста «по ширине».
- Абзацный отступ- 1,25 см. (пять знаков).
- Размер между строками – полуторный.

4. Титульный лист оформляется в формате Times New Roman, 14 кегль (название доклада/сообщения, ФИО автора, группа).

Алгоритм подготовки доклада

1. Выберите тему из предложенной преподавателем тематики докладов и сообщений. Вы можете

самостоятельно предложить тему с учетом изучаемого материала.

2. Ознакомьтесь со списком рекомендуемой литературы.

3. Повторите лекционный материал по теме сообщения, доклада.

4. Изучите материал, касающийся темы сообщения не менее чем по двум-трем рекомендованным источникам.

5. Выделите незнакомые слова и термины. Обратитесь к словарю, чтобы найти значения незнакомых слов.

6. Составьте план сообщения, доклада.

7. Запишите основные положения сообщения или доклада в соответствии с планом, выписывая по каждому пункту несколько предложений.

8. Составьте окончательный текст сообщения, доклада.

9. Оформите материал.

10. Прочитайте текст медленно вслух, обращая особое внимание на произношение новых терминов и стараясь запомнить информацию.

11. Восстановите последовательность изложения текста сообщения, пересказав его устно.

12. Проверьте еще раз свои знания спустя некоторое время, чтобы выяснить прочность усвоения учебного материала.

13. Подготовьте публичное выступление по материалам сообщения или доклада.

Любое устное выступление должно удовлетворять трем основным критериям:

- критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам;
- критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности;
- критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

14. Регламент устного публичного выступления обычно составляет не более 5 минут.

15. Будьте готовы ответить на вопросы аудитории по теме Вашего сообщения, доклада.

Темы устных сообщений

1. Разделы и отрасли психологии

2. Жизненные и профессиональные ситуации, в которых необходимы психологические знания и умения.
3. Методы психологических исследований
4. Основные психологические школы и направления
5. Возраст: биологический и психологический
6. Понятие макрохарактеристики человека
7. Индивид: понятие, характеристики.
8. Субъект: понятие характеристики.
9. Личность: понятие свойства.
10. Теории личности: зарубежные.
11. Теории личности: отечественные.
12. Понятие социализации.
13. Взаимосвязь биологического и социального в личности.
14. Индивидуальность: понятие, характеристики.
15. Темперамент: понятие, типы темперамента.
16. Физиологические основы типов темперамента.
17. Темперамент как физиологическая основа характера.
18. Характер: понятие, классификация черт характера.
19. Характер: понятие акцентуации, типы акцентуации.
20. Теоретические подходы в понимании характера.
21. Формирование характера.
22. Способности: понятие, задатки.
23. Виды способностей.
24. Уровни развития способностей.
25. Природа человеческих способностей.
26. Мотивационная сфера: понятие потребности, мотивов, мотивации.
27. Понятие направленности.
28. Психологические теории мотивации.
29. Мотивированное поведение как характеристика личности.
30. Самосознание личности. Я –концепция.

6.2. Метод указания к тестовым заданиям.

Выполнение заданий с выбором ответа способствует повышению теоретической и профессиональной подготовки обучающихся, лучшему освоению учебного материала, углубленному рассмотрению содержания тем дисциплин и профессиональных модулей. При выполнении заданий с выбором ответа обучающиеся должны показать умение работать с научной литературой, анализировать нормативно-правовые источники, делать обоснованные выводы.

При работе с заданиями с выбором ответа следует соблюдать определенные правила:

- прежде чем приступить к заданиям, необходимо разобраться в теории вопроса;
- придерживаться принципа последовательности при выполнении заданий, так как их очередность имеет внутреннюю логику, а сложность возрастает постепенно;
- не пытаться угадывать ответы или подгонять свое решение под готовый ответ.

6.3. Решение ситуативных задач

Решение ситуационных задач - это вид самостоятельной работы обучающегося по систематизации информации в рамках постановки или решения конкретных проблем.

Для решения ситуационных требуется самостоятельный мыслительный поиск самой проблемы, ее решения. Такой вид самостоятельной работы направлен на развитие мышления, творческих умений, усвоение знаний, добытых в ходе активного поиска и самостоятельного решения проблем. Следует отметить, что такие знания более прочные, они позволяют студенту видеть, ставить и разрешать как стандартные, так и не стандартные задачи, которые могут возникнуть в дальнейшем в профессиональной деятельности.

Решения ситуационных задач относятся к частично-поисковому методу. Оформляются задачи и эталоны ответов к ним письменно.

Виды ситуационных задач

1. *Задачи с недостающими исходными данными,* для решения которых нужно получить дополнительные сведения

2. *Задачи с избыточными исходными данными,* содержащие сведения, не представляющие необходимые основания для диагностики и лечения заболевания. Эти задачи содержат некий «информационный шум» для его последовательного исключения из мыслительной деятельности студентов по нахождению правильного ответа.

3. *Задачи с неопределенностью в постановке вопроса,* требующие дополнительных рассуждений по идентификации причин и следствий, утверждений и обоснований явлений и признаков.

4. *Задачи с противоречивыми* (частично неверными) сведениями в условии, отражающими: результаты исследований по разным методикам. Деятельность обучающихся при решении таких задач направлена на исключение противоречий, уточнение данных и, на их основе, нахождению правильного ответа.

5. Задачи, допускающие лишь вероятностное решение. В этом случае обучающиеся воспроизводят ряд рассуждений, устанавливают логические связи, с точной ориентацией обоснования на утверждение и их взаимозависимостью.

6. *Задачи с ограниченным временем решения.*

7. *Задачи, требующие использования предметов с необычной для них функцией .*

Алгоритм решения ситуационных задач

1. Изучить учебную информацию по теме.
2. Провести анализ содержания темы.
3. Выделить проблему.
4. Дать характеристику условий задачи.
5. Критически осмыслить варианты ответов.
6. Выбрать оптимальный вариант (подобрать известные и стандартные алгоритмы действия) или варианты разрешения проблемы (если она не стандартная).

Перечень ситуативных задач

Текст задания: Определите роль мотивации в обучении.

Представьте себе такую ситуацию: ученик не заинтересован, преподаваемым вами предметом, не выполняет домашние задания, отвлекается на уроках на посторонние занятия и т.д. Каким образом можно мотивировать ученика к изучению учебного предмета?

Текст задания: На основании характеристики определите тип темперамента школьника и свойства его нервной системы.

Саша Д., 2-ой класс. Очень впечатлительный. Малейшая неприятность выводит его из равновесия, плачет по каждому пустяку. Однажды Саша заплакал только из-за того, что он сразу не нашел в портфеле учебника. Очень обидчив. Долго помнит обиды и болезненно их переживает. Мечтательный. Часто задумчиво смотрит в окно вместо того, чтобы играть с товарищами. Покорно подчиняется всем правилам. Пассивен в детском коллективе. Часто демонстрирует неверие в свои силы. Если в работе встречаются трудности, он легко опускает руки, теряется и не доводит дело до конца. Но если настоять на выполнении задания, в большинстве случаев выполнит его не хуже других.

(по И.М.Палею)

Дайте обоснование своего ответа.

Текст задания: На основании характеристики определите тип темперамента школьника и свойства его нервной системы.

Виктор Г., 3-ий класс. Медлителен, походка неторопливая, вразвалку. Говорит медленно, но обстоятельно, последовательно. На уроках сидит с довольно равнодушным лицом, сам руки не поднимает, но на вопрос учителя обычно отвечает правильно. Когда учитель спрашивает, почему он не поднял руку, отвечает: “Да, так …”. Его трудно рассмешить или рассердить. Сам обычно не обижает товарищей, к ссорам относится равнодушно. Незлоблив, но для товарища ленится что-либо сделать. В разговор вступает редко, больше молчит. Понимает материал не быстро. Требуется несколько раз повторить ему новый материал, но задания выполняет правильно и аккуратно. Любит порядок. Придя в класс из другой школы, с трудом сдружился с ребятами. По словам матери, часто вспоминает прежнюю учительницу.

(по И.М.Палею)

Дайте обоснование своего ответа.

Текст задания: На основании характеристики определите тип темперамента школьника и свойства его нервной системы.

Борис Р., 3-ий класс. Безгранично увлекающийся. Часто берется за работу не по силам. До крайности подвижен. В любую минуту готов сорваться с места и “лететь” в любом направлении. Руки не находят покоя. Быстро и часто поворачивает голову во все стороны. Крайне вспыльчив. Усваивает материал быстро и правильно, но часто от торопливости дает сбивчивые ответы. Приходится все время говорить ему: “Не отвечай сразу, подумай сначала, не торопись”. Резко переходит от смеха к гневу и наоборот. Обожает военные игры. Очень инициативен. Учителя буквально засыпает вопросами. Отзывчив и на хорошее и на дурное. Когда рассердится, еще не умеет себя сдержать, хотя и старается. Очень любит получать хорошие отметки. Хоть сто раз может сбегать куда угодно, но по дороге часто забывает поручение, так как от желания скорее его выполнить не дослушивает до конца.

Дайте обоснование своего ответа.

Текст задания: Определите тип темперамента школьника по данным психолого-педагогических характеристик. Обоснуйте свой ответ.

Люба Ф, 3-й класс. Малоподвижная, спокойная, серьезная девочка. При выполнении какого-нибудь задания обстоятельно обдумывает его. Работу обычно выполняет медленно, но всегда хорошо. Это лучше всего заметно по ее контрольным работам. Люба почти всегда сдает тетрадь последней, но зато у нее всегда все верно решено. Отвечая на уроке, говорит внятно, но монотонно.

Текст задания: Определите тип темперамента школьника по данным психолого-педагогических характеристик. Обоснуйте свой ответ.

Петя Н., 4-й класс. Живой, энергичный мальчик. Кажется, что энергия его неистощима. Он легко справляется с поручениями. Движения его быстрые, резкие. О Пете говорят: предметы он не берет, а хватает, не кладет, а бросает. На уроках и в общественной жизни всегда активен. Материал схватывает на лету. Задачи решает быстро, легко и правильно. Старателен. Любит во всем быть на первом месте. Речь его

быстрая, энергичная. Является инициатором подвижных игр, любит командовать. Всегда уверен в себе. В спорах с товарищами упорно настаивает на своем. Часто возбуждается и находится с ребятами в конфликтных отношениях.

Текст задания: Определите тип темперамента школьника по данным психолого-педагогических характеристик. Обоснуйте свой ответ.

Коля П., 4-й класс. Серьезный, молчаливый мальчик. В школе никто никогда не видел его веселым. Он редко играет с ребятами, чаще наблюдает, как они играют, или что-нибудь читает. Мальчик очень обидчив и обиду помнит долго. Если Коле в резкой форме делаешь замечание или во время ответа исправляешь ошибки, он умолкает и не отвечает, что бы ему потом не говорили. Очень переживает, если получит плохую оценку. Скрытен, своими мыслями не делится ни с кем. От общественных поручений отказывается, говорит, что не справится, хотя труд любит.

Текст задания: Определите тип характера по описанию.

Алексей Т. С детства получал от родителей все, что хотел, они его баловали и души в нем не чаяли. Всегда был красивым мальчиком, о чем ему постоянно говорили родители и их друзья. Сам много времени проводил перед зеркалом, любуясь собой.

По характеру очень самолюбивый, обидчивый, капризный, эгоистичный, с чрезмерными амбициями. Привык, что все ему дается легко, от всех трудностей и жизненных проблем его оберегали родители.

Отношения со сверстниками не складывались. Всегда старался быть в центре внимания, пытался стать лидером в классе, но одноклассники его не любили. Был высокомерным, считал себя одаренным, а всех остальных «серой массой». Не любил шумной возни со сверстниками, спортивных игр, считал все это примитивным, «для плебеев». Девочкам он нравился, периодически встречался то с одной, то с другой, но недолго.

Текст задания: Определите тип характера по описанию.

Зоя З. По характеру тихая, робкая, но иногда способна на неожиданные поступки. С подростковых лет замечала у себя периоды пониженного настроения. В такие периоды становилась молчаливой, сторонилась сверстников, молча сидела где-то в уголке сада, бездумно глядя на облака или деревья. Иногда беспричинно плакала.

Но несколько раз бывали и периоды повышенного настроения. Становилась активной, веселой, оживленной, начинала пользоваться косметикой, к которой остальное время была равнодушна, кокетничала с мальчиками. В такие периоды ей все легко удавалось.

Иногда, будучи в обычном настроении, со страхом ждала, что опять на нее навалится тоска и апатия.

Текст задания: Определите тип характера по описанию.

Юля, 16 лет. Единственный ребенок в семье. Ее главной чертой можно назвать желание быть в центре внимания. Она очень эгоистична, причем очень любит об этом громко заявлять. На вопрос: «Почему ты не подаришь своему молодому человеку компакт – диск с его любимой музыкой?» она ответила: «С какой стати я должна что-то дарить, пусть мне делают подарки». И так во всем. Она постоянно требует внимания и знаков любви в свой адрес. Юля очень любит напрашиваться на комплименты и всяческие похвалы, часто даже если она их не заслуживает. Тем не менее, она очень живая, веселая и общительная девушка. Легко устанавливает контакты.

Нужно заметить, что ей с легкостью удается манипулировать людьми, так как в нужный момент она очень хорошо может изобразить глубочайшую обиду. В то же время, она очень хорошо чувствует, чем можно задеть и сильно обидеть человека.

Текст задания: Определите тип характера по описанию.

Аня очень увлекающийся человек. Ей интересно и должно быть интересно все, всегда и везде, иначе она начинает ворчать и сердиться. Например, не выучив еще толком английский язык, она уже хочет взяться за французский. Ее знания во многом

поверхностны, но сама она интересный собеседник и хороший друг. С ней бывает очень легко общаться, потому, что она очень раскрепощенная в том смысле, что никогда сильно не переживает о себе самой, о своих недостатках и неудачах. Она отлично ладит с детьми. В сущности, она сама как ребенок. Непосредственность – еще одна важная черта ее характера. Аля очень любит общение и не выносит одиночества. В метро она всегда садится в самом центре сидения.

Ее характер очень хорошо проявляется в речи. Она говорит очень быстро, всегда эмоционально, часто употребляя «слова – сорняки».

Она подвижна, ловка, быстра.

Главной положительной чертой Алиного характера является жизнелюбие и оптимизм, какая-то «влюбленность в жизнь» и жадное стремление участвовать в этой жизни. Это человек, который не может сидеть сложа руки, который легко побеждает свою лень.

Текст задания: Какая мыслительная операция недостаточно развита у школьника, который допускает следующую ошибку при решении задачи.

Ему дают набор картинок и предлагают разложить их по принципу “что к чему подходит”. Ребенок раскладывает так: одежду кладет около шкафа, моряка около корабля, бабочку объединяет с цветами и т.п.

Текст задания: Какая мыслительная операция недостаточно развита у ребенка, который допускает следующую ошибку при решении задачи:

Задача: “У мальчика было 3 конфеты, одну он потерял. Сколько конфет у него осталось?”. Не обращая внимания на вопрос, ученик говорит: “Нужно искать ее и найти”.

7. Методические указания к промежуточной аттестации

При подготовке к экзамену необходимо повторить пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой. Использовать литературу, рекомендованную преподавателем. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных обучающимся по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Экзамен проводится в 4 семестре и предусматривает контроль качества знаний путем выполнения заданий для экзамена и контроль за освоением умений путем выполнения практических заданий.

Обучающийся допускается к экзамену по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по междисциплинарному курсу (всех практических заданий). В случае наличия учебной задолженности обучающийся отрабатывает пропущенные занятия в форме, предложенной преподавателем и представленной в настоящей программе.

Перечень вопросов к экзамену

1. Общая психология: объект, предмет, задачи.
2. Основные разделы психологии.
3. Периодические издания по проблемам психологии, их основные характеристики.
4. Основные методы психологии.
5. Основные функции психологии.
6. Психология как наука. Области еѐ действия.
7. Основные формы существования психических явлений.
8. Содержание и соотношение понятий «Психика» и «Психология».
9. Основные научные категории общей психологии.
10. Основные принципы общей психологии как науки.
11. Принцип детерминизма психических явлений.
12. Принцип развития в общей психологии.
13. Принцип единства сознания и деятельности в общей психологии.
14. Филогенез психики. Содержание этапов и структура филогенеза.

15. Онтогенез психики. Основные научные подходы к проблеме развития психики человека.

16. Соотношение и содержание понятий «психика», «личность», «человек», «индивид».

17. Соотношение биологического и социального факторов в развитии личности.

18. Содержание и основные идеи Ж.Пиаже и У.Джемса на проблему развития человека. Теория «Имманентного развития».

19. Содержание и основные идеи Л.С.Выготского на проблему развития человека. Теория «Взаимосвязи развития и обучения».

20. Содержание и основные идеи А.Маслоу и К.Роджерса на проблему развития человека. Теория «развития посредством собственной активности».

21. Стадиальность развития психики человека. Понятие стадии и их содержание.

22. Стадии развития личности, установленные З.Фрейдом в теории «Психосексуального развития личности».

23. Стадии развития личности, установленные А.Маслоу в теории «Самоактуализации личности».

24. Стадии развития личности, установленные Э.Эриксоном в теории «Развития человеческого Эго».

25. Стадии развития личности, установленные Л.Кольбергом в теории «Морального развития детей».

26. Понятие психологической школы. Признаки научной школы. Психологические школы в России и за рубежом.

27. Школа Л.С.Выготского в истории отечественной и мировой психологической мысли.

28. Теория «Культурно-исторической обусловленности психики Л.С.Выготского.

29. Содержание и значение работы Л.С.Выготского «Исторический смысл психологического кризиса» для психологической науки.

30. Научные взгляды и исследовательская деятельность А.Н.Леонтьева.

31. Понятие «деятельность» в научных изысканиях А.Н.Леонтьева и его учеников.

32. Вклад П.Я.Гальперина в развитие отечественной и мировой психологии. Теория поэтапного формирования умственных действий и еѐ применение в современной психологической практике.

33. Научная деятельность и творческий путь в психологии Д.Н.Узнадзе. Концепция психологической установки в научном наследии Д.Н.Узнадзе.

34. Творчество Б.Г.Ананьева: мысли, практика, теории. Разработка Б.Г.Ананьевым положений теории индивидуальности личности.

35. Место в теории психологии и практическое значение положений С.Л.Рубинштейна о единстве сознания и деятельности.

36. Взгляды К.К. Платонова на общую структуру психики человека.

37. Психические познавательные процессы как объективная и субъективная реальность.

38. Проблема ощущений в общей психологии.

39. Проблема восприятия в общей психологии.

40. Представление и воображение в системе познавательной активности человека.

41. Проблема внимания в общей психологии.

42. Память и основные механизмы еѐ функционирования.

43. Психологические теории памяти. Основные методы развития памяти.

44. Проблема мышления. Интеллектуальная и эмоциональная стороны мышления.

45. Виды и структура мыслительной деятельности человека.

46. Проблема интеллекта и интеллектуального развития человека.

47. Речь как психический познавательный процесс и высшая психическая функция.

48. Психические состояния как объективная и субъективная реальность.

49. Эмоции: основные виды и свойства. Эмоциональные состояния человека и деятельность.

50. Теории эмоций и чувств в общей психологии.

51. Психологическая характеристика чувств. Чувственный мир и мир чувств.

52. Соотношение и различия эмоций и чувств человека. Классификационные подходы к исследованию чувств.

53. Психология воли и волевых качеств человека.

54. Воля и волевые процессы. Основные черты волевого поступка.

55. Структура волевого процесса. Соотношение воли и сознания.

56. Потребности как основа психической активности человека. Развитие взглядов и подходов к изучению потребностей.

57. Проблема мотива в психологических исследованиях отечественных и зарубежных ученых.

58. Связь потребностей и мотивов в человеческой деятельности.

59. Теории мотивации в отечественной и зарубежной психологии.

60. Место и роль мотивов, мотивации в деятельности человека.

61. Проблема характера в отечественной психологии.

62. Развитие категории «деятельность» в научных разработках отечественных ученых.

63. Личность человека. Нормативно-ценностный и объективно-научный подходы.

64. Основные положения теории личности в творчестве отечественных и зарубежных психологов.

65. Основное содержание и соотношение понятий психика, психология, личность.

66. Психологическая структура личности во взглядах отечественных и зарубежных психологов.

67. Психические свойства личности, их место в структуре психики.

68. Темперамент человека как динамическая характеристика личности.

69. Отечественные и зарубежные подходы к темпераменту как психическому свойству личности.

70. Способности личности как объективная и субъективная реальность.

71. Структура способностей человека и возможности психолога по их диагностике.

72. Творческие способности личности как основа его продуктивной деятельности.

73. Характер как система отношений. Структура характера. Характеристики личности.

74. Взгляды зарубежных психологов на природу человеческого характера.

75. Психологические особенности личности.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная учебная литература

1. Нуркова, В. В. Общая психология : учебник для среднего профессионального образования / В. В. Нуркова, Н. Б. Березанская. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 514 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16739-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/541053

2. Психология : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. С. Обухов [и др.] ; под общей редакцией А. С. Обухова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 404 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-01461-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/537950

Дополнительная учебная литература

1. Иванников, В. А. Психология : учебник для среднего профессионального образования / В. А. Иванников. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 480 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-5915-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/536993

2. Сорокоумова, Е. А. Возрастная психология : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. А. Сорокоумова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04323-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/539211

Официальные издания

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" : №273-ФЗ .— Москва : Проспект, 2019 .— 192 с. — ISBN 978-5-392-30047-1. – Текст : непосредственный

2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования : действует с 1 января 2014 года .— М. : Центр педагогического образования, 2014 .— 32 с

3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования : текст с изменениями и дополнениями на 2011 г. / Министерство образования и науки Российской Федерации .— Москва : Просвещение, 2011 .— 33 с. : ил .— (Серия "Стандарты второго поколения"). – Текст : непосредственный

4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования / Министерство образования и науки Российской Федерации. — Москва : Просвещение, 2011 .— 48 с. : ил .— (Серия "Стандарты второго поколения"). – Текст : непосредственный

5. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования / Министерство образования и науки Российской Федерации. — Москва : Просвещение, 2013 .— 63 с. — (Серия "Стандарты второго поколения"). – Текст : непосредственный

6. Закон Республики Татарстан о государственных языках Республики Татарстан и других языках в Республике Татарстан. – Казань: Татар. кн. изд-во, 2005.- 69с

Справочно-библиографические издания

1. Большой энциклопедический словарь : БЭС / под ред. А.М. Прохорова .— 2-е изд., перераб. и доп .— М. : Большая Российская энциклопедия, 2000 .— 1456с. : ил .— ISBN 5-85270-160-2. — Текст : непосредственный.

2. Большая Российская энциклопедия : в 30-ти томах / под ред. С.Л. Кравец .— М.Большая Российская энциклопедия. Т.2 : Анкилоз - Банка .— 2005 .— 766с. : ил.: карт .— ISBN 5-85270-320-6 .— ISBN 5-85270-330-3. — Текст : непосредственный.

3. Селевко, Г.К. Энциклопедия образовательных технологий : в 2-х томах. Т.2. / Г.К. Селевко .— Москва : НИИ школьных технологий, 2006 .— 816 с. : ил .— ISBN 5-87953-227-5. — Текст : непосредственный.

Периодические издания

1. Педагогика и психология образования: всероссийский междисциплинарный журнал / учредитель: Московский педагогический государственный университет (МПГУ) / главный редактор А. А. Вербицкий. – Москва: изд-во МГПУ. - издается с 2001 года. – 4 выпуска в год. - ISSN 2500-297X - Текст : непосредственный - URL: http://pp-obr.ru/

2. Вестник образования в России : сборник приказов и официальных документов сферы образования : справочно-информационный журнал / главный редактор Ю. И.

Глазков.— Москва: Про-Пресс, 2015 — издается с 1803 года .— 24 выпуска в год .— ISSN . - Текст : непосредственный. — URL : https://vestniknews.ru/

3. Школьные технологии: научно-практический журнал / учредители : Издательский дом "Народное образование ; ООО "Научно-исследовательский интститут школьных технологий"; главный редактор А. Кушнир. – Москва: ООО "Научно-исследовательский интститут школьных технологий", 2015. – Включен в перечень ВАК ; РИНЦ. – Издается с 1995 года. – 6 выпусков в год. – ISSN 2220-2641. – Текст : электронный // Базы данных East View [сайт]. – URL : https://dlib.eastview.com/browse/publication/18866/udb/12.

4. Физическая культура в школе : научно-методический журнал .— Москва : ООО "Школьная Пресса", .— издается с 1958 года .— 8 номеров в год .— ISSN 0130-5581. - Текст : электронный // Базы данных East View [сайт]. — URL: http://dlib.eastview.com/ (дата обращения: 27.11.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

5. Физическая культура. Все для учителя! : всероссийский научно-методический журнал / учредитель : ООО "Издательская группа"Основа" .— Москва : ООО "Издательская группа "Основа", 2010 .— издается с 2010 года .— 12 выпусков в год .— ISSN . - Текст : непосредственный. - URL: http://www.e-osnova.ru/journal/16/

Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет

1. Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. – Режим доступа: www.iprbookshop.ru
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. – Режим доступа: https://elibrary.ru
3. Электронный каталог библиотеки НГПУ. - Режим доступа: http://bibl.ngpi.net:81/cgi-bin/zgate.exe?init+test.xml,simple.xsl+rus
4. Электронная библиотечная система «Юрайт». – Режим доступа: https://biblio-online.ru/
5. Информационная правовая система Гарант. – Режим доступа: http://www.garant.ru/
6. Работа с одаренными детьми. Презентация. Режим доступа: https://nsportal.ru/shkola/tekhnologiya/library/2011/09/26/rabota-s-odaryonnymi-detmi
7. Зачем нам чувство отвращения? Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?time_continue=27&v=Ts1F3hpYxnc
8. Эмоции | Основной элемент Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=vMfs1-TMyiE
9. Мария Фаликман - Когнитивная наука: откуда она взялась и куда идёт Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=lKyIFhZ5rqI

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Набережночелнинский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «НГПУ»)

Кафедра профессиональных дисциплин

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

по дисциплине ОП.07 ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

49.02.01 Физическая культура

Квалификация углубленной подготовки
Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения
очная

Набережные Челны, 2025

Составитель: Морозов А.И., преподаватель

Методические указания составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО, учебным планом и рабочей программой по дисциплине Теория и история физической культуры и спорта программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Методические указания рассмотрены на заседании кафедры профессиональных дисциплин
«21» апреля 2025 г. протокол № 8
И.о. заведующего кафедрой Хасанов М.Р.

© Морозов А.И., 2025
© ФГБОУ ВО НГПУ, 2025

Содержание

1. Общие положения……..4
2. Структура и содержание дисциплины……..…..6
3. Методические указания к лекциям……..…..11
4. Методические указания к практическим занятиям……..16
5.Методические указания к самостоятельной работе…….….16
6. Методические указания к текущему контролю успеваемости……....17
7. Методические указания к промежуточной аттестации……....22
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины…….....25

1. Общие положения

Методические указания по дисциплине «**Теория и история физической культуры и спорта**» предназначены для подготовки и самоконтроля обучающихся при изучении курса.

Цель освоения учебной дисциплины: формирование умений ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта и приобщение обучающихся к ценностям физической, духовной и нравственной культуры, обогащать знаниями фактов прошлого, помогать адекватно оценивать сегодняшнее состояние общества и место физической культуры и спорта в нем, воспитывать чувства патриотизма, национальной гордости, стремление к честной бескомпромиссной борьбе.

Задачи дисциплины:

- изучение историю основных зарубежных систем физического воспитания и спорта;
- изучение истории отечественных систем физического воспитания и спорта; изучить историю международного спортивного движения; освоить знания по основам теории методики физической культуры;
- формирование умений по применению на практике современных методик и технологий для обучения двигательным действиям и развития физических и психических качеств личности;
- формирование способности использовать ценностный потенциал физической культуры для формирования основ здорового образа жизни, готовность к использованию нормативно-правовые документов и работать различной документацией в физкультурно-спортивной деятельности;
- формирование готовности к использованию возможности образовательной среды для обеспечения качества преподаваемого учебного предмета;
- формирование знаний, умений и навыков по реализации образовательных программ по теории и методике физической культуры в соответствии с требованиями образовательных стандартов.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов общих и профессиональных компетенций.

Педагог по физической культуре и спорту должен обладать следующими общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

Педагог по физической культуре и спорту должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими основным видам профессиональной деятельности:

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта;
- использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе при решении задач нравственного и патриотического воспитания детей, подростков и молодежи, для организации физкультурно-спортивной деятельности, анализа учебно-тренировочного и соревновательного процесса, повышения интереса к физической культуре и спорту;
- правильно использовать терминологию в области физической культуры;

- оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки;

- находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных проблем, профессионального самообразования и саморазвития;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий;

- историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения;

- современные концепции физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;

- задачи и принципы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;

- средства, методы и формы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки, их дидактические и воспитательные возможности;

- основы теории обучения двигательным действиям;

- теоретические основы развития физических качеств;

- основы формирования технико-тактического мастерства занимающихся физической культурой и спортом;

- механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания и занятий спортом;

- мотивы занятий физической культурой и спортом, условия и способы их формирования и развития;

- понятие «здоровый образ жизни» и основы его формирования средствами физической культуры;

- особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательно одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением;

- структуру и основы построения процесса спортивной подготовки;

- основы теории соревновательной деятельности;

- основы спортивной ориентации и спортивного отбора.

Личностные результаты реализации программы воспитания

ЛРВ 14 Демонстрация обучающимся навыка анализа и интерпретации информации, полученной из различных источников, способность строить логические умозаключения на основании поступившей информации и данных.

2. Структура и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся
1	**2**
3 семестр	
Раздел 1. Основные аспекты развития истории физической культуры	
Тема 1.1. Всеобщая история физической культуры	**Содержание учебного материала** ФК в древнем мире. ФК средние века. Физическое воспитание светских феодалов. Физическое воспитание крестьян и горожан в средние века. Развитие педагогических идей физического воспитания в эпоху Возрождения. ФК и спорт в период новой истории до окончания XIX в. ФК и спорт с начала XX века до конца второй мировой войны. Развитие

	рабочего движения. Буржуазно-спортивное движения на службе милитаризма. Гимнастические школы. ФК и спорт после второй мировой войны. ФК в развитых странах капитализма.
	Практические занятия Физическое воспитание светских феодалов. Физическое воспитание крестьян и горожан в средние века. Развитие рабочего движения. Буржуазно-спортивное движения на службе милитаризма. Гимнастические школы. ФК в развитых странах капитализма.
	Самостоятельная работа обучающихся Развитие спортивно-гимнастического движения.
Тема 1.2. ИФК и спорта в России	**Содержание учебного материала** ФК и спорт в России с Древнейших времен до 2 половины XIX века. Физические упражнения и игры в народном быту. Военно-физическое воспитание господствующих классов. Физическая подготовка в русской армии. ФК и спорт в России со 2 половины XIX века до 20-х годов XX века. Учение П.Ф. Лесгафта о ФВ. Создание спортивных клубов. ФК и спорт в СССР до окончания ВОВ. ФК и спорт со 2 половины 40-х годов до распада СССР. ФК и спорт в России после 1991 года. Военно-физическая подготовка населения страны в годы войны. Советские спортсмены в боях за Родину на фронтах войны. Физкультурная работа в тылу страны. Внедрение ФК и спорта в быт советского народа. Развитие советских спортивных организаций с 1961-1985 год. Совершенствование форм и методов массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в современных условиях. Задачи физкультурных и спортивных организаций. Возрастание руководящей роли в развитии физкультурного движения на современном этапе.
	Практические занятия Физические упражнения и игры в народном быту. Военно-физическое воспитание господствующих классов. Физическая подготовка в русской армии. Учение П.Ф. Лесгафта о ФВ. Создание спортивных клубов.
	Самостоятельная работа обучающихся ФК и спорт с 1991 – до наших дней
Тема 1.3. История международного спортивного и олимпийского движения	**Содержание учебного материала** Международное спортивное олимпийское движение в первой половине XX века. Развитие спорта и создание международных спортивных объединений. Олимпийские игры до первой мировой войны. Образование МОК. Международное спортивное и олимпийское движение во 2 половине XX века. Направления в международном спортивном движении.
	Практические занятия Развитие спорта и создание международных спортивных объединений. Олимпийские игры до первой мировой войны. Образование МОК. Направления в международном спортивном движении.
	Самостоятельная работа обучающихся ОИ в послевоенный период.
Раздел 2. Средства, методы и принципы физического воспитания. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания	
Тема 2.1. Средства физического воспитания	**Содержание учебного материала** Группы средств: физические упражнения (содержание физического

	упражнения, форма физического упражнения), техника физических упражнений, пространственные характеристики, критерии оценки эффективности техники, классификация физических упражнений; оздоровительные силы природы (солнце, воздух, вода) направления оздоровительных сил природы; гигиенические факторы (режим, питания, общественная и личная гигиена).
	Практические занятия Группы средств: физические упражнения, техника физических упражнений, пространственные характеристики, критерии оценки эффективности техники, классификация физических упражнений;
	Самостоятельная работа обучающихся Специфические и профессиональные термины и понятия. Основные понятия: физическое воспитание; физическая подготовка; физическое развитие; физическое совершенство; спорт. Оздоровительные силы природы, гигиенические факторы.
Тема 2.2. Методы физического воспитания	**Содержание учебного материала** Метод. Группы методов. Специфические (метод строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный). Общепедагогические (словесный, наглядного воздействия).
	Практические занятия Специфические методы (метод строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный). Общепедагогические методы (словесный, наглядного воздействия).
	Самостоятельная работа обучающихся Группы методов.
Тема 2.3. Принципы физического воспитания	**Содержание учебного материала** Общеметодические принципы: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации. Специфические принципы физического воспитания: принцип непрерывности процесса физического воспитания, принцип системного чередования нагрузок и отдыха, принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.
	Практические занятия Общеметодические принципы. Специфические принципы физического воспитания.
	Самостоятельная работа обучающихся Общеметодические и специфические принципы физического воспитания.
	Итого за 3 семестр
4 семестр	
Раздел 3. Основы теории обучения двигательным действиям	
Тема 3.1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Основы формирования двигательного навыка	**Содержание учебного материала** Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Определение понятий, характерные признаки. Основы формирования двигательного навыка. Краткое физиологическое обоснование, законы формирования двигательного навыка. Управление процессом усвоения знаний в области физической культуры и спорта. Структура процесса обучения и особенности его этапов. Этап начального разучивания: задачи, процесс формирования представления о действии, особенности использования методики обучения. Этап углубленного обучения:

	задачи, стадии образования и совершенствования двигательного умения, особенности технологии обучения, предупреждение и исправление ошибок. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования: задачи, стадии формирования двигательного навыка, проблема повторений.
	Практические занятия Двигательное умение. Двигательный навык. Формирование двигательного умения и двигательного навыка. Концепция обучения. Овладение двигательным действием: формирование у занимающихся положительной учебной мотивации; формирование знаний и сущности двигательного действия; создание полноценного представления об изучаемом движении по каждой ООТ; освоение изучаемого двигательного действия в целом.
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование двигательного навыка. Составление характеристики законов формирования двигательного навыка по предложенной схеме.
Тема 3.2. Структура процесса обучения и особенности его этапов	**Содержание учебного материала** Обучения. Учение. Преподавание. Этапы обучения: начального разучивания (задачи, цель); этап углубленного разучивания (задачи, цель); этап закрепления и дальнейшего совершенствования. Задачи, цель.
	Практические занятия Этапы обучения: начального разучивания (задачи, цель); этап углубленного разучивания (задачи, цель); этап закрепления и дальнейшего совершенствования.
	Самостоятельная работа обучающихся Структура процесса обучения и особенности его этапов. Разработка фрагмента конспекта по обучению двигательному действию (на выбор обучающегося).
Раздел 4. Теоретические основы развития физических качеств	
Тема 4.1. Определение понятия физических (двигательных) качеств. Сила. Быстрота. Выносливость. Гибкость. Ловкость.	**Содержание учебного материала** Классификация двигательных качеств их характеристика. Сила: определение понятия, формы проявления. Методика развития силы. Контрольные упражнения для определения уровня развития силы.
	Быстрота: определение понятия, формы проявления быстроты. Возрастные периоды развития скоростных способностей. Контрольные упражнения для определения уровня развития быстроты.
	Выносливость: определение понятия, формы проявления, виды выносливости. Методика развития выносливости. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости. Возрастные периоды развития выносливости.
	Гибкость: определение понятия, формы проявления гибкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития гибкости. Возрастные периоды развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.
	Ловкость: определение понятия, формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития ловкости. Возрастные периоды развития ловкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости.

	Практические занятия Составить комплекс упражнений для развития силовых способностей. Подобрать 6-8 упражнений для развития различных групп мышц, направленных на развитие собственно-силовых способностей. Составить комплекс упражнений для развития скоростных способностей. Подобрать 6-8 упражнений для развития быстроты движений различными частями тела. Составить комплекс скоростно-силовых упражнений. Подобрать 6-8 упражнений скоростно-силового характера для верхних и нижних конечностей. Составление символа «круговой тренировки» из 8-10 упражнений для развития скоростно-силовой выносливости. Определяются интенсивность и режимы повторений упражнений на каждой станции, а также режимы перехода от станции к станции (непрерывный, интервальный). Наметить путь дальнейшего повышения нагрузки. Составление комплекса для развития гибкости. Подобрать 6-8 упражнений для развития гибкости различных частей тела. Составление комплексов упражнений для развития координационных способностей: а) Подбирается по 5—6 упражнений для развития координации движений, точности движений в пространстве, точности движений во времени. б) Подбирается двигательное действие (прыжок, метание и т. п.) и 5—6 различных более сложных его вариантов.
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить презентацию, характеризуя средства и методы развития координационных способностей. Тесты для определения координационных способностей. Подготовить презентацию, характеризуя средства, методы развития гибкости. Тесты для определения гибкости. Подготовить презентацию, характеризуя средства, методы развития общей и специальной выносливости. Конспект, факторы от которых зависит проявление выносливости в различных видах деятельности. Тесты для определения общей и специальной выносливости. Подготовить презентацию, характеризуя средства и методы развития скоростно-силовых способностей. Тесты для определения скоростно-силовых способностей. Подготовить презентацию, характеризуя средства, методы развития скоростных способностей. Тесты для определения скоростных способностей. Подготовить презентацию, характеризуя средства и методы развития силовых способностей. Тесты для определения силовых способностей.
Раздел 5. Физическое воспитание детей школьного возраста	
Тема 5.1. Формы организации физического воспитания в учреждениях основного и дополнительного образования	**Содержание учебного материала** Формы организации физического воспитания в школе и внешкольных учреждений. Урок физической культуры. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (утренняя гимнастика до учебных занятий; физкультминутки и физкультпаузы на уроках; игры и физические упражнения на удлиненных переменах; ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня), внеклассные формы организации занятий (спортивные секции по видам спорта; секции общей и физической подготовки; секции ритмической и атлетической гимнастики; школьные соревнования; туристические походы и слеты; праздники физической культуры; дни здоровья; плавания).

	Практические занятия Формы организации физического воспитания в школе и внешкольных учреждений. Урок физической культуры. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.
	Самостоятельная работа обучающихся Внеурочные формы работы.
Тема 5.2. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного и школьного возраста	**Содержание учебного материала** Периоды дошкольного возраста. Средства физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста (физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы). Формы организации занятий физическими упражнениями с детьми раннего и дошкольного возраста. Методические особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста. Возрастание особенностей физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста. Средства физического воспитания детей школьного возраста. Физическое воспитание детей младшего, среднего и старшего школьного возраста. Физическое воспитание учащихся колледжей профессионального образования и средних специальных учебных заведений. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Медицинские группы: основная, подготовительная, специальная. Характеристика групп.
	Практические занятия Средства физического воспитания детей школьного возраста (физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы). Формы организации занятий физическими упражнениями с детьми школьного возраста. Средства физического воспитания детей школьного возраста. Физическое воспитание детей младшего, среднего и старшего школьного возраста.
	Самостоятельная работа обучающихся Методические особенности физического воспитания детей школьного возраста. Физическое воспитание учащихся колледжей профессионального образования и средних специальных учебных заведений.
Раздел 6. Теория спорта	
Тема 6.1. Сущность спорта, функции, социальная значимость и условия функционирования в обществе	**Содержание учебного материала** Основные понятия, относящиеся к спорту: спорт в узком и широком смысле слова; подготовка спортсмена, система подготовки спортсмена, спортивная тренировка; спортивная деятельность; спортивное движение; спортивный результат», «спортивные достижения», «спортивный рекорд». Характеристика функций спорта: престижная эталонная, коммуникативная, зрелищная, экономическая, гуманистическая направленность функций спорта. Негативные явления в спорте. Разновидности спорта: общедоступный (массовый) спорт (школьно- студенческий, профессионально-прикладной; оздоровительно-рекреативный и реабилитационный; физкультурно-кондиционный). Спорт высших достижений (любительский, профессиональный, коммерческий, зрелищно-коммерческий). Спорт инвалидов. Проблемы социальной и интеграции людей, лишенных возможности наравне со всеми заниматься спортом в обычных условиях.
	Практические занятия Определение спортивного инвентаря, оборудования для проведения занятий и соревнований согласно избранного вида спорта.

	Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовить сообщения: «Материально-техническое обеспечение, как фактор, повышающий эффективность тренировочно-соревновательной подготовки». 2. Повторить тему из ИВС: «Инвентарь и оборудование для проведения занятий и соревнований.
Тема 6.2. Общая характеристика спорта	**Содержание учебного материала** Основные понятия, относящиеся к спорту, классификация видов спорта. Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки.
	Практические занятия. Основные направления в развитии спортивного движения. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки.
	Самостоятельная работа обучающихся Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки.
Тема 6.3. Основы спортивной и оздоровительной тренировки	**Содержание учебного материала** Цели и задачи спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Основные стороны спортивной тренировки (спортивно-техническая, спортивно-тактическая, физическая, психологическая подготовки). Тренировочные и соревновательные нагрузки. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы оздоровительной тренировки. Содержательные основы оздоровительной тренировки. Характеристика средств специально оздоровительной направленности. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.
	Практические занятия Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Характеристика средств специально оздоровительной направленности. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.
	Самостоятельная работа обучающихся Основные стороны спортивной тренировки (спортивно-техническая, спортивно-тактическая, физическая, психологическая подготовки). Тренировочные и соревновательные нагрузки. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.
Тема 6.4. Основные стороны подготовки спортсмена	**Содержание учебного материала** Психологическая подготовка спортсмена: задачи, средства и методы общей и специальной психологической подготовки. Мотивационные основы деятельности спортсмена. Спортивно-этическое воспитание. Формирование и регулирование межличностных и внутри коллективных отношений в условиях спортивной деятельности. Специальная подготовка спортсмена к тренировочным нагрузкам и ответственным состязаниям. Интеллектуальная подготовка спортсмена. Образование и воспитание интеллектуальных способностей, отвечающих требованиям спортивной деятельности. Техническая подготовка. Понятие о технической подготовке: виды, задачи, средства и методы технической подготовки спортсмена. Физическая подготовка: виды, задачи и средства физической подготовки.

	Тактическая подготовка: виды, задачи и средства тактической подготовки. Интегральная подготовка: фактор приобретения и совершенствования спортивного мастерства.
	Практические занятия Составить конспект тренировочного занятия с определением задачи каждой части занятия, а также средств и методов физической и технической подготовки.
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить доклад: «Тактическая и психологическая подготовка спортсмена и их влияние на достижение результата».
Тема 6.5. Структура и основы построения подготовки спортсмена	**Содержание учебного материала** Структура тренировочного процесса как основа целостной упорядоченности. Структура отдельных тренировочных занятий и микроциклов, типы микроциклов. Типы и структура мезоциклов. Структура годичных и многолетних циклов.
	Практические занятия Охарактеризовать структуру годичного цикла в соответствии с избранным видом спорта, а также входящие мезоциклы по периодам спортивной тренировки.
	Самостоятельная работа обучающихся Охарактеризовать фазы спортивной формы и соотношение их друг с другом в периоды спортивной подготовки.
Тема 6.6. Основы теории соревновательной деятельности	**Содержание учебного материала** Сущность и формы спортивных соревнований. Особенности соревновательной деятельности спортсмена. Содержание и построение тренировки и соревновательной деятельности спортсмена в подготовительном периоде, периоде основных соревнований и переходном периоде годичного цикла
	Практические занятия Составить модель предстоящей соревновательной деятельности. Определить мотив деятельности, цель соревновательной деятельности, достижение определенного результата
	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовить доклад: «Спорт инвалидов, проблемы, перспективы развития».
Тема 6.7. Планирование контроль и учет в процессе спортивной тренировки	**Содержание учебного материала** Планирование и контроль как условие эффективного управления подготовкой спортсмена. Содержание перспективного, текущего, оперативного планирования подготовки спортсменов. Образцы документов планирования. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. Их содержание и направленность. Назначение, содержание учебной, учетной, отчетной, сметно-финансовой документации, обеспечивающей организацию и проведение соревновательной деятельности.
	Практические занятия Определение плотности тренировочного занятия, динамики нагрузки и её распределения по частям. Контроль и анализ учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности методом педагогических наблюдений в соревновательном периоде. Составление или анализ документов, обеспечивающих учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность: программа, план спортивно-массовых мероприятий, план спортивной тренировки на год, месяц, неделю, план-конспект, расписание занятий, журнал учета посещаемости, учета результатов, положение о проведении соревнований. Содержание дневника самоконтроля спортсмена. Протоколы соревнований.

	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить презентацию на тему: «Планирование спортивной тренировки по ИВС в мезоцикле специально-подготовительного этапа». Создать портфолио учетной, отчетной и сметно-финансовой документации при проведении соревнований. Законспектировать контрольные упражнения по физической и технической подготовленности на этапах начальной спортивной специализации. Повторить тему по ИВС: «Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки.
Тема 6.8. Основы спортивной ориентации и спортивного отбора	**Содержание учебного материала** Понятия: «спортивная ориентация» и «спортивный отбор», ступени задачи ориентации и отбора на различных этапах многолетней подготовки. Критерии, методы и организация ориентации и отбора на этапах предварительной, начальной, углубленной спортивной специализации.
	Практические занятия Определить этапы отбора, назначение, программу. Характеризовать методы отбора на этапах.
	Самостоятельная работа обучающихся Записать в таблицу прогностически значимые признаки, которые необходимо учитывать при массовом отборе юных спортсменов в ДЮСШ (физическое развитие, общая физическая подготовленность, функциональные возможности.

3. Методические указания к лекциям

Методические указания по организации и проведению лекционных занятий являются неотъемлемой частью образовательного процесса и должны обеспечивать преподавание дисциплины в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем-лектором учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом учебной дисциплины. Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. Задачи лекции заключаются в обеспечении формирования системы знаний по учебной дисциплине, в умении аргументировано излагать научный материал, в формировании профессионального кругозора и общей культуры, в отражении еще не получивших освещения в учебной литературе новых достижений науки, в оптимизации других форм организации учебного процесса.

Приступая к освоению учебной дисциплины, необходимо ознакомиться с рабочей программой дисциплины, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Слушание и запись лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность

обучающегося. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Написание конспекта лекций необходимо проводить кратко, схематично; последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Лучше если они будут собственными, чтобы не приходилось просить их у однокурсников и тем самым не отвлекать их во время лекции.

Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов. Не лишним будет и изучение основ стенографии. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть формируемыми компетенциями.

Незнакомые термины, понятия после лекции проверять с помощью энциклопедий, словарей, справочников. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации или на лабораторном занятии. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

В случае возникновения у обучающегося по ходу лекции вопросов, их следует записать и задать в конце лекции в специально отведенное для этого время.

По окончании лекции (в тот же или на следующий день, пока еще в памяти сохранилась информация) обучающимся рекомендуется доработать свои конспекты, привести их в порядок, дополнить сведениями с учетом дополнительно изученного материала.

Лекционное занятие предназначено для изложения особенно важных, проблемных, актуальных в современной науке вопросов. Лекция, так же как и семинарское, практическое занятие, требует от обучающихся определенной подготовки. Он обязательно должен знать тему предстоящего лекционного занятия и обеспечить себе необходимый уровень активного участия: подобрать и ознакомиться, а при необходимости иметь с собой рекомендуемый преподавателем нормативный материал, повторить ранее пройденные темы по вопросам, которые будут затрагиваться в предстоящей лекции, вспомнить материал иных дисциплин.

Применение отдельных образовательных технологий требует специальной подготовки не только от преподавателя, но и участвующих в занятиях обучающихся. Так, при проведении лекции-дискуссии, которая предполагает разделение присутствующих обучающихся на группы, он должен быть способен высказать свою позицию относительно выдвинутых преподавателем точек зрения.

4. Методические указания к практическим занятиям

По дисциплине предусмотрено проведение занятий семинарского типа – практические занятия, на которых даются основные понятия дисциплины. Семинар – форма систематических учебно-теоретических занятий, с помощью которых обучающиеся изучают тот или иной раздел определенной научной дисциплины, входящей в состав учебного плана. При подготовке к семинарским занятиям следует использовать основную литературу из представленного списка, а также руководствоваться приведенными указаниями и рекомендациями. Для наиболее глубокого освоения дисциплины рекомендуется изучать литературу, обозначенную как «дополнительная» в представленном списке. 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.

Обучающемуся рекомендуется следующая схема подготовки к семинарскому занятию:

1. Проработать конспект лекций;
2. Прочитать основную и дополнительную литературу, рекомендованную по изучаемому разделу;
3. Ответить на вопросы плана семинарского занятия;
4. Выполнить домашнее задание;
5. Проработать тестовые задания и задачи;
6. При затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю.

Семинарские занятия могут проводиться в форме беседы со всеми обучающимися группы или с отдельными обучающимися. Этот вид семинара называется коллоквиумом (собеседование). Коллоквиумы проводятся по конкретным вопросам дисциплины. От семинара коллоквиум отличается, в первую очередь тем, что во время этого занятия могут быть опрошены все обучающиеся или значительная часть обучающихся группы. В ходе коллоквиума выясняется степень усвоения обучающимися понятий и терминов по важнейшим темам, умение обучающихся применять полученные знания для решения конкретных практических задач. Для подготовки к коллоквиуму обучающиеся заранее получают у преподавателя задание. В процессе подготовки изучают рекомендованные преподавателем источники литературы, а также самостоятельно осуществляют поиск релевантной информации, а также могут собрать практический материал. Коллоквиум может проходить также в форме ответов обучающихся на вопросы билета, обсуждения сообщений обучающихся, форму выбирает преподаватель.

5. Методические указания к самостоятельной работе

Важнейшим этапом освоения дисциплины является самостоятельная работа обучающихся, в том числе с использованием научной литературы. Отдельные разделы или темы дисциплины не разбираются на лекционных и практических занятиях, но отводятся на самостоятельное изучение по рекомендуемой учебной литературе и учебным пособиям. Материалы тем, отведенных на самостоятельное изучение, в обязательном порядке входят составной частью в темы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по дисциплине **Теория и история физической культуры и спорта** предполагает:

1. Подготовка к практическим занятиям по дисциплине.
2. Изучение учебного материала по конспектам лекций, источникам составлением конспекта, плана.
3. Изучение учебного материала, выведенного на самостоятельное изучение
4. Подготовка доклада, включая изучение источников и написание текста

5. Подготовка к практическому зачету по дисциплине

Перед выполнением внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж за счет времени, отведенного на изучение общеобразовательной учебной дисциплины, где раскрывает цель задания, содержание, сроки выполнения, объем работы, требования к результатам, критерии оценки, предупреждает о возможных типичных ошибках.

Обучающийся должен: строго выполнять весь объем домашней подготовки, указанный в описаниях соответствующих видов самостоятельных работ*;* знать, что выполнению каждой работы предшествует проверка готовности обучающегося, которая производится преподавателем; знать, что после выполнения работы обучающийся (группа обучающихся) должна представить отчет о проделанной работе с обсуждением полученных результатов и выводов.

Методические рекомендации нацелены на проведение внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося с учетом специфики общеобразовательной учебной дисциплины в различных формах: доклад, опрос, контрольная работа.

Самостоятельная работа включает те разделы курса Теории и история физической культуры и спорта, которые не получили достаточного освещения на занятиях по причине ограниченности времени и большого объема изучаемого материала.

Методическое обеспечение самостоятельной состоит из:

Определения учебных вопросов, которые обучающиеся должны изучить самостоятельно;

Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;

Поиска дополнительной научной литературы, к которой обучающиеся могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес к данной теме;

Определения контрольных вопросов, позволяющих обучающим самостоятельно проверить качество полученных знаний;

Организации консультаций преподавателя со обучающимися для разъяснения вопросов, вызвавших у обучающихся затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

6. Методические указания к текущему контролю успеваемости

Текущий контроль – это регулярная проверка усвоения учебного материала на протяжении семестра. К его достоинствам относится систематичность, постоянный мониторинг качества обучения, а также возможность оценки успеваемости обучающихся. Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

6.1 Методические указания по подготовке устного сообщения

Доклад – это развернутое устное выступление на заданную тему, с которым выступают на лекции, семинаре, конференции. Основная цель доклада — информирование по определенному вопросу или теме. Доклад может включать в себя рекомендации, предложения, в него могут включаться, таблицы, рисунки, фотографии.

Сообщение отличается от доклада меньшим объемом информации и ее характером. Сообщаемая информация может носить характер уточнения или обобщения, отражать современный взгляд на заданную тему, дополнять уже известную информацию фактическими или статистическими материалами. Сообщение может включать элементы наглядности – иллюстрации, схемы.

Структура устного сообщения, доклада

Построение устного сообщения, доклада включает три части:

- вступление (10-15% общего времени);
- основную часть (60-70%);
- заключение (20-25%).

Во вступлении указывается тема сообщения, доклада, устанавливается логическая связь ее с другими темами или место рассматриваемой проблемы среди других проблем, дается краткий обзор источников, на материале которых раскрывается тема, сообщается основная идея, кратко перечисляются рассматриваемые вопросы, дается современная оценка предмета изложения.

Результатом вступления должны быть заинтересованность слушателей, внимание и расположенность к презентатору и будущей теме.

Основная часть должна иметь четкое логическое построение, в ней должна быть раскрыта суть темы сообщения, доклада. План развития основной части должен быть ясным. Должно быть отобрано оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

В заключении обычно подводятся итоги, формулируются выводы по теме доклада, подчеркивается значение рассмотренной проблемы и т.п. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом.

Оформление устного сообщения, доклада

1. Оформление материала должно иметь следующую структуру:
- титульный лист;
- текст сообщения/ доклада;
- список использованных источников.

2. Текст сообщения, доклада должен быть распечатан на компьютере на одной стороне стандартного листа в текстовом процессоре Word для Windows XP. Формат бумаги А4 (210х297).

3. При оформлении текста необходимо соблюдать следующие параметры:
- Поля: верхнее – 2,0 см, нижнее – 2,0 см, левое 3,0 см, правое – 1,5 см.
- Шрифт – Times New Roman.
- Размер шрифта – 14.
- Выравнивание текста «по ширине».
- Абзацный отступ- 1,25 см. (пять знаков).
- Размер между строками – полуторный.

4. Титульный лист оформляется в формате Times New Roman, 14 кегль (название доклада/сообщения, ФИО автора, группа).

Алгоритм подготовки устного сообщения, доклада

1. Выберите тему из предложенной преподавателем тематики докладов и сообщений. Вы можете самостоятельно предложить тему с учетом изучаемого материала.

2. Ознакомьтесь со списком рекомендуемой литературы.

3. Повторите лекционный материал по теме сообщения, доклада.

4. Изучите материал, касающийся темы сообщения не менее чем по двум-трем рекомендованным источникам.

5. Выделите незнакомые слова и термины. Обратитесь к словарю, чтобы найти значения незнакомых слов.

6. Составьте план сообщения, доклада.

7. Запишите основные положения сообщения или доклада в соответствии с планом, выписывая по каждому пункту несколько предложений.

8. Составьте окончательный текст сообщения, доклада.

9. Оформите материал.

10. Прочитайте текст медленно вслух, обращая особое внимание на произношение новых терминов и стараясь запомнить информацию.

11. Восстановите последовательность изложения текста сообщения, пересказав его устно.

12. Проверьте еще раз свои знания спустя некоторое время, чтобы выяснить прочность усвоения учебного материала.

13. Подготовьте публичное выступление по материалам сообщения или доклада.

Любое устное выступление должно удовлетворять трем основным критериям:

- критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам;
- критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности;
- критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

14. Регламент устного публичного выступления обычно составляет не более 5 минут.

15. Будьте готовы ответить на вопросы аудитории по теме Вашего сообщения, доклада.

Темы докладов:

3 семестр

1. Восточные системы физической культуры как часть общей культуры.
2. Философская и морально-этическая основа физической культуры стран Востока.
3. Истоки и направления развития физической культуры в странах древнего Востока
4. Развитие физической культуры в Древнем Риме
5. Военно-физическое воспитание в Древнем Риме
6. Физическая культура в средние века.
7. Физическая культура раннего средневековья (V–IX вв.).
8. Развитие физической культуры на этапе развитого средневековья (X-XIV вв.).
9. Образование в Западной Европе рыцарской системы физического воспитания феодалов.
10. Физическая культура раннего средневековья (V–IX вв.).
11. Развитие физической культуры на этапе развитого средневековья (X-XIV вв.).
12. Образование в Западной Европе рыцарской системы физического воспитания феодалов.
13. Развитие естественнонаучных основ физического воспитания в трудах русских ученых Н. И. Пирогова, И. М. Сеченова, И. П. Павлова.
14. Первые советские программы по физической культуре в общеобразовательной школе (1917–1930-е годы).
15. Школьные программы по физической культуре в предвоенные, военные и послевоенные (1940-е годы).
16. Школьные программы по физической культуре в 1950–1980-е годы.
17. Программы школьной физической культуры Российской Федерации в 1990–2000 годы.
18. Реформы Петра I и их значение для становления государственной формы физического воспитания.
19. Развитие теории и практики физического воспитания отечественными мыслителями, просветителями, полководцами XVIII в. – А. В. Суворов.
20. Физическая культура и спорт в Российской Федерации
21. Структура и функции государственных и общественных органов управления физической культурой и спортом в РФ
22. Развитие массовой и оздоровительной физической культуры населения РФ

23. Теория и история физической культуры как учебная дисциплина, ее основные понятия.

24. Всеобщая история физической культуры.

25. ИФК и спорта в России.

26. История международного спортивного и олимпийского движения.

4 семестр

1. Средства физического воспитания.

2. Методы физического воспитания.

3. Принципы физического воспитания.

4. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.

5. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту.

6. Мотивы занятий физической культурой, условия и способы их формирования и развития.

7. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Основы формирования двигательного навыка.

8. Структура процесса обучения и особенности его этапов.

9. Определение понятия физических (двигательных) качеств.

10. Формы организации физического воспитания в учреждениях основного и дополнительного образования.

11. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста.

12. Особенности физическое воспитания детей школьного возраста.

13. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.

14. Общая характеристика спорта.

15. Основы спортивной тренировки.

16. Основы оздоровительной тренировки

17. Образовательная роль физической культуры.

18. Физическая культура как фактор физического развития индивида.

19. Принцип оздоровительной направленности в физической культуре.

20. Роль физической культуры в содействии полноценному духовному развитию индивида. 5. Специфические функции физической культуры в обществе.

21. Общекультурные функции физической культуры и спорта.

22. Тенденция дифференциации в развитии физической культуры.

23. Отличия физических упражнений как средств и методов физического воспитания от иных видов двигательных действий.

24. Характеристика методов строго регламентированного упражнения и их классификация.

25. Особенности игрового метода в физическом воспитании.

26. Особенности соревновательного метода в физическом воспитании.

27. Соотношение общепедагогических и специфических принципов регламентации процесса физического воспитания.

28. Принцип непрерывности процесса физического воспитания и системного чередования в нём нагрузок и отдыха.

29. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий в процессе физического воспитания и адаптивного сбалансирования их динамики.

30. Принцип цикличности процесса физического воспитания и возрастной адекватности его направленности.

6.2 Методические указания по подготовке к контрольной работе

Контрольная работа выполняется обучающимся самостоятельно во время практических занятий, на выполнение которой дается точно регламентированное время по усмотрению преподавателя.

Задания контрольной работы соответствуют темам пройденным на лекционных занятиях.

Обучающемуся следует тщательно готовиться к выполнению контрольной работы. Положительный результат будет получен, если обучающийся систематически посещает лекции, активно участвует в работе на семинарских занятиях, самостоятельно работает по программе курса.

Успешное выполнение контрольной работы во многом зависит от правильной организации ее подготовки и написания, а также соблюдения основных требований, которые к ней предъявляются.

Контрольная работа должна быть оформлена определенным образом. Работа выполняется в письменной форме на специальных бланках. Работа должна быть написана аккуратно, разборчиво, без помарок и сокращений (кроме общепринятых). Текст, написанный от руки неразборчивым почерком, оцениваться не будет. На бланке обязательно указываются: ФИО преподавателя, ФИО обучающегося, группа.

6.3. Методические указания по выполнению тестовых заданий

Выполнение тестовых заданий способствует повышению теоретической и профессиональной подготовки обучающихся, лучшему освоению учебного материала, углубленному рассмотрению содержания тем дисциплин и профессиональных модулей. При выполнении тестовых заданий обучающиеся должны показать умение работать с научной литературой, анализировать нормативно-правовые источники, делать обоснованные выводы.

При работе с тестовыми заданиями следует соблюдать определенные правила:

- прежде чем приступить к заданиям, необходимо разобраться в теории вопроса;
- придерживаться принципа последовательности при выполнении заданий, так как их очередность имеет внутреннюю логику, а сложность возрастает постепенно;
- не пытаться угадывать ответы или подгонять свое решение под готовый ответ.

Критерии оценки заданий тестовых заданий

«5»	85% – 100% правильных ответов
«4»	72% – 84% правильных ответов
«3»	71% – 51% правильных ответов
«2»	менее 51%

6.4. Методические указания по решению проблемных ситуаций

Решение проблемных ситуаций - это вид самостоятельной работы обучающегося по систематизации информации в рамках постановки или решения конкретных проблем.

Для решения проблемных ситуаций требуется самостоятельный мыслительный поиск самой проблемы, ее решения. Такой вид самостоятельной работы направлен на развитие мышления, творческих умений, усвоение знаний, добытых в ходе активного поиска и самостоятельного решения проблем. Следует отметить, что такие знания более прочные, они позволяют студенту видеть, ставить и разрешать как стандартные, так и не

стандартные задачи, которые могут возникнуть в дальнейшем в профессиональной деятельности.

Решения проблемных задач относятся к частично-поисковому методу. Оформляются задачи и эталоны ответов к ним письменно.

Алгоритм решения ситуационных задач

1. Изучить учебную информацию по теме.
2. Провести анализ содержания темы.
3. Выделить проблему.
4. Дать характеристику условий задачи.
5. Критически осмыслить варианты ответов.
6. Выбрать оптимальный вариант (подобрать известные и стандартные алгоритмы действия) или варианты разрешения проблемы (если она не стандартная).

7. Методические указания к промежуточной аттестации

При подготовке к дифференцированному зачету по дисциплине **Теория и история физической культуры и спорта** для промежуточной аттестации ОП.07, обучающемуся необходимо повторить пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой. Использовать литературу, рекомендованную преподавателем. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных обучающимся по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Дифференцированный зачет проводится в 4 семестре и предусматривает контроль качества знаний путем выполнения теоретических заданий, предусмотренных к зачету по данной дисциплине.

Обучающийся допускается к дифференцированному зачету по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по дисциплине (всех заданий). В случае наличия учебной задолженности обучающийся отрабатывает пропущенные занятия в форме, предложенной преподавателем и представленной в настоящей программе.

Вопросы для подготовки к дифференцированному зачету:

1. Цель и задачи физического воспитания. Основные понятия, относящиеся к теории и методике физического воспитания и спорта: физическое развитие, физическое воспитание, физическая культура, физическое совершенство, физическая подготовка, спорт.
2. Система физического воспитания в Российской Федерации: основные составляющие системы и их содержание.
3. Физическая культура в первобытнообщинном и рабовладельческом строе: характеристика, сравнение
4. Физическая культура в Средние века (раннее средневековье) в Европе и странах Востока: характеристика, сравнение
5. Физическая культура в зарубежных странах в период с эпохи Возрождения (позднее средневековье) и до первой половины 18 века: характеристика, основные этапы развития
6. Физическая культура в зарубежных странах в период с перовой половины 18 века и до первой половины 19 века: характеристика, основные этапы развития
7. Физическая культура в зарубежных странах в период с перовой половины 19 века и по настоящее время: характеристика, основные этапы развития
8. Физическая культура у восточных славян в период с первобытнообщинного строя и до первой половины 18 века: характеристика, основные этапы развития
9. Физическая культура в России в период с первой половины 18 века и до второй половины 19 века: характеристика, основные этапы развития

10. Физическая культура в России от второй половины 19 века и до 1917 года: характеристика, основные этапы развития. П.Ф. Лесгафт, как основоположник отечественной системы физического воспитания и образования: основные этапы деятельности, взгляды, вклад в педагогическую науку

11. Становление советской системы физического воспитания в период с 1917 года и до 1941 года: характеристика, основные этапы развития

12. Система физического воспитания в СССР в послевоенные годы и до его распада 1991 году.

13. Современная система физической культуры в Российской Федерации: характеристика, сравнение с советской системой ФК

14. Понятие о физической культуре личности: характеристика и составляющие

15. Современные концепции физического воспитания: характеристика и содержание

16. Древние Олимпийские игры: зарождение, расцвет и упадок. Значение древних Олимпийских игр.

17. Зарождение современного Олимпийского движения. Пьер де Кубертен как основоположник современного Олимпийского движения. Современные Олимпийские игры в период от первых игр и до первой мировой войны.

18. Олимпийское движение и Олимпийские игры в период между первой и второй мировыми войнами.

19. Олимпийское движение и олимпийские игры в период после второй мировой войны и до настоящего времени.

20. Современное международное Олимпийское движение: проблемы и перспективы развития.

21. Россия в современном олимпийском движении в период от их возрождения и до 1917 года.

22. СССР в международном олимпийском движении

23. Современное международное спортивное движение. Основные направления: организационная структура, характеристика и решаемые задачи.

24. Становление учебного предмета «Физическая культура» в школе в советский период развития страны: 1917-1991г.

25. Современное состояние учебного предмета «Физическая культура» в школе в период с 1992 года и по настоящее время

26. Средства физического воспитания: классификация средств. Физические упражнения как основное средство физического воспитания: определение физического упражнения, понятие о технике и педагогические критерии её эффективности, содержание и форма физического упражнения, фазы выполнения физического упражнения, значение физических упражнений.

27. Средства физического воспитания: классификация средств. Физические упражнения как основное средство физического воспитания: определение физического упражнения, основные характеристики физического упражнения. Классификация физических упражнений.

28. Средства физического воспитания: классификация средств. Вспомогательные средства физического воспитания: содержание и характеристика.

29. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании (определение двигательных умений и навыков). Психолого-педагогические условия формирования двигательного навыка. Законы формирования двигательного навыка.

30. Первый этап формирования двигательного навыка: цель, задачи, средства и методы, типичные ошибки и способы их устранения.

31. Второй этап формирования двигательного навыка: цель, задачи, средства и методы, типичные ошибки и способы их устранения.

32. Третий этап формирования двигательного навыка: цель, задачи, средства и методы, типичные ошибки и способы их устранения.

33. Методы физического воспитания: классификация методов. Метод строго регламентированного упражнения: характеристика и содержание. Применение метода строго регламентированного упражнения для решения задач физического воспитания.

34. Методы физического воспитания: классификация методов. Игровой метод физического воспитания: характеристика и содержание. Применение игрового метода для решения задач физического воспитания.

35. Методы физического воспитания: классификация методов. Соревновательный метод физического воспитания: характеристика и содержание. Применение игрового метода для решения задач физического воспитания.

36. Общепедагогические методы физического воспитания: классификация методов. Словесные методы физического воспитания: характеристика и содержание. Применение словесных методов при решении задач физического воспитания.

37. Общепедагогические методы физического воспитания: классификация методов. Наглядные методы физического воспитания: характеристика и содержание. Применение наглядных методов при решении задач физического воспитания.

38. Нагрузка в физическом воспитании: понятие о нагрузке, показатели и величины нагрузки.

39. Эффекты физического упражнения: разновидности эффектов и фазы изменения.

40. Отдых в физическом воспитании: понятие об отдыхе, разновидности и типы интервалов отдыха.

41. Принципы физического воспитания: иерархия принципов. Общие принципы физического воспитания, отражающие принципы воспитательной стратегии общества: характеристика и содержание.

42. Принципы физического воспитания: иерархия принципов. Общепедагогические принципы физического воспитания: характеристика и содержание, реализация общепедагогических принципов в физическом воспитании.

43. Принципы физического воспитания: иерархия принципов. Специфические принципы физического воспитания: характеристика и содержание, реализация общепедагогических принципов в физическом воспитании.

44. Понятие о физических качествах и физических способностях. Силовые способности: определение, факторы проявления, виды силовых способностей. Средства и методы воспитания силовых способностей.

45. Понятие о физических качествах и физических способностях. Двигательно-координационные способности: определение, факторы проявления, виды силовых способностей. Средства и методы воспитания двигательно-координационных способностей.

46. Понятие о физических качествах и физических способностях. Скоростные способности: определение, факторы проявления, виды силовых способностей. Средства и методы воспитания скоростных способностей.

47. Понятие о физических качествах и физических способностях. Выносливость: определение, факторы проявления, виды силовых способностей. Средства и методы воспитания выносливости.

48. Понятие о физических качествах и физических способностях. Гибкость: определение, факторы проявления, виды силовых способностей. Средства и методы воспитания гибкости.

49. Формы построения занятий в физическом воспитании: классификация. Урок как основная форма занятий физическими упражнениями: структура, преимущества, основные признаки, решаемые задачи.

50. Формы построения занятий в физическом воспитании: классификация. Урок как основная форма занятий физическими упражнениями: методические и организационные требования к уроку физической культуры

51. Урок как основная форма занятий физическими упражнениями. Подготовительная часть урока: содержание, направленность, решаемые задачи.

52. Урок как основная форма занятий физическими упражнениями. Основная часть урока: содержание, направленность, решаемые задачи

53. Урок как основная форма занятий физическими упражнениями. Заключительная часть урока: содержание, направленность, решаемые задачи.

54. Неурочные формы построения занятий в физическом воспитании. Разновидности, характеристика и содержание, направленность, решаемые задачи.

55. Особенности проведения занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста: решаемые задачи, средства и особенности методики.

56. Особенности проведения занятий физическими упражнениями с детьми младшего школьного возраста: решаемые задачи, средства и особенности методики.

57. Особенности проведения занятий физическими упражнениями с детьми среднего школьного возраста: решаемые задачи, средства и особенности методики.

58. Особенности проведения занятий физическими упражнениями с детьми старшего школьного возраста: решаемые задачи, средства и особенности методики.

59. Особенности проведения занятий физическими упражнениями с детьми с ослабленным здоровьем: решаемые задачи, средства и особенности методики.

60. Особенности проведения занятий физическими упражнениями с детьми с девиантным поведением: решаемые задачи, средства и особенности методики.

61. Особенности проведения занятий физическими упражнениями с двигательно-одарёнными детьми: решаемые задачи, средства и особенности методики.

62. Особенности организации и проведения занятий физическими упражнениями с учащимися профессиональных учебных заведений.

63. Спорт: основные понятия, социальные функции спорта. Цель и задачи спортивной тренировки.

64. Современная система подготовки спортсмена: составляющие и их характеристика.

65. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Этапы многолетней спортивной тренировки: характеристика и решаемые задачи.

66. Оздоровительная тренировка: разновидности, содержание и значение.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная учебная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/539729

Дополнительная учебная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/535163

2. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 254 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/539504

3. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 441 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05757-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/539506

Официальные издания

1. Комментарий к Конституции Российской Федерации / С. А. Комаров [и др.] ; под редакцией С. А. Комарова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 333 с. — (Профессиональные комментарии). — ISBN 978-5-534-06398-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/438775

2. Садовникова, Г. Д. Комментарий к Конституции РФ постатейный / Г. Д. Садовникова. — 10-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 194 с. — (Профессиональные комментарии). — ISBN 978-5-534-04133-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/431086

3. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" : № 273-ФЗ : включает все изменения до 6 марта 2019 г. — Москва : Проспект, 2019 .— 192 с. — ISBN 978-5-392-30047-1. – Текст : непосредственный.

Справочно-библиографические издания

1. Блеер, А. Н. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник / А. Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д. А. Тышлер .— Москва : Академия, 2010 .— 464 с. : ил. — ISBN 978-5-7695-6859-6— Текст : непосредственный.

Периодические издания

1. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта : российский журнал физического воспитания и спорта / учредители : ФГБОУ ВО НГПУ; ООО "Корсика"; главный редактор А. С. Кузнецов .— Набережные Челны : ФГБОУ ВО НГПУ, 2006 .— Журнал входит в следующие базы данных: РИНЦ, UrlichsWEB, ВИНИТИ РАН, Citefactor.org, CyberLeninka.ru, WorldCat.org, Google Scholar, World Cat, Open AIRE, RePEC, BASE, EBSCO A-to-Z, EBSCO Discovery Service,Copernicus, Российская государственная библиотека. — издается с 2006 года .— 6 выпусков в год .— ISSN ъ. - Текст : непосредственный.

2. Теория и практика физической культуры : научно-теоретический журнал / учредитель : Научно-издательский центр " Теория и практика физической культуре и спорта"; главный редактор Л. Лубышева .— Москва : Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта", 1925 .— Журнал входит в следующие базы данных: РИНЦ, ВАК, EBSCO, Scopus .— издается с 1925 года .— 12выпусков в год .— ISSN 0040-3601. - Текст : непосредственный.

3. Физкультура и спорт : ежемесячный иллюстрированный журнал / учредитель : Редакция журнала "Физкультура и спорт"; главный редактор Е. Богатырев .— Москва : Редакция журнала "Физкультура и спорт", 1922 .— издается с 1922 года .— ISSN 0130-5670. - Текст : непосредственный

4. Физическая культура : воспитание, образование, тренировка : научно-методический журнал / учредители 6 Российская Академия Образования Российского государственного университета физической культуры, спорта, моложежи и туризма; Вестник Проблемного совета по физической культуре РАН; главный редактор Л. И.

Лубышева .— Москва : Научно-издательский центр " Теория и практика физической культуры и спорта", 1996 .— Включен в перечень РИНЦ; ВАК .— издается с 1996 года .— 6 выпусков в год .— ISSN 1817-4779. - Текст : непосредственный.

Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет

1. База данных портала Polpred.com Обзор СМИ - Режим доступа: https://polpred.com/news
2. Информационная правовая система Гарант. - Режим доступа: http://www.garant.ru/
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. - Режим доступа: https://elibrary.ru
4. Ресурсы East View (ИВИС) - Режим доступа: https://dlib.eastview.com/login
5. Электронная библиотечная система «Юрайт». - Режим доступа: https://biblio-online.ru/
6. Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. - Режим доступа: www.iprbookshop.ru
7. Электронный каталог библиотеки НГПУ. - Режим доступа: http://bibl.ngpi.net:81/cgi-bin/zgate.exe?init+test.xml,simple.xsl+rus

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Набережночелнинский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «НГПУ»)

Кафедра общих гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

по дисциплине ОП.08 ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности
49.02.01Физическая культура

Квалификация углубленной подготовки
Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения
Очная

Набережные Челны, 2025

Составитель: Хафизова Г.М., преподаватель

Методические указания составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО, учебным планом и рабочей программой по дисциплине Правовое обеспечение профессиональной деятельности программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01Физическая культура

Методические указания рассмотрены на заседании кафедры общих гуманитарных и естественнонаучных дисциплин
Протокол от «21» апреля 2025 г. № 8
И.о. заведующего кафедрой Сабирова Л.А.

© Хафизова Г.М., 2025
© ФГБОУ ВО НГПУ, 2025

Содержание

1. Общие положения……..4
2. Структура и содержание дисциплины.....6
3. Методические указания к лекционным занятиям 9
4. Методические указания к практическим занятиям.....10
5. Методические указания к самостоятельной работе……..……...11
6. Методические указания к текущему контролю успеваемости……12
7. Методические указания к промежуточной аттестации……19
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины 20

1. Общие положения

Методические указания по дисциплине «Правовое обеспечение профессиональной деятельности» предназначены для подготовки и самоконтроля обучающихся при изучении курса.

Цель освоения учебной дисциплины: повышение образовательно-правовой культуры будущего педагога по физической культуре и спорту, умения уверенно ориентироваться в основных законодательных актах, регулирующих сферу образования.

Задачи:

1. ознакомление обучающихся с содержанием основных законодательных актов, регулирующих сферу образования: Закон РФ «Об образовании в РФ», Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» и др.;
2. формирование осознания необходимости знаний механизмов защиты своих образовательных прав и законных интересов, прав и интересов других;
3. формирование умений и навыков по применению нормативно-правовых документов в образовательном процессе;
4. стимулирование интереса к освоению правового обеспечения профессиональной деятельности.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов общих и профессиональных компетенций.

Педагог по физической культуре и спорту должен обладать следующими общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся

Педагог по физической культуре и спорту должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом

ПК 2.6 Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом

ПК 3.1 Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта

ПК 3.2 Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта

ЛРВ 14 Демонстрация обучающимся навыка анализа и интерпретации информации, полученной из различных источников, способность строить логические умозаключения на основании поступившей информации и данных.

ЛРВ 16 Самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей деятельности; готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен иметь **уметь:**

- использовать нормативные правовые документы, регламентирующие деятельность в области образования, физической культуры и спорта в профессиональной деятельности;
- защищать свои права в соответствии с гражданским, гражданским процессуальным и трудовым законодательством;
- анализировать и оценивать результаты и последствия действий (бездействия) с правовой точки зрения;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- основные положения Конституции Российской Федерации;
- права и свободы человека и гражданина, механизмы их реализации;

- понятие и основы правового регулирования в области образования, физической культуры и спорта, в том числе регулирование деятельности общественных объединений физкультурно-спортивной направленности;
- основные законодательные акты и нормативные документы, регулирующие правоотношения в области образования, физической культуры и спорта;
- правовое положение коммерческих и некоммерческих организаций в сфере физической культуры и спорта;
- социально-правовой статус учителя, преподавателя, организатора физической культуры и спорта;
- порядок заключения трудового договора и основания его прекращения;
- правила оплаты труда;
- понятие дисциплинарной и материальной ответственности работника;
- виды административных правонарушений и административной ответственности;
- нормативно-правовые основы защиты нарушенных прав и судебный порядок разрешения споров.

Личностные результаты реализации программы воспитания

ЛРВ 14 Демонстрация обучающимся навыка анализа и интерпретации информации, полученной из различных источников, способность строить логические умозаключения на основании поступившей информации и данных.

ЛРВ 16 Самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей деятельности; готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику.

2. Структура и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся
1	**2**
Раздел 1. Основы конституционного права РФ	
Тема 1.1 Конституция РФ – основной закон государства	**Содержание учебного материала**
	Конституция РФ. Конституция РФ – основной закон государства. Основы конституционного строя Российской Федерации
Тема 1.2. Основы правового статуса человека и гражданина в РФ	**Практические занятия**
	Правовой статус личности. Понятие гражданства. Виды прав человека. Обязанности граждан РФ.
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к дискуссии по теме «Правовой статус человека и гражданина в РФ»
Раздел 2. Образовательное законодательство в РФ	
Тема 2.1 Образовательное законодательство в РФ: система и особенности.	**Содержание учебного материала**
	Законодательные и нормативно-правовые акты. Федеральный, региональный, муниципальный уровень образовательного законодательства. Иерархическая структура образовательного законодательства.
	Практические занятия
	Система образования РФ.
	Виды образования. Уровни образования.
	Самостоятельная работа обучающихся Система образования в РТ.
Тема 2.2.	**Практические занятия**

Федеральный закон «Об образовании в РФ»	Анализ федерального закона «Об образовании в РФ»
Раздел 3. Правовое регулирование содержания образования	
Тема 3.1Нормативно-правовые акты, определяющие содержание образования.	**Содержание учебного материала**
	Федеральные государственные образовательные стандарты НОО, ООО. Примерные ООП. Образовательные программы. Федеральные стандарты спортивной подготовки.
3.2. ФГОС НОО, ООО	**Практические занятия**
	ФГОС: требования к структуре ООП, к условиям реализации ООП, к результатам усвоения ООП.
	Самостоятельная работа обучающихся Характеристика ФГОС. Оформление в табличной форме.
Раздел 4. Нормативно-правовые и организационные основы деятельности образовательных организаций	
Тема 4.1. Образовательные организации, типы, виды	**Содержание учебного материала**
	Понятие образовательной организации. Типы. Создание, реорганизация и ликвидация образовательных организаций.
Тема 4.2. Организационно-правовые основы деятельности образовательных организации.	**Практические занятия**
	Документы, определяющие организационно-правовые основы деятельности образовательных организации.
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение документов, определяющих организационно-правовые основы деятельности образовательных организации: устав, учредительный договор. Изучение документов, определяющих организационно-правовые основы деятельности образовательных организации: колдоговор, лицензия, свидетельство об аккредитации.
Раздел 5. Правовое регулирование предпринимательской деятельности	
Тема 5.1. Правовое положение субъектов предпринимательской деятельности	**Содержание учебного материала**
	Понятие предпринимательской деятельности, ее признаки. Понятие и признаки субъектов предпринимательской деятельности. Виды субъектов предпринимательского права. Право собственности. Право хозяйственного ведения и право оперативного управления. Формы собственности.
Тема 5.2. Организационно-правовые формы юридических лиц.	**Практические занятия**
	Понятие и признаки юридического лица. Организационно-правовые формы юридических лиц.
	Самостоятельная работа обучающихся Решение ситуационных задач по теме «Правовое положение субъектов предпринимательской деятельности»
Раздел 6. Права детей и формы их защиты	
Тема 6.1. Права детей и формы их защиты в Международном законодательстве	**Содержание учебного материала**
	Категория «права ребенка». Декларация прав ребенка. Конвенция ООН о правах ребенка. Всемирная декларация об обеспечивании защиты, развития и выживания ребенка.
	Права детей с ОВЗ и инвалидов. Создание условий для инклюзивного образования.

	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка доклада
Тема 6.2. Права детей и формы их защиты в Российском законодательстве	**Практические занятия**
	Правовое положение ребенка в семье. Российское законодательство о защите прав детей.
Тема 6.3. Несовершеннолетний в системе российского законодательства	**Практические занятия**
	Правовое регулирование административной, уголовной и гражданской ответственности несовершеннолетних.
	Решение ситуационных задач по теме «Права детей и формы их защиты в Российском законодательстве».
Тема 6.4. Правовое обеспечение лиц с ОВЗ и инвалидов.	**Практические занятия** Законодательные акты, регулирующие права детей с ОВЗ и инвалидов. Льготы, предоставляемые инвалидам и лицам с ОВЗ.
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение адаптированной ООП для детей с ОВЗ и инвалидов. Работа со словарем: инклюзивное образование, инвалид, дети с ОВЗ, адаптированная образовательная программа. Выступление по докладам
Раздел 7. Правовой статус педагогических работников	
Тема 7.1. Права и обязанности педагогических работников. Тема 7.2. Правовые основы аттестации педагогических работников. Тема 7.3. Изучение профессионального стандарта «Педагог»	**Содержание учебного материала**
	Понятие педагогический работник. Квалификационная характеристика должностей. Категории педагогических работников. Права и обязанности педработников. Регулирование трудовых отношений. Трудовой договор.
	Практические занятия Положение об аттестации педагогических работников. Цель, задачи, принципы проведения аттестации. Квалификационные категории, требования к ним. Процедура проведения аттестации. Цель принятия профстандарта. Обучение. Воспитательная работа. Развитие. Трудовые функции педагога по физической культуре и спорту
	Самостоятельная работа обучающихся Решение ситуационных задач по теме «Правовой статус педагогических работников», «Правовые основы аттестации педагогических работников».
Раздел 8.Управление системой образования	
Тема 8.1. Органы управления образованием. Их полномочия.	**Содержание учебного материала**
	Понятие об управлении системой образования. Органы управления образованием различного уровня. Их полномочия. Принципы управления образованием.
Тема 8.2. Государственная регламентация образовательной деятельности	**Содержание учебного материала**
	Лицензия. Требования. Государственная аккредитация образовательной деятельности. Государственный контроль в сфере образования
Тема 8.3. Коллегиальные органы управления	**Практические занятия**
	Государственно-общественный характер управления образованием. Пед. советы, общее собрание, советы обучающихся, родительский

образованием	комитет, профсоюзный комитет и др. Их функции.
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение ФЗ «Об образовании в РФ». Глава Управление образованием.
Раздел 9. Международное законодательство	
Тема 9.1. Международное законодательство об образовании.	**Содержание учебного материала**
	Международное образовательное законодательство. Болонский процесс. Образовательная политика стран Западной Европы. Обязательные параметры Болонского процесса.
	Практические занятия
	Международное образовательное законодательство.
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовиться к выступлениям по докладам.

3. Методические указания к лекционным занятиям

Лекция – одна из основных системообразующих форм организации учебного процесса. Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем-лектором учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом учебной дисциплины. Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. Задачи лекции заключаются в обеспечении формирования системы знаний по учебной дисциплине, в умении аргументировано излагать научный материал, в формировании профессионального кругозора и общей культуры, в отражении еще не получивших освещения в учебной литературе новых достижений науки, в оптимизации других форм организации учебного процесса.

Приступая к освоению учебной дисциплины, необходимо ознакомиться с рабочей программой дисциплины, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Слушание и запись лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность обучающегося. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Написание конспекта лекций необходимо проводить кратко, схематично; последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Лучше если они будут собственными, чтобы не приходилось просить их у однокурсников и тем самым не отвлекать их во время лекции.

Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов. Не лишним будет и изучение основ стенографии. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть формируемыми компетенциями.

Незнакомые термины, понятия после лекции проверять с помощью энциклопедий, словарей, справочников. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации или на лабораторном занятии. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

В случае возникновения у обучающегося по ходу лекции вопросов, их следует записать и задать в конце лекции в специально отведенное для этого время.

По окончании лекции (в тот же или на следующий день, пока еще в памяти сохранилась информация) обучающимся рекомендуется доработать свои конспекты, привести их в порядок, дополнить сведениями с учетом дополнительно изученного материала.

4. Методические указания к практическим занятиям

По дисциплине предусмотрено проведение занятий семинарского типа – практические занятия, на которых даются основные понятия дисциплины. Семинар – форма систематических учебно-теоретических занятий, с помощью которых обучающиеся изучают тот или иной раздел определенной научной дисциплины, входящей в состав учебного плана. При подготовке к семинарским занятиям следует использовать основную литературу из представленного списка, а также руководствоваться приведенными указаниями и рекомендациями. Для наиболее глубокого освоения дисциплины рекомендуется изучать литературу, обозначенную как «дополнительная» в представленном списке. 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.

Обучающемуся рекомендуется следующая схема подготовки к семинарскому занятию:

Проработать конспект лекций;

Прочитать основную и дополнительную литературу, рекомендованную по изучаемому разделу;

Ответить на вопросы плана семинарского занятия;

Выполнить домашнее задание;

Проработать тестовые задания и задачи;

При затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю.

Семинарские занятия могут проводиться в форме беседы со всеми обучающимися группы или с отдельными обучающимися. Этот вид семинара называется коллоквиумом

(собеседование). Коллоквиумы проводятся по конкретным вопросам дисциплины. От семинара коллоквиум отличается, в первую очередь тем, что во время этого занятия могут быть опрошены все обучающиеся или значительная часть обучающихся группы. В ходе коллоквиума выясняется степень усвоения обучающимися понятий и терминов по важнейшим темам, умение обучающихся применять полученные знания для решения конкретных практических задач. Для подготовки к коллоквиуму обучающиеся заранее получают у преподавателя задание. В процессе подготовки изучают рекомендованные преподавателем источники литературы, а также самостоятельно осуществляют поиск релевантной информации, а также могут собрать практический материал. Коллоквиум может проходить также в форме ответов обучающихся на вопросы билета, обсуждения сообщений обучающихся, форму выбирает преподаватель.

5. Методические указания к самостоятельной работе

Важнейшим этапом освоения дисциплины является самостоятельная работа обучающихся, в том числе с использованием научной литературы. Отдельные разделы или темы дисциплины не разбираются на лекционных занятиях, но отводятся на самостоятельное изучение по рекомендуемой учебной литературе и учебным пособиям. Материалы тем, отведенных на самостоятельное изучение, в обязательном порядке входят составной частью в темы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по дисциплине Правовое обеспечение профессиональной деятельности предполагает:

1) внеаудиторная самостоятельная работа;

2) аудиторная самостоятельная работа, которая осуществляется под непосредственным руководством преподавателя.

Перед выполнением внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж за счет времени, отведенного на изучение дисциплины, где раскрывает цель задания, содержание, сроки выполнения, объем работы, требования к результатам, критерии оценки, предупреждает о возможных типичных ошибках.

Обучающийся должен: строго выполнять весь объем домашней подготовки, указанный в описаниях соответствующих видов самостоятельных работ*;* знать, что выполнению каждой работы предшествует проверка готовности обучающегося, которая производится преподавателем; знать, что после выполнения работы обучающийся (группа обучающихся) должна представить отчет о проделанной работе с обсуждением полученных результатов и выводов.

Методические рекомендации нацелены на проведение внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося с учетом специфики дисциплины в различных формах: контрольная работа, доклады.

Самостоятельная работа включает те разделы курса Правовое обеспечение профессиональной деятельности, которые не получили достаточного освещения на занятиях по причине ограниченности времени и большого объема изучаемого материала.

Методическое обеспечение самостоятельной работы состоит из:

Определения учебных вопросов, которые обучающиеся должны изучить самостоятельно;

Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;

Поиска дополнительной научной литературы, к которой обучающиеся могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес к данной теме;

Определения контрольных вопросов, позволяющих обучающим самостоятельно проверить качество полученных знаний;

Организации консультаций преподавателя со обучающимися для разъяснения вопросов, вызвавших у обучающихся затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

6. Методические указания к текущему контролю успеваемости

Текущий контроль – это регулярная проверка усвоения учебного материала на протяжении семестра. К его достоинствам относится систематичность, постоянный мониторинг качества обучения, а также возможность оценки успеваемости обучающихся. Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Практические задания для осуществления текущего контроля успеваемости представляют собой перечень тестовых заданий, докладов, письменных работ, эссе и выполнения кейс – задач. Для этого обучающийся изучает лекции, основную и дополнительную литературу, публикации, информацию из Интернет-ресурсов. Эффективность подготовки обучающихся к выполнению практических заданий зависит от качества ознакомления с рекомендованной литературой.

6.1. Подготовка и защита доклада

Доклад представляет собой краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда или трудов специалистов по избранной теме, обзор литературы определенного направления. Его задача – обобщить достигнутое другими, самостоятельно изложить проблему на базе фактов, почерпнутых из литературы.

Процесс работы над докладом включает в себя следующие этапы:

1.Выбор тематики доклада. Тема доклада не должна быть слишком общей, глобальной, так как сравнительно небольшой объем работы не позволит раскрыть ее. При выборе темы необходимо проанализировать, насколько она освещена в имеющейся научной литературе.

Выбор темы должен быть осознанным и отвечать личным познавательным интересам будущего автора. Очень важны в этом смысле консультации и обсуждение темы с преподавателем, который может оказать помощь в правильном выборе темы и постановке задач работы.

2.Изучение литературы.

3.Составление плана работы. Правильно построенный план доклада служит организующим началом в работе обучающегося, помогает систематизировать материал, обеспечивает последовательность его изложения.

План обучающийся составляет самостоятельно, с учетом замысла работы.

4.Процесс подготовки доклада . Выбрав тему, сделав выписки из литературы и составив план, можно приступать непосредственно к написанию доклада.

Излагать материал в докладе рекомендуется своими словами, не допуская дословного переписывания литературных источников. Работа должна быть написана грамотным литературным языком. Сокращение слов в тексте не допускается. Исключения составляют общеизвестные сокращения и аббревиатуры. Доклад должен быть правильно и аккуратно оформлен, текст разборчивым, без стилистических и грамматических ошибок.

5.Оформление и защита доклада . Оформляется доклад в соответствии с принятыми правилами и сдается на проверку преподавателю за 1-2 недели до зачетного занятия.

Защита тематического доклада может проводиться на выделенном одном занятии в рамках часов учебной дисциплины или по одному докладу при изучении соответствующей темы, либо по договоренности с преподавателем.

Защита доклада обучающимся предусматривает

• доклад не более 5-7 минут

• ответы на вопросы.

Общие требования

1. Заголовки глав следует располагать посередине строки без точки в конце, печатать заглавными буквами и выделять жирным шрифтом, заголовки параграфов печатаются без точки с начала строки с абзацным отступом строчными буквами и выделяются жирным шрифтом.

Промежуток между главами, параграфами и текстом выставляется в два интервала.

Перенос слов в заголовках и подзаголовках, а также подчеркивание и выделение курсивом не допускается.

2. В докладе все структурные части, такие как содержание, введение, основная часть с главами, заключение, список литературы, пишутся с нового листа.

3. Нумерация страниц проставляется арабскими цифрами в верхней части страницы по средине, без точки. На страницах 1 (титульный лист номер страницы не ставится).

4. Ссылки на источники литературы оформляются в квадратных скобках.

5. Все таблицы, графики, диаграммы, имеющиеся в тексте, включаются в общую нумерацию. Все иллюстрации, фотографии, рисунки – не нумеруются, должны иметь названия, можно вынести их в приложения.

6. В список литературы включаются только те издания, которые находят отражение в содержании работы и на них имеются ссылки в тексте. Источники, раскрывающие новые факты в исследовании, не должны превышать 5 лет срока издания.

Темы докладов:

1. Образование как основа формирования интеллектуального потенциала общества.
2. Цели и задачи модернизации российского педагогического образования.
3. Российское образование и тенденции его развития.
4. Новые социальные требования к системе российского образования.
5. Конституционные и социальные гарантии прав граждан на образование.
6. Перспективы развития законодательства в сфере образования.
7. Управление качеством образовательного процесса.
8. Факторы развития системы образования в РФ.
9. Правовой статус образовательных организации в системе образования РФ.
10. Управление образовательными организациями на уровне РФ.
11. Управление образовательными организациями на уровне субъектов РФ.
12. Управление образовательными организациями на муниципальном уровне.
13. Правовое положение ребенка в семье.
14. Формы защиты прав детей в РФ.
15. Правовой статус образовательных организации в РФ.
16. Правовой статус педагогических работников.
17. Правовое регулирование трудовых отношений в сфере образования.
18. Социальная защита работников образования.
19. Нормативные документы образовательной организаций.
20. Правовой статус обучающихся с ОВЗ и инвалидов.
21. Основные льготы, предоставляемые детям – инвалидам.
22. Ювениальная юстиция.
23. Профессиональный стандарт педагога.
24. Образовательная политика в РФ.
25. Международное сотрудничество в сфере образования.

6.2. Методические указания по подготовке к контрольной письменной работе

Контрольная работа выполняется обучающимся самостоятельно во время практических занятий, на выполнение которой дается точно регламентированное время по усмотрению преподавателя.

Задания контрольной работы соответствуют темам пройденным на лекционных занятиях.

Обучающемуся следует тщательно готовиться к выполнению контрольной работы. Положительный результат будет получен, если обучающийся систематически посещает лекции, активно участвует в работе на семинарских занятиях, самостоятельно работает по программе курса.

Успешное выполнение контрольной работы во многом зависит от правильной организации ее подготовки и написания, а также соблюдения основных требований, которые к ней предъявляются.

Контрольная работа должна быть оформлена определенным образом. Работа выполняется в письменной форме на специальных бланках. Работа должна быть написана аккуратно, разборчиво, без помарок и сокращений (кроме общепринятых). Текст, написанный от руки неразборчивым почерком, оцениваться не будет. На бланке обязательно указываются: ФИО преподавателя, ФИО обучающегося, группа.

Вопросы для подготовки к контрольной работе
ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

1. Структура ФЗ
2. Основные принципы политики государства в области образования.
3. Определение системы образования. Её основные компоненты.
4. Уровни образования. Типы образовательных организаций.
5. Права и обязанности участников образовательного процесса.
6. Органы управления образованием. Их компетенции.
7. Финансирование образовательных организаций.

Декларация прав ребенка

1. Понятие о Декларации. Её структура.
2. Характеристика принципов, изложенных в Декларации.
3. Основные права детей в соответствии с Декларацией.

Конвенция о правах ребенка

1. Определение основных понятий «декларация», «конвенция».
2. Главные цели Конвенции.
3. Ратификация данного документа.
4. Требования, которые должны обеспечить права детей.
5. Права детей в соответствии с Конвенцией.
6. Права детей, реализация которых зависит от системы образования.
7. Требования к психолого-педагогическому обеспечению.
8. Требования к финансовому обеспечению.

ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»

1. Год принятия документа.
2. Права детей.
3. Дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации. Их категории.
4. Судебная защита прав детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.
5. Цели государственной политики в интересах детей.
6. Основные направления обеспечения прав ребенка в РФ.

6.3. Методические рекомендации по решению кейс- задач

Решение ситуационных задач - это вид самостоятельной работы обучающегося по систематизации информации в рамках постановки или решения конкретных проблем.

Для решения кейс - задач требуется самостоятельный мыслительный поиск самой проблемы, ее решения. Такой вид самостоятельной работы направлен на развитие мышления, творческих умений, усвоение знаний, добытых в ходе активного поиска и самостоятельного решения проблем. Следует отметить, что такие знания более прочные, они позволяют студенту видеть, ставить и разрешать как стандартные, так и не стандартные задачи, которые могут возникнуть в дальнейшем в профессиональной деятельности.

Решения ситуационных задач относятся к частично-поисковому методу. Оформляются задачи и эталоны ответов к ним письменно.

Виды кейс - задач

1. *Задачи с недостающими исходными данными,* для решения которых нужно получить дополнительные сведения

2. *Задачи с избыточными исходными данными,* содержащие сведения, не представляющие необходимые основания для диагностики и лечения заболевания. Эти задачи содержат некий «информационный шум» для его последовательного исключения из мыслительной деятельности студентов по нахождению правильного ответа.

3. *Задачи с неопределенностью в постановке вопроса,* требующие дополнительных рассуждений по идентификации причин и следствий, утверждений и обоснований явлений и признаков.

4. *Задачи с противоречивыми* (частично неверными) сведениями в условии, отражающими: результаты исследований по разным методикам. Деятельность обучающихся при решении таких задач направлена на исключение противоречий, уточнение данных и, на их основе, нахождению правильного ответа.

5. Задачи, допускающие лишь вероятностное решение. В этом случае обучающиеся воспроизводят ряд рассуждений, устанавливают логические связи, с точной ориентацией обоснования на утверждение и их взаимозависимостью.

6. *Задачи с ограниченным временем решения.*

7. *Задачи, требующие использования предметов с необычной для них функцией*

Алгоритм решения кейс-задач

1. Изучить учебную информацию по теме.
2. Провести анализ содержания темы.
3. Выделить проблему.
4. Дать характеристику условий задачи.
5. Критически осмыслить варианты ответов.
6. Выбрать оптимальный вариант (подобрать известные и стандартные алгоритмы действия) или варианты разрешения проблемы (если она не стандартная).

6.4. Методические рекомендации решению тестовых заданий

Выполнение тестовых заданий способствует повышению теоретической и профессиональной подготовки обучающихся, лучшему освоению учебного материала, углубленному рассмотрению содержания тем дисциплин и профессиональных модулей. При выполнении заданий обучающиеся должны показать умение работать с научной литературой, анализировать нормативно-правовые источники, делать обоснованные выводы.

При работе с тестовым заданиям следует соблюдать определенные правила:

- прежде чем приступить к заданиям, необходимо разобраться в теории вопроса;
- придерживаться принципа последовательности при выполнении заданий, так как их очередность имеет внутреннюю логику, а сложность возрастает постепенно;

- не пытаться угадывать ответы или подгонять свое решение под готовый ответ.

Подготовиться по разделам:

Раздел 1. Основы конституционного права РФ.
Раздел 2. Образовательное законодательство в РФ.
Раздел 3. Правовое регулирование содержания образования.
Раздел 4. Нормативно-правовые и организационные основы деятельности образовательных организации.
Раздел 5. Правовое регулирование предпринимательской деятельности.
Раздел 6. Права детей и формы их защиты
Раздел 7. Правовой статус педагогических работников.
Раздел 8. Управление системой образования.
Раздел 9. Международное законодательство.

6.5. Выполнение эссе

Эссе (с французского *essai* — «попытка, проба, очерк») — прозаическое сочинение небольшого объема и свободной композиции, выражающее индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу и заведомо не претендующее на исчерпывающий ответ.

Эссе - это самостоятельная письменная работа на тему, предложенную преподавателем (тема может быть предложена и студентом, но согласована с педагогом). Должно содержать чёткое изложение сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ проблемы, выводы, обобщающую авторскую позицию по поставленной проблеме.

С точки зрения содержания эссе бывают: философскими, литературно-критическими, историческими, художественными, художественно-публицистическими.

По литературной форме эссе предстают в виде рецензии, лирической миниатюры, заметки, странички из дневника, письма.

Различают также эссе описательные, повествовательные, рефлексивные, критические, аналитические.

Общие требования

1.Эссе должно восприниматься как единое целое, идея должна быть ясной и понятной.

2.Эссе не должно содержать ничего лишнего, должно включать только ту информацию, которая необходима для раскрытия вашей позиции, идеи.

3.Эссе должно иметь грамотное композиционное построение, быть логичным, четким по структуре.

4.Каждый абзац эссе должен содержать только одну основную мысль.

5. Эссе должно показывать, что его автор знает и осмысленно использует теоретические понятия, термины, обобщения, мировоззренческие идеи.

6. Эссе должно содержать убедительную аргументацию заявленной по проблеме позиции.

7. Тема эссе должна быть всегда конкретна. Эссе не может содержать много тем или идей (мыслей). Оно отражает только один вариант, одну мысль. И развивает ее. Это ответ на один вопрос.

8. Текст эссе должен быть распечатан на компьютере на одной стороне стандартного листа в текстовом процессоре Word для Windows XP. Формат бумаги А4 (210х297).

9. При оформлении текста необходимо соблюдать следующие *параметры*:

- Поля: верхнее – 2,0 см, нижнее – 2,0 см, левое 3,0 см, правое – 1,5 см.

- Шрифт – Times New Roman.
- Размер шрифта – 14.
- Выравнивание текста «по ширине».
- Абзацный отступ- 1,25 см. (пять знаков).
- Размер между строками – полуторный.

10. Титульный лист оформляется в формате Times New Roman, 14 кегль (за исключением темы реферата – 20 кегль) (приложение 2)**.**

Алгоритм написания эссе

1. Изучите теоретический материал.
2. Продумайте, в чем может заключаться актуальность заявленной темы.
3. Определите главную мысль высказывания (о чем оно?), скажите то же самое, но своими словами.
4. Определите, какие теоретические понятия, термины помогут вам раскрыть суть тезиса и собственной позиции.
5. Составьте тезисный план, сформулируйте возникшие у вас мысли и идеи.
6. Напишите эссе в черновом варианте.
7. Проверьте стиль и грамотность, композиционное построение эссе, логичность и последовательность изложенного.
8. Внесите необходимые изменения и напишите окончательный вариант

Структура эссе

1. Введение — определение основного вопроса эссе, актуальность. На этом этапе очень важно правильно сформулировать вопрос, на который Вы собираетесь найти ответ в ходе своей творческой работы.

2. Основная часть — ответ на поставленный вопрос. Один параграф содержит: тезис, доказательство, иллюстрации, вывод, являющийся частично ответом на поставленный вопрос.

Доказательство — это совокупность логических приемов обоснования истинности какого-либо суждения с помощью других истинных и связанных с ним суждений.

Структура любого доказательства включает: тезис, аргументы, вывод или оценочные суждения.

Тезис — это суждение, которое надо 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.

3. Заключение - суммирование уже сделанных выводов и окончательный ответ на вопрос эссе.

Клише, которые можно использовать при написании эссе.

Вступление	Я согласен с данным мнением... Я не разделяю подобную точку зрения... Нельзя не согласиться с мнением ... Поражает глубина мысли великого... Удивляет нестандартный подход к проблеме... Эта фраза заставляет задуматься над... Для меня эта фраза является ключом к пониманию... Выбор данной темы продиктован следующими соображениями... Поразительный простор для мысли открывает это короткое высказывание... Никогда не думал, что меня заденет за живое идея о том, что...

	Эта емкая фраза заставляет переосмыслить... Задумываясь над этой фразой, приходишь к мнению... Я не могу присоединиться к этому утверждению...
Основная часть	Существует несколько подходов к данной проблеме... С незапамятных времен бытовало мнение... Посмотрим на проблему с другой стороны... Во-первых, ... во-вторых, ... в -третьих,... Рассмотрим несколько подходов... Например,... Проиллюстрируем это положение следующим примером ... Следует отметить... Необходимо заметить...
Заключение	Исходя из вышесказанного... Подводя итог размышлениям... Таким образом,... Подведем общий итог рассуждению... Итак,... Именно поэтому я не могу согласиться с автором высказывания... Вот почему я согласен с мнением... Резюмируя сказанное, следует отметить...

Темы эссе

1. Роль правовой информации в познании права
2. Право и мораль: общее и особенное
3. Личные неимущественные права граждан: честь, достоинство, имя
4. Конституционные обязанности человека и гражданина
5. Роль правового регулирования профессиональной деятельности в деятельности воспитателя детей дошкольного возраста.
6. Не все, что разрешает закон, позволяет совесть
7. Чем должен руководствоваться воспитатель в своей работе: правом или моралью?
8. Профилактические меры по борьбе с безнадзорностью и правонарушениями в образовательном учреждении
9. Право как средство регулирования общественных отношений, механизм правового регулирования.
10. Правовое регулирование.
11. Понятие и виды социальных норм.
12. Источники права, регулирующие общественные отношения в Российской Федерации.
13. Основания возникновении, изменения и прекращения трудовых правоотношений.
14. Понятие занятости и ее правовое регулирование.
15. Понятие безработных граждан и порядок их регистрации.
16. Трудовой договор: понятие, стороны, виды.
17. Гарантии при заключении трудового договора.
18. Оформление приема на работу.
19. Испытательный срок при приеме на работу.
20. Понятие рабочего времени. Его виды.
21. Режим рабочего времени.
22. Сверхурочная работа.
23. Отпуска: понятие, виды порядок предоставления.
24. Понятие и структура заработной платы.
25. Порядок и условия выплаты заработной платы.
26. Понятие дисциплины труда и ее правовое регулирование.

27. Понятие дисциплинарной ответственности, ее виды.
28. Порядок привлечения работников к дисциплинарной ответственности.
29. Меры поощрения за труд и порядок их применения.
30. Порядок разрешения индивидуальных споров.
31. Порядок разрешения коллективных трудовых споров.
32. Общая характеристика пенсионного законодательства.
33. Трудовые пенсии.
34. Пенсия за выслугу лет.
35. Пенсии по старости.
36. Социальные пенсии.
37. Категории этики.

7. Методические указания к промежуточной аттестации

При подготовке к зачету необходимо повторить пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой. Использовать литературу, рекомендованную преподавателем. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных обучающимся по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Обучающийся допускается к зачету по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по междисциплинарному курсу (всех практических заданий). В случае наличия учебной задолженности обучающийся отрабатывает пропущенные занятия в форме, предложенной преподавателем и представленной в настоящей программе.

Вопросы для подготовки к зачету

1. Принципы государственной политики в области образования. Роль государства в становлении и развитии системы образования.
2. Конституция РФ как основа правового регулирования сферы образования.
3. Общая характеристика законодательства об образовании.
4. Понятия предмет и метод образовательного права.
5. Образовательные правоотношения.
6. Конвенция о правах ребенка и ее основные положения.
7. Законодательство Российской федерации как инструмент защиты прав ребенка.
8. Сотрудничество образовательных учреждений с органами правопорядка и социальной защиты населения.
9. Источники законодательства об образовании.
10. Субъекты образовательного права.
11. Право на образование: проблемы его реализации.
12. Правовая регламентация приема в образовательное учреждение.
13. Правовой статус образовательного учреждения и образовательной организации.
14. Права и обязанности учащихся образовательных учреждений.
15. Основные структурные элементы системы образования.
16. Роль государственных, государственно-общественных и общественных структур управления в сфере образования.
17. Основные законодательные акты в сфере образования.
18. Смежные законодательные акты, затрагивающие область образования.
19. Структура нормативно-правового и научно-методического обеспечения сферы образования.
20. Типы и виды образовательных учреждений. Автономия образовательных учреждений.
21. Типовые положения и устав образовательных учреждений и организаций.
22. Права и обязанности, ответственность образовательных учреждений перед личностью, обществом и государством.
23. Основные характеристики образовательного процесса.

24. Правовые основы создания информационно-аналитического обеспечения образования.

25. Специфика образовательных отношений. Понятие образовательного права.

26. Общая характеристика зарубежных образовательных систем.

27. Общая характеристика международных правовых актов.

28. Структура системы государственного контроля в сфере образования. Лицензирование, аккредитация.

29. Субъекты образовательного права.

30. Материальные и правовые гарантии на образование.

31. Классификация образовательных учреждений по их организационно-правовой форме.

32. Отношение собственности в системе образования.

33. Особенности правового регулирования трудовых отношений в сфере образования.

34. Источники финансирования образовательных учреждений.

35. Понятие образовательной услуги. Платность дополнительных образовательных услуг в государственных и муниципальных учреждениях.

36. Профессиональный стандарт педагога.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная учебная литература

1. Афанасьев, И. В. Правовое обеспечение профессиональной деятельности : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. В. Афанасьев, И. В. Афанасьева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16134-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/541595

2. Волков, А. М. Основы права для колледжей : учебник для среднего профессионального образования / А. М. Волков, Е. А. Лютягина ; под общей редакцией А. М. Волкова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 331 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16142-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/541574

Дополнительная учебная литература

1. Правовое обеспечение профессиональной деятельности : учебник для среднего профессионального образования / В. И. Авдийский [и др.] ; под редакцией В. И. Авдийского, Л. А. Букалеровой. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 333 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04995-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511832

2. Правовое обеспечение профессиональной деятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. П. Анисимов, А. Я. Рыженков, А. Ю. Осетрова, О. В. Попова ; под редакцией А. Я. Рыженкова. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16129-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/539582

Официальные издания

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" : №273-ФЗ .— Москва : Проспект, 2019 .— 192 с. — ISBN 978-5-392-30047-1. – Текст : непосредственный

2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования : действует с 1 января 2014 года .— М. : Центр педагогического образования, 2014 .— 32 с

3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования : текст с изменениями и дополнениями на 2011 г. / Министерство образования и науки Рососсийской Федерации .— Москва : Просвещение, 2011 .— 33 с. : ил .— (Серия "Стандарты второго поколения"). – Текст : непосредственный

4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования / Министерство образования и науки Российской Федерации. — Москва : Просвещение, 2011 .— 48 с. : ил .— (Серия "Стандарты второго поколения"). – Текст : непосредственный

5. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования / Министерство образования и науки Российской Федерации. — Москва : Просвещение, 2013 .— 63 с. — (Серия "Стандарты второго поколения"). – Текст : непосредственный

6. Закон Республики Татарстан о государственных языках Республики Татарстан и других языках в Республике Татарстан. – Казань: Татар. кн. изд-во, 2005.- 69с

Справочно-библиографические издания

1. Комментарий к конституции Российской Федерации. Под ред. Л. А. Окунькова. М., Бек, 1996.

2. ФЗ «Об образовании в РФ»

3. Комментарий к Кодексу законов о труде Российской Федерации. Под ред. Ю. П. Орловского. М. ИНФРА-М., 2002, с.950.

4. Концепция общей части Кодекса Российской Федерации об образовании. М., 2001, с.69.

5. Трудовой кодекс Российской Федерации. Федеральный закон от 30 декабря 2001 г. №197-ФЗ.

6. Об образовательном учреждении высшего профессионального образования (высшем учебном заведении) Российской Федерации. Типовое положение. Утв. постановлением Правительства РФ от 05.04.2001 N 264, с изменениями на 31 марта 2003 г.

Периодические издания

1. Вестник образования в России : сборник приказов и официальных документов сферы образования : справочноинформационный журнал / главный редактор Ю. И. Глазков .— Москва : Про-Пресс, 2015 — издается с 1803 года .— 24 выпуска в год .— ISSN . — Текст : непосредственный.

2. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта : российский журнал 2016-2018 33 физического воспитания и спорта / учредители : ФГБОУ ВО НГПУ; ООО "Корсика"; главный редактор А. С. Кузнецов .— Набережные Челны : ФГБОУ ВО НГПУ, 2015 — Журнал входит в следующие базы данных: РИНЦ, UrlichsWEB, ВИНИТИ РАН, Citefactor.org, CyberLeninka.ru, WorldCat.org, Google Scholar, World Cat, Open AIRE, RePEC, BASE, EBSCO A-to-Z, EBSCO Discovery Service,Copernicus, Российская государственная библиотека. — издается с 2006 года .— 6 выпусков в год .— ISSN . — Текст : непосредственный.

3. Физкультура и спорт : ежемесячный иллюстрированный журнал / учредитель : редакция журнала "Физкультура и спорт"; главный редактор Е. Богатырев .— Москва :

"Физкультура и спорт", 2015 — издается с 1922 года .— ISSN 0130-5670. — Текст : непосредственный

4. Физическая культура : воспитание, образование, тренировка : научно-методический журнал / учредители 6 Российская Академия Образования Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма; Вестник Проблемного совета по физической культуре РАН; главный редактор Л. И. Лубышева .— Москва : Научноиздательский центр " Теория и практика физической культуры и спорта", 2015 — Включен в перечень РИНЦ; ВАК .— издается с 1996 года .— 6 выпусков в год .— ISSN 1817-4779. — Текст : непосредственный.

5. Физическая культура. Все для учителя! : всероссийский научно-методический журнал / учредитель : ООО "Издательская группа"Основа" .— Москва : ООО "Издательская группа "Основа", 2015 — издается с 2010 года .— 12 выпусков в год .— ISSN . — Текст : непосредственный.

Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет

1. База данных портала Polpred.com Обзор СМИ - Режим доступа: https://polpred.com/news
2. Информационная правовая система Гарант. - Режим доступа: http://www.garant.ru/
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. - Режим доступа: https://elibrary.ru
4. Ресурсы East View (ИВИС) - Режим доступа: https://dlib.eastview.com/login
5. Электронная библиотечная система «Юрайт». - Режим доступа: https://biblio-online.ru/
6. Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. - Режим доступа: www.iprbookshop.ru
7. Электронный каталог библиотеки НГПУ. - Режим доступа: http://bibl.ngpi.net:81/cgi-bin/zgate.exe?init+test.xml,simple.xsl+rus

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Набережночелнинский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «НГПУ»)

Кафедра профессиональных дисциплин

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЛЕКЦИОННЫМ, ЛАБОРАТОРНЫМ ЗАНЯТИЯМ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

по дисциплине ОП.09 ОСНОВЫ БИОМЕХАНИКИ

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

49.02.01 Физическая культура

Квалификация углубленной подготовки
Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения
очная

Набережные Челны, 2025

Составитель: Морозов А.И., преподаватель

Методические указания составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО, учебным планом и рабочей программой по дисциплине Основы биомеханики программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Методические указания рассмотрены на заседании кафедры профессиональных дисциплин
«21» апреля 2025 г. протокол № 8
И.о. заведующего кафедрой Хасанов М.Р.

© Морозов А.И., 2025
© ФГБОУ ВО НГПУ, 2025

Содержание

1. Общие положения…….4

2. Структура и содержание дисциплины……5

3. Методические указания к лекционным занятиям…….8

4. Методические указания к лабораторным занятиям……10

5. Методические указания к самостоятельной работе…….10

6. Методические указания к текущему контролю успеваемости……11

7. Методические указания к промежуточной аттестации……....18

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины 21

1. Общие положения

Методические указания по дисциплине «Основы биомеханики» предназначены для подготовки и самоконтроля обучающихся при изучении курса.

Цель освоения учебной дисциплины**:** содействие формированию у обучающихся компетенций, связанных с вопросами изучения биомеханических основ физических упражнений, в частности основ спортивной техники, а также формирование компетенций, необходимых для эффективного применения физических упражнений в качестве средств физического воспитания и повышения уровня спортивных достижений.

Задачи:

- ознакомление с теоретическими концепциями современных направлений в биомеханике.
- формирование у обучающихся умений проводить биомеханический анализ двигательных действий;
- формирование представления о способах моделирования и оптимизации обучения двигательным действиям и о способах применения полученных знаний в профессиональной деятельности

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов общих и профессиональных компетенций.

Педагог по физической культуре и спорту должен обладать следующими общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

Педагог по физической культуре и спорту должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими основным видам профессиональной деятельности:

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

уметь:

применять знания по биомеханике в профессиональной деятельности; проводить биомеханический анализ двигательных действий;

знать:

основы кинематики и динамики движений человека; биомеханические характеристики двигательного аппарата человека; биомеханику физических качеств человека; половозрастные особенности моторики человека; биомеханические основы физических упражнений.

Личностные результаты реализации программы воспитания

ЛРВ 19 Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

2. Структура и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные занятия, самостоятельная работа обучающихся
1	2
Раздел 1. Предмет и история биомеханики	
Тема 1.1. Биомеханика как наука и учебная дисциплина	**Содержание учебного материала**
	Биомеханика, как учебная дисциплина. Цели и задачи биомеханики. Краткая история развития биомеханики. Современное состояние биомеханики.
	Самостоятельная работа обучающихся Развитие биомеханики в 21 веке
Тема 1.2. Кинематические характеристики.	**Содержание учебного материала**
	Пространственные характеристики. Временные характеристики. Скорость. Ускорение. Прямолинейное и криволинейное движение. Вращательное движение.

	Лабораторные занятия
	Описание движений человека во времени и в пространстве. Лабораторная работа «Составление промера движения по кинограмме»
	Самостоятельная работа обучающихся Схематично нарисовать оперативную позу или основные фазы двигательных действий в конкретном соревновательном упражнении в избранном виде спорта (ИВС) и опишите основные кинематические характеристики этих действий
Тема 1.3. Динамические характеристики.	**Содержание учебного материала**
	Изучение силовых характеристик во время выполнения человеком физических упражнений. Первый, второй и третий законы Ньютона. Динамика вращательного движения материальной точки и твёрдого тела. Центр масс тела. Равновесие. Закон всемирного тяготения. Силы упругости. Силы трения покоя и скольжения.
	Лабораторные занятия
	Лабораторная работа «Определение общего центра тяжести тела человека по фотографии»
	Самостоятельная работа обучающихся Схематично нарисовать оперативную позу или основные фазы двигательных действий в конкретном соревновательном упражнении в избранном виде спорта (ИВС) и обозначить на рисунке стрелочками основные действующие внутренние и внешние силы и опишите динамические характеристики этих сил.
Тема 1.4. Механическая работа и энергия при движениях человека	**Содержание учебного материала**
	Понятия: «механическая работа», «энергия». Виды энергии, рассматриваемые в биомеханике. Кинетическая энергия. Потенциальная энергия. Гравитационная потенциальная энергия.
	Лабораторные занятия
	Мощность механического движения. Коэффициент механической эффективности.
	Самостоятельная работа обучающихся Потенциальная энергия упругих тел
Раздел 2. Биомеханика физических качеств человека	
Тема 2.1. Биомеханическая характеристика силовых способностей	**Содержание учебного материала**
	Разновидности работы мышц. Проявление мышечной силы в зависимости от параметров двигательных заданий.
	Лабораторные занятия
	Влияние изменения суставного угла на силу действия. Биомеханические требования к специальным силовым упражнениям.
	Самостоятельная работа обучающихся опишите наиболее характерные особенности проявления силовых качеств ходе соревновательной деятельности в ИВС.
Тема 2.2. Биомеханическая характеристика скоростных качеств	**Содержание учебного материала**
	Компонентный состав скоростных качеств. Динамика скорости в спринтерском беге. Градиент силы.
	Лабораторные занятия
	1. Простые и сложные двигательные реакции.
	Самостоятельная работа обучающихся опишите особенности проявления элементарных и комплексных форм проявления скоростных способностей в тренировочной и соревновательной деятельности в ИВС.

Тема 2.3. Биомеханическая характеристика выносливости и гибкости.	**Содержание учебного материала**
	Утомление и его биомеханические проявления. Фаза компенсированного утомления. Фаза некомпенсированного утомления. Основы эргометрии. Механическая эффективность движений. Биомеханическая характеристика гибкости.
	Лабораторные занятия
	Лабораторная работа «Расчет пространственно-временных характеристик движения по промеру»
	Самостоятельная работа обучающихся опишите виды и специфику утомления в процессе соревновательной деятельности в ИВС. Раскройте пути повышения механической эффективности движений в соревновательной деятельности. опишите особенности развития гибкости в ИВС
Раздел 3. Биомеханические характеристики двигательного аппарата человека	
Тема 3.1. Мышечно-скелетная система человека	**Содержание учебного материала**
	Строение отдельных элементов тела человека: кости, суставы, связки и сухожилия, мышцы.
	Лабораторные занятия
	Строение мышц. Функции и свойства поперечно-полосатых мышц. Работа мышц.
	Самостоятельная работа обучающихся Строение мышц.
Тема 3.2. Режимы сокращений мышц и разновидности работы мышц	**Содержание учебного материала**
	Структурные и функциональные характеристики различных типов мышечных волокон.
	Лабораторные занятия
	Координация деятельности мышечных волокон при выполнении нагрузок, различных по величине и направленности.
	Режимы работы мышц
	Самостоятельная работа обучающихся Изменения в мышечных волокнах под влиянием нагрузок различной величины и направленности
Тема 3.3. Половозрастные особенности моторики человека	**Содержание учебного материала**
	Индивидуальные и групповые особенности моторики человека. Особенности возрастного развития моторики и физических качеств в дошкольном и младшем школьном возрасте.
	Лабораторные занятия
	Особенности возрастного развития моторики и физических качеств в среднем и старшем школьном возрасте.
	Самостоятельная работа обучающихся: определите и опишите преодолевающий, уступающий и изометрический режимы работы мышц в соревновательном упражнении в ИВС
Раздел 4. Биомеханические основы физических упражнений	
Тема 4.1. Опорные взаимодействия. Биодинамика ходьбы и бега. Стартовые действия.	**Содержание учебного материала**
	Виды опорных взаимодействий: отталкивания без предварительного сближения ОЦМ с опорой; отталкивания с предварительным сближения ОЦМ с опорой; отталкивания ударного характера.
	Биомеханика ходьбы.
	Лабораторные занятия
	Стартовые действия. Лабораторная работа «Установление фазового состава двигательного действия»

	Самостоятельная работа обучающихся Биомеханика бега: опорный период; маховое движение ноги; частота и длина шагов.
Тема 4.2. Передвижения с опорой на воду. Передвижения со скольжением.	**Содержание учебного материала**
	Биомеханика плавания.
	Лабораторные занятия
	Передвижения со скольжением на лыжах и на коньках.
	Самостоятельная работа обучающихся Биомеханика гребли.
Тема 4.3. Перемещающие движения. Передвижения с механическими преобразователями движений	**Содержание учебного материала**
	1. Виды перемещающих движений. Движения с разгоном перемещаемых тел.
	Лабораторные занятия
	Лабораторная работа «Оценка устойчивости человека по фотографии, построение угла устойчивости»
	Самостоятельная работа обучающихся Биомеханика ударных действий.
Тема 4.4. Биомеханическая характеристика технической подготовки в различных видах спорта	**Содержание учебного материала**
	Биомеханическая характеристика технической подготовки: в циклических видах спорта; в скоростно-силовых видах спорта; в игровых видах спорта.
	Лабораторные занятия
	Биомеханические аспекты спортивной тактики.
	Самостоятельная работа обучающихся опишите биодинамику двух видов двигательных действий, наиболее характерных для соревновательной деятельности в ИВС.

3. Методические указания к лекциям

Методические указания по организации и проведению лекционных занятий являются неотъемлемой частью образовательного процесса и должны обеспечивать преподавание дисциплины в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем-лектором учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом учебной дисциплины. Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. Задачи лекции заключаются в обеспечении формирования системы знаний по учебной дисциплине, в умении аргументировано излагать научный материал, в формировании профессионального кругозора и общей культуры, в отражении еще не получивших освещения в учебной литературе новых достижений науки, в оптимизации других форм организации учебного процесса.

Приступая к освоению учебной дисциплины, необходимо ознакомиться с рабочей программой дисциплины, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Слушание и запись лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность обучающегося. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Написание конспекта лекций необходимо проводить кратко, схематично; последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Лучше если они будут собственными, чтобы не приходилось просить их у однокурсников и тем самым не отвлекать их во время лекции.

Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов. Не лишним будет и изучение основ стенографии. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть формируемыми компетенциями.

Незнакомые термины, понятия после лекции проверять с помощью энциклопедий, словарей, справочников. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации или на лабораторном занятии. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

В случае возникновения у обучающегося по ходу лекции вопросов, их следует записать и задать в конце лекции в специально отведенное для этого время.

По окончании лекции (в тот же или на следующий день, пока еще в памяти сохранилась информация) обучающимся рекомендуется доработать свои конспекты, привести их в порядок, дополнить сведениями с учетом дополнительно изученного материала.

Лекционное занятие предназначено для изложения особенно важных, проблемных, актуальных в современной науке вопросов. Лекция, также как и семинарское, практическое занятие, требует от обучающихся определенной подготовки. Он обязательно должен знать тему предстоящего лекционного занятия и обеспечить себе необходимый уровень активного участия: подобрать и ознакомиться, а при необходимости иметь с собой рекомендуемый преподавателем нормативный материал, повторить ранее пройденные темы по вопросам, которые будут затрагиваться в предстоящей лекции, вспомнить материал иных дисциплин.

Применение отдельных образовательных технологий требует специальной подготовки не только от преподавателя, но и участвующих в занятиях обучающихся. Так,

при проведении лекции-дискуссии, которая предполагает разделение присутствующих обучающихся на группы, он должен быть способен высказать свою позицию относительно выдвинутых преподавателем точек зрения.

4. Методические указания к лабораторным занятиям

Лабораторные занятия - одна из форм аудиторных занятий, на которых обучающиеся под руководством преподавателя приобретают необходимые умения и навыки по тому или иному разделу дисциплины.

Цель таких занятий - предоставление возможностей для углубленного изучения теории, овладения практическими навыками и выработки самостоятельного творческого мышления у обучающихся.

Основное в подготовке к лабораторному занятию – это самостоятельная работа обучающегося по выполнению представленных заданий по теме занятия. При подготовке к занятию обучающиеся должны ознакомиться с текстом заданий. При выполнении заданий, либо подготовке к другим формам проведения лабораторных занятий необходимо опираться на те знания, которые получены на лекциях и в ходе самостоятельной работы. Если обучающиеся обнаруживают пробел в своих знаниях, то они должны восполнить его путем повторного обращения к тексту учебников, учебных пособий, записям лекций и дополнительной литературе. Для краткого письменного изложения решения рекомендуется иметь отдельные тетради. В кратких письменных решениях нужно делать необходимые ссылки на соответствующие источники, теоретические положения, четко формулировать ответы на поставленные вопросы.

В ходе подготовки к лабораторным занятиям изучить основную литературу, ознакомиться с методическими рекомендациями по выполнению заданий. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Лабораторная работа - это средство проверки умений применять полученные знания по заранее определенной методике для решения задач или заданий. В ходе лабораторного занятия внимательно выполнять все задания. При необходимости задавать уточняющие вопросы преподавателю. Подготовить выступление по основным результатам лабораторной работы. Принимать активное участие в обсуждении учебных вопросов. В ходе своего выступления использовать технические средства обучения.

5. Методические указания к самостоятельной работе

Важнейшим этапом освоения дисциплины является самостоятельная работа обучающихся, в том числе с использованием научной литературы. Отдельные разделы или темы дисциплины не разбираются на лекционных и лабораторных занятиях, но отводятся на самостоятельное изучение по рекомендуемой учебной литературе и учебным пособиям. Материалы тем, отведенных на самостоятельное изучение, в обязательном порядке входят составной частью в темы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по дисциплине Анатомия предполагает:

1. Подготовка к лабораторным занятиям по дисциплине.
2. Изучение учебного материала по конспектам лекций, источникам составлением конспекта, плана.
3. Изучение учебного материала , выведенного на самостоятельное изучение
4. Подготовка доклада, включая изучение источников и написание текста
5. Подготовка к лабораторному зачету по дисциплине

Перед выполнением внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж за счет времени, отведенного на изучение общеобразовательной учебной дисциплины, где раскрывает цель задания, содержание, сроки выполнения,

объем работы, требования к результатам, критерии оценки, предупреждает о возможных типичных ошибках.

Обучающийся должен: строго выполнять весь объем домашней подготовки, указанный в описаниях соответствующих видов самостоятельных работ*;* знать, что выполнению каждой работы предшествует проверка готовности обучающегося, которая производится преподавателем; знать, что после выполнения работы обучающийся (группа обучающихся) должна представить отчет о проделанной работе с обсуждением полученных результатов и выводов.

Методические рекомендации нацелены на проведение внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося с учетом специфики общеобразовательной учебной дисциплины в различных формах: доклад, презентация.

Самостоятельная работа включает те разделы курса Анатомии, которые не получили достаточного освещения на занятиях по причине ограниченности времени и большого объема изучаемого материала.

Методическое обеспечение самостоятельной состоит из:

Определения учебных вопросов, которые обучающиеся должны изучить самостоятельно;

Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;

Поиска дополнительной научной литературы, к которой обучающиеся могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес к данной теме;

Определения контрольных вопросов, позволяющих обучающим самостоятельно проверить качество полученных знаний;

Организации консультаций преподавателя со обучающимися для разъяснения вопросов, вызвавших у обучающихся затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

6. Методические указания к текущему контролю успеваемости

Текущий контроль – это регулярная проверка усвоения учебного материала на протяжении семестра. К его достоинствам относится систематичность, постоянный мониторинг качества обучения, а также возможность оценки успеваемости обучающихся. Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Для реализации текущего контроля при оценке результатов освоения данной дисциплины на лабораторных занятиях предусмотрено использование следующих **типовых заданий:**

6.1 Методические указания по подготовке к устному опросу

Для подготовки к устному опросу обучающемуся необходимо ознакомиться с материалом, посвященным теме семинара, в учебнике или другой рекомендованной литературе, записях с лекционного занятия, обратить внимание на усвоение основных понятий дисциплины, выявить неясные вопросы и подобрать дополнительную литературу для их освещения, составить тезисы по отдельным проблемным аспектам.

Вопросы для подготовки к устному опросу:

Раздел 1. Предмет и история биомеханики

Тема 1.1. Биомеханика как наука и учебная дисциплина

1. Что изучает биомеханика и каковы задачи спортивной биомеханики?

2. В чем отличие механических движений человека от движений обычных материальных тел?

3. Каковы основные направления развития биомеханики как науки?

Тема 1.2. Кинематические характеристики.

1. В чем различие между понятиями «движение», «двигательное действие» и «двигательная деятельность»?

2. Какова основная роль биомеханики в изучении двигательных действий? Перечислите основные этапы биомеханического обоснования строения двигательного действия.

3. В чем различие между прямой и обратной задачами механики при использовании механико-математических методов исследования?

4. Перечислите основные этапы создания теоретических (умозрительных или математических) моделей двигательного аппарата человека.

5. В чем принципиальное различие между оптическими и механоэлектрическими методиками регистрации движений человека?

Тема 1.3. Динамические характеристики.

1. В чем различие между замкнутыми и незамкнутыми кинематическими цепями? Как определить подвижность кинематической цепи?

2. С какой целью в биомеханике используют механическую модель мышцы?

3. Как зависят сила тяги пассивной и активной мышцы от ее длины?

4. При каких из трех режимах мышечного сокращения (преодолевающий, изометрический или уступающий) мышца проявляет наибольшую силу тяги?

5. При каких соотношениях силы и скорости изменения длины мышцы (в преодолевающем режиме) наблюдается максимальная мощность ее сокращения?

6. Почему в большинстве суставов тела человека мышцы проигрывают в силе тяги за костный рычаг, но выигрывают в скорости его движения?

7. Какова, с биомеханической точки зрения, функция двусуставных мышц?

Тема 1.4. Механическая работа и энергия при движениях человека

1. Какие показатели характеризуют распределение масс в теле человека?

2. Почему у годовалого ребенка относительная высота ОЦМ тела над опорой в основной стойке больше, чем у взрослого человека?

3. Почему быстрые сгибания и разгибания в плечевых суставах при беге на месте легче выполнять согнутыми, а не прямыми руками?

4. В чем разница между внешними и внутренними силами в движениях человека? 5. Почему повышение внутрибрюшного давления снижает нагрузку на позвоночник, особенно при наклоне туловища вперед?

6. Как изменяется соотношение внутренней и внешней работы с ростом скорости в циклических локомоциях?

7. Какие существуют способы экономии механической энергии внутри системы при движениях человека?

Раздел 2. Биомеханика физических качеств человека.

Тема 2.1. Биомеханическая характеристика силовых способностей

1. В чем основные трудности управления движениями человека?

2. Чем отличается программный способ управления движениями от управления на основе обратных связей?

3. Какие двигательные действия и на каких этапах их освоения характерны для этих способов управления?

4. В чем суть проблемы избыточности в управлении мышечной активностью?

Тема 2.2. Биомеханическая характеристика скоростных качеств

1. Перечислите основные факторы, влияющие на силовые способности человека.

2. Почему с изменением угла в суставе изменяется внешне проявляемый момент силы мышц?

3. Топография силы и как она связана со спортивной специализацией?

4. Как измерить силовые возможности спортсмена?

5. На какие фазы можно разделить время любой двигательной реакции человека и какие из них поддаются тренировке?

6. Как связаны между собой показатели скорости и силы в одних и тех же и в разных двигательных заданиях?

7. В чем смысл правила обратимости двигательных заданий и его значение в планировании тренировочной нагрузки?

8. Перечислите основные факторы, определяющие выносливость спортсмена и приведите примеры.

9. Какими способами можно повысить экономичность выполнения двигательных действий?

10.Какими способами можно измерить активную и пассивную гибкость человека?

Тема 2.3. Биомеханическая характеристика выносливости и гибкости.

1. Перечислите основные факторы, определяющие выносливость спортсмена и приведите примеры.

2. Какими способами можно повысить экономичность выполнения двигательных действий?

3.Какими способами можно измерить активную и пассивную гибкость человека?

Раздел 3. Биомеханические характеристики двигательного аппарата человека

Тема 3.1. Мышечно-скелетная система человека

1. Работа мышц, окружающих сустав. Групповые взаимодействия мышц

2.Мышечные синергии: дайте определение понятию. Приведите примеры.

3.Что такое «рабочие «и опорные тяги мышц», их роль в формировании движения.

4.В чем состоит отличие по результату статической и динамической работы мышц, как осуществляется их взаимодействие при выполнении двигательного действия.

Тема 3.2. Режимы сокращений мышц и разновидности работы мышц

1. Как протекает работа мышц, окружающих сустав. Мышцы синергисты, мышцы антогонисты; их взаимодействие при движении и назначение.

2. Биодинамически полносвязный механизм. За счет каких средств и каким образом достигается его формирование.

3. В чем проявляется механическое действие мышц. Назовите факторы, от которых зависит сила тяги мышц Дайте подробное объяснение

4 Дайте определение понятиям: «звено»,» биокинематическая пара», биокинематическая цепь»

Тема 3.3. Половозрастные особенности моторики человека

1. Как влияют размеры тела человека на его двигательные возможности? Каково соотношение созревания и научения в разные возрастные периоды?

2. В чем различие календарного и двигательного возраста человека?

3. В чем отличие акселератов от ретардантов?

4. Как можно интерпретировать высокую корреляцию между ювенильными и дефинитивными показателями двигательных возможностей человека?

5. Какие периоды в жизни человека называют сенситивными? Что означает выражение «доминантная рука»?

Раздел 4. Биомеханические основы физических упражнений

Тема 4.1. Опорные взаимодействия. Биодинамика ходьбы и бега. Стартовые действия.

1. Чем определяется скорость тела в циклических локомоциях и как измеряются эти показатели в различных циклических видах спорта?

2. Почему использование движения маховых звеньев повышает эффективность отталкивания от опоры?

3. Перечислите основные кинематические механизмы отталкивания от опоры в прыжковых упражнениях.

Тема 4.2. Передвижения с опорой на воду. Передвижения со скольжением.

1. Каков механизм создания движущих сил при движении в наземных и водных локомоциях (в лыжных гонках, плавании, гребле и т.п.)?

Тема 4.3. Перемещающие движения. Передвижения с механическими преобразователями

движений

1. Каков механизм создания вращательного движения одного звена?

2. При каких условиях можно создать или изменить вращение звена без действия на него, момента внешней силы?

3. Как проявляется действие закона сохранения кинетического момента в незамкнутой системе?

4. Почему при выполнении вращений в фигурном катании при приближении рук к туловищу возрастает угловая скорость вращения тела?

5. За счет каких движений можно управлять вращательным движением в безопорном положении?

Тема 4.4. Биомеханическая характеристика технической подготовки в различных видах спорта

1. В чем различие между рациональностью и эффективностью спортивной техники?

2. Каким способом можно оценить реализационную эффективность техники? Приведите пример.

3. Как измерить показатели освоенности техники?

6.2. Методические указания по подготовке к контрольной работе

Контрольная работа выполняется обучающимся самостоятельно во время лабораторных занятий, на выполнение которой дается точно регламентированное время по усмотрению преподавателя.

Задания контрольной работы соответствуют темам. пройденным на лекционных занятиях.

Обучающемуся следует тщательно готовиться к выполнению контрольной работы. Положительный результат будет получен, если обучающийся систематически посещает лекции, активно участвует в работе на лабораторных занятиях, самостоятельно работает по программе курса.

Успешное выполнение контрольной работы во многом зависит от правильной организации ее подготовки и написания, а также соблюдения основных требований, которые к ней предъявляются.

Контрольная работа должна быть оформлена определенным образом. Работа выполняется в письменной форме на специальных бланках. Работа должна быть написана аккуратно, разборчиво, без помарок и сокращений (кроме общепринятых). Текст,

написанный от руки неразборчивым почерком, оцениваться не будет. На бланке обязательно указываются: ФИО преподавателя, ФИО обучающегося, группа.

Вопросы для подготовки к контрольной работе

1 Какие виды биомеханических характеристик используются для описания движения: назовите и дайте краткое описание каждой из них.

2. Силовые характеристики движения: назовите их. Сила: как она вычисляется, что определяет в движении и как себя проявляет.

3. Назовите, на какие цели расходуется энергия в биомеханической системе.

4 Дайте определение понятию «биомеханические характеристики «Какое значение они имеют в спортивной биомеханике. Что конкретно отражают биомеханические характеристики

а) тела человека.

б) его движений.

5. Импульс силы Импульс нескольких сил. одновременно действующих на тело. Что определяет импульс силы и как он связан с количеством движения.

6. Назовите основные формы энергии, которые необходимо учитывать при анализе двигательной деятельности

7 Кинематические характеристики: определение понятия и виды характеристик.

8. Ритм и фаза движения: что они характеризуют и как взаимосвязаны. Что отражает ритм движения В чем заключается практическая ценность фазового анализа

9. Инерционные характеристики в поступательном и вращательном движении. Первый закон Ньютона. Момент инерции тела относительно оси вращения.

10 Способы задания движения: назовите их и дайте краткую характеристику каждому.

11.Угловая скорость и угловое ускорение тела: как вычисляются и что характеризуют Единицы измерения.

12. Методика расчета скорости и ускорения при естественном способе задания движения. Построение вектора скорости и вектора ускорения.

13. Опишите. каким образом можно задать:

а) положение точки в пространстве

б) положение твердого тела.

2. Дайте определение понятиям: «длительность движения» и» темп движения.». что характеризует темп в циклических видах спорта.

14. Объясните, почему в процессе группирования – разгруппирования изменяется скорость вращения спортсмена Какой механической характеристикой управляет при этом спортсмен.

15.Ускорение как векторная величина Разложение вектора линейного ускорения на две составляющие. Что характеризует каждая из них и как рассчитывается Как называются силы. определяемые этими ускорениями.

16. Закончите предложение «при расчете затрачиваемой при движении энергии и совершаемой при этом работы тело человека представляют в виде модели»

17. Внешняя и внутренняя работа при движениях человека. Приведите формулу расчета работы на перемещение тела человека и дайте ей комментарий.

18. Естественный способ задания движения. при каких начальных условиях возможно его использование. Каким образом задается положение тела в пространстве, чем характеризуется.

19. Траектория: какими параметрами она определяется и какими средствами может быть задана.

20. Кинетическая энергия тела в поступательном и вращательном движениях. Отчего зависит величина кинетической энергии

21.Потенциальная энергия, чем определяется, отчего зависит. Потенциальная энергия в поле сил тяжести и потенциальная энергия упруго –деформированного тела.

22. Работа сил тяжести, силы упругости и силы трения.

23. Назовите основные формы энергии, которые следует учитывать при анализе двигательной деятельности.

24 Перемещение: приведите определение этого понятия, что оно характеризует в движении.

25. Положение в пространстве системы тел, которая может менять свою конфигурацию.

26. Ритм движения: определение понятия. Что отражает ритм и как он связан с фазами движения.

27.Способы задания положения тела в пространстве: назовите и дайте краткую характеристику каждому из способов.

28.Темп и ритм движений: дайте определение и укажите , что определяет каждый из них.

29. Динамические характеристики движения: виды и роль при анализе двигательной деятельности.

30. Ритм движения: определение понятия. Что отражает ритм и как он связан с фазами движения

31. Связь изменения кинетической энергии с работой внешних и внутренних сил

32. Количественная оценка эффективности механической работы. На какие цели расходуется метаболическая энергия. Чему равен коэффициент механической эффективности при ходьбе и беге.

6.3. Методические указания по написанию доклада

Доклад представляет собой краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда или трудов специалистов по избранной теме, обзор литературы определенного направления.

Его задача – обобщить достигнутое другими, самостоятельно изложить проблему на базе фактов, почерпнутых из литературы.

Темы докладов:

1. Понятие о биомеханике. Задачи и содержание курса. Взаимосвязь биомеханики с другими науками. Использование основ

биомеханики в педагогической деятельности по физическому воспитанию.

2. Основные направления в биомеханики: общая, дифференциальная и частная биомеханика.

3. История развития биомеханики.

4. Механическое движение. Система отсчета. Материальная точка. Траектория. Путь и перемещение.

5. Вестибулярный аппарат как инерциальная система отсчета.

6. Понятие скорость. Средняя и мгновенная скорость.

7. Временные характеристики движения (момент времени, длительность движения, ритм движений, быстрота).

8. Первый закон Ньютона. Инерциальная система отсчета.

9. Масса. Сила. Второй закон Ньютона.

10. Третий закон Ньютона.

11. Строение, локализация и общие свойства быстрых, медленных мышечных волокон.

12. Биомеханические цепи.

13. Биодинамика мышц. Строение и особенности скелетных мышц.

14. Работа мышц и их механические свойства. Элементы биомеханики.

15. Биомеханика плавания.

16. Биомеханика ходьбы.
17. Методы обследования в биомеханике, их цель.
18. Биодинамика (биомеханика) силы. Развитие силы. Силовые качества.
19. Развитие быстроты и ловкости.
20. Развитие выносливости. Развитие гибкости и координации движений.
21. Биомеханика прыжков.
22. Биомеханика тяжелой атлетики.
23. Биомеханические основы двигательного аппарата человека.
24. Методы биомеханических исследований и контроля в спорте.
25. Половозрастные особенности моторики человека.

Процесс работы над докладом включает в себя следующие этапы:

1.Выбор тематики доклада. Тема доклада не должна быть слишком общей, глобальной, так как сравнительно небольшой объем работы не позволит раскрыть ее. При выборе темы необходимо проанализировать, насколько она освещена в имеющейся научной литературе.

Выбор темы должен быть осознанным и отвечать личным познавательным интересам будущего автора. Очень важны в этом смысле консультации и обсуждение темы с преподавателем, который может оказать помощь в правильном выборе темы и постановке задач работы.

2.Изучение литературы.

3.Составление плана работы. Правильно построенный план доклада служит организующим началом в работе обучающегося, помогает систематизировать материал, обеспечивает последовательность его изложения.

План обучающийся составляет самостоятельно, с учетом замысла работы.

4.Процесс написания доклада. Выбрав тему, сделав выписки из литературы и составив план, можно приступать непосредственно к написанию доклада.

Излагать материал в докладе рекомендуется своими словами, не допуская дословного переписывания литературных источников. Работа должна быть написана грамотным литературным языком. Сокращение слов в тексте не допускается. Исключения составляют общеизвестные сокращения и аббревиатуры. Доклад должен быть правильно и аккуратно оформлен, текст разборчивым, без стилистических и грамматических ошибок.

5.Оформление и защита доклада. Оформляется доклад в соответствии с принятыми правилами и сдается на проверку преподавателю за 1-2 недели до зачетного занятия.

Защита тематического доклада может проводиться на выделенном одном занятии в рамках часов учебной дисциплины или по одному докладу при изучении соответствующей темы, либо по договоренности с преподавателем.

Защита доклада обучающимся предусматривает

- доклад не более 5-7 минут
- ответы на вопросы.

Общие требования

1. Заголовки глав следует располагать посередине строки без точки в конце, печатать заглавными буквами и выделять жирным шрифтом, заголовки параграфов печатаются без точки с начала строки с абзацным отступом строчными буквами и выделяются жирным шрифтом.

Промежуток между главами, параграфами и текстом выставляется в два интервала.

Перенос слов в заголовках и подзаголовках, а также подчеркивание и выделение курсивом не допускается.

2. В докладе все структурные части, такие как содержание, введение, основная часть с главами, заключение, список литературы, пишутся с нового листа.

3. Нумерация страниц проставляется арабскими цифрами в верхней части страницы по средине, без точки. На страницах 1 (титульный лист номер страницы не ставится).

4. Ссылки на источники литературы оформляются в квадратных скобках.

5. Все таблицы, графики, диаграммы, имеющиеся в тексте, включаются в общую нумерацию. Все иллюстрации, фотографии, рисунки – не нумеруются, должны иметь названия, можно вынести их в приложения.

6. В список литературы включаются только те издания, которые находят отражение в содержании работы и на них имеются ссылки в тексте. Источники, раскрывающие новые факты в исследовании, не должны превышать 5 лет срока издания.

Структура оформления доклада

1. В состав доклада входят:

- оглавление;
- введение;
- основная часть;
- заключение;
- список использованной литературы список/использованных источников и литературы
- приложения (при их наличии).

2. Во «Введении» обосновывается актуальность, формулируется цель, задачи. Общий объем введения - не более 2 страниц. Каждый из перечисленных пунктов описывается, начиная с нового абзаца, но не нумеруется и не оформляется в виде заглавия.

3. Оформление введения:

- слово «Введение» выравнивается по центру;
- введение начинается на следующей странице после содержания;
- введение пишется без подпунктов.

4. В основной части сначала пишется название раздела, параграфа, а затем идёт доклад по теме вопроса. В конце главы обязательно нужно подвести итоги и написать соответствующие выводы.

5. В тексте доклада должны быть ссылки на источник информации и приложения (при их наличии).

6. В «Заключении» приводятся выводы о степени достижения цели и реализации задач, выделяются достоверные и обоснованные положения или утверждения.

7. В разделе «Список использованной литературы/список использованных источников и литературы» приводятся все источники, использованные при написании доклада.

8. Список составляется в алфавитном порядке фамилий авторов или названий произведений (при отсутствии фамилии автора). В списке применяется общая нумерация литературных источников.

9. При оформлении исходных данных источника указываются сведения об авторах, заглавие, сведения об издании, год и место издания.

10. После перечисления литературных источников следует перечислить электронные источники информации, если они использовались.

11. Раздел «Приложения» не является обязательным, не входит в общий объем работы, однако нумеруется. В приложениях размещают вспомогательный материал, в том числе иллюстративный материал.

7. Методические указания к промежуточной аттестации

При подготовке к зачету необходимо повторить пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой. Использовать литературу, рекомендованную

преподавателем. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных обучающимся по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Зачет проводится в 6 семестре и предусматривает контроль качества знаний путем выполнения заданий для зачета и контроль за освоением умений путем выполнения лабораторных заданий.

Обучающийся допускается к зачету по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по дисциплине (всех практических заданий). В случае наличия учебной задолженности обучающийся отрабатывает пропущенные занятия в форме, предложенной преподавателем и представленной в настоящей программе.

Вопросы для подготовки к зачету:

1. Предмет и задачи биомеханики. Особенности механического движения человека. Направления развития биомеханики. Задачи биомеханики спорта.

2. Биомеханические свойства мышц. Трехкомпонентная механическая модель мышцы. Возникновение силы упругой деформации в пассивной и в активной мышце.

3. Тело человека как многозвенная система. Кинематические пары и цепи. Определение подвижности кинематических цепей (степени свободы). Проблема избыточности в управлении кинематическими цепями двигательного аппарата человека.

4. Виды рычагов. Условия равновесия и движения костных рычагов. «Золотое» правило механики. Действие мышц на костные рычаги.

5. Механика мышечного сокращения. Основные режимы мышечного сокращения. Последовательность механических явлений при мышечном сокращении. Мощность, работа и энергия мышечного сокращения.

6. Внешние силы в движениях спортсмена (силы упругой деформации, силы тяжести и веса, силы инерции, силы реакции опоры, силы трения, силы сопротивления среды).

7. Внутренние силы в движениях системы и их отличие от внешних сил. Силы в пассивных элементах двигательного аппарата человека. Силы внутрибрюшного давления. Способы измерения внешних и внутренних сил.

8. Геометрия масс тела человека. Основные показатели, характеризующие распределение масс в теле человека. Центр объема и центр поверхности тела. Влияние масс-инерционных характеристик на движение человека.

9. Механическая энергия и работа в движениях человека. Фракции полной механической энергии звена (теорема Кенига). Понятие о внешней и внутренней работе перемещения тела человека. Способы экономии энергии внутри системы. Методы измерения работы и энергии при движениях человека.

10. Двигательное действие как система движений. Системно-структурный подход и метод

биомеханического обоснования строения двигательного действия.

11. Спортивное действие как управляемая система движений. Понятие об управлении. Программный способ управления и управление на основе обратных связей. Центральный и периферический циклы взаимодействия при управлении движениями человека.

12. Особенности управления мышечной активностью. Принцип неоднозначности нервного импульса, силы мышечной тяги и движения. Проблемы избыточности в управлении мышечной активностью.

13. Понятие о двигательных качествах спортсмена. Параметрические и непараметрические зависимости между показателями, характеризующими двигательные качества спортсмена.

14. Зависимость силы действия человека от положения тела. Топография силы. Выбор положения тела при тренировке силы.

15. Зависимость силы действия человека от скорости и направления движения.

16. Элементарные формы проявления скоростных качеств. Динамика скорости ОЦМ тела в циклических локомоциях. Градиент силы.

17. Биомеханические аспекты двигательных реакций (виды двигательных реакций и их фазовый состав).

18. Биомеханическая характеристика гибкости. Пассивная и активная гибкость и способы их измерения.

19. Выносливость и способы ее измерения. Явные и латентные показатели выносливости.

20. Основы эргометрии. Объем, интенсивность и время выполнения двигательного задания. Правило обратимости двигательных заданий.

21. Биомеханические проявления утомления. Фазы утомления. Биомеханические основы экономизации спортивной техники (снижение энерготрат в циклических локомоциях и рекуперация энергии).

22. Спортивно-техническое мастерство. Объем, разносторонность и рациональность спортивной техники.

23. Абсолютная и сравнительная реализационная эффективность спортивной техники. Способы оценки эффективности. Метод регрессионных остатков.

24. Освоенность техники и показатели ее определяющие (стабильность, устойчивость, автоматизированность). Дискриминативные показатели спортивной техники.

25. Телосложение и моторика человека. Влияние размеров и пропорций тела человека на его двигательные возможности.

26. Онтогенез моторики человека (роль созревания и научения, двигательный возраст). Онтогенез моторики в отдельные возрастные периоды.

27. Движение вокруг осей. Динамика вращательного движения одного звена (механизм вращательного движения звена, изменение вращательного движения звеньев). Влияние суставных сил на управление вращательным движением звена.

28. Управление движениями вокруг осей с изменением и сохранением кинетического момента. Способы управления вращательным движением в безопорном и опорном положении.

29. Положение тела человека (место, ориентация, поза). Условия равновесия тела человека и показатели устойчивости. Сохранение положения тела в условиях отсутствия и наличия внешних возмущающих воздействий. Особенности управления мышечной активностью при сохранении и восстановлении положения тела человека.

30. Движение на месте как изменение позы без перемены опоры. Сохранение и изменение движения центра масс системы. Механизмы притягивания и отталкивания. Роль реактивных внешних сил.

31. Локомоторные движения. Механизм отталкивания от опоры. Роль маховых движений при отталкивании от опоры.

32. Биодинамика бега и ходьбы. Биодинамика прыжка (разбег, отталкивание, полет, приземление).

33. Биодинамика передвижений с механическими преобразователями. Передача усилий в велосипедном и гребном спорте.

34. Биомеханика водных локомоций. Плавучесть тел. Движущие и тормозящие силы в водной среде. Механизм гребковых движений.

35. Полет спортивных снарядов (основные показатели, определяющие траекторию спортивного снаряда). Влияние вращения снаряда на его поведение в полете.

36. Сила в перемещающих движениях. Особенности взаимодействия звеньев и выбора положения тела в двигательных действиях, требующих максимального проявления силы. Проблема слабого звена.

37. Скорость в перемещающих движениях. Понятие об абсолютной, относительной и переносной скорости. Механизм «хлеста».

38. Точность в перемещающих движениях (точность слежения, целевая точность). Показатели точности движений (систематическая, случайная ошибки). Проблемы целевой точности в ударных действиях.

39. Основы теории удара (понятие о механическом ударе и мера ударного взаимодействия). Виды ударов.

40. Биомеханика ударных действий. Фазовый состав ударных действий. Роль ударной массы и скорости рабочего звена тела.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная учебная литература

1. Германов, Г. Н. Основы биомеханики: двигательные способности и физические качества (разделы теории физической культуры) : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 224 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11148-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/518019

2. Стеблецов, Е. А. Основы биомеханики : учебник для среднего профессионального образования / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев ; под общей редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 159 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13697-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/519573

Дополнительная учебная литература

1. Туревский, И. М. Биомеханика двигательной деятельности: формирование психомоторных способностей : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 353 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11024-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/518076

Официальные издания

1. Комментарий к Конституции Российской Федерации / С. А. Комаров [и др.] ; под редакцией С. А. Комарова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 333 с. — (Профессиональные комментарии). — ISBN 978-5-534-06398-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/438775

2. Садовникова, Г. Д. Комментарий к Конституции РФ постатейный / Г. Д. Садовникова. — 10-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 194 с. — (Профессиональные комментарии). — ISBN 978-5-534-04133-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/431086

3. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" : № 273-ФЗ : включает все изменения до 6 марта 2019 г. — Москва : Проспект, 2019 .— 192 с. — ISBN 978-5-392-30047-1. – Текст : непосредственный.

Справочно-библиографические издания

1. Блеер, А. Н. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник / А. Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д. А. Тышлер .— Москва : Академия, 2010 .— 464 с. : ил. — ISBN 978-5-7695-6859-6— Текст : непосредственный

Периодические издания

1. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта : российский журнал физического воспитания и спорта / учредители :

ФГБОУ ВО НГПУ; ООО "Корсика"; главный редактор А. С. Кузнецов .— Набережные Челны : ФГБОУ ВО НГПУ, 2006 .— Журнал входит в следующие базы данных: РИНЦ, UrlichsWEB, ВИНИТИ РАН, Citefactor.org, CyberLeninka.ru, WorldCat.org, Google Scholar, World Cat, Open AIRE, RePEC, BASE, EBSCO A-to-Z, EBSCO Discovery Service,Copernicus, Российская государственная библиотека. — издается с 2006 года .— 6 выпусков в год .— ISSN ъ. - Текст : непосредственный.

2. Теория и практика физической культуры : научно-теоретический журнал / учредитель : Научно-издательский центр " Теория и практика физической культуре и спорта"; главный редактор Л. Лубышева .— Москва : Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта", 1925 .— Журнал входит в следующие базы данных: РИНЦ, ВАК, EBSCO, Scopus .— издается с 1925 года .— 12выпусков в год .— ISSN 0040-3601. - Текст : непосредственный.

3. Физкультура и спорт : ежемесячный иллюстрированный журнал / учредитель : Редакция журнала "Физкультура и спорт"; главный редактор Е. Богатырев .— Москва : Редакция журнала "Физкультура и спорт", 1922 .— издается с 1922 года .— ISSN 0130-5670. - Текст : непосредственный

4. Физическая культура : воспитание, образование, тренировка : научно-методический журнал / учредители 6 Российская Академия Образования Российского государственного университета физической культуры, спорта, моложежи и туризма; Вестник Проблемного совета по физической культуре РАН; главный редактор Л. И. Лубышева .— Москва : Научно-издательский центр " Теория и практика физической культуры и спорта", 1996 .— Включен в перечень РИНЦ; ВАК .— издается с 1996 года .— 6 выпусков в год .— ISSN 1817-4779. - Текст : непосредственный.

Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет

1. Электронный каталог библиотеки НГПУ. - Режим доступа: http://bibl.ngpi.net:81/cgi-bin/zgate.exe?init+test.xml,simple.xsl+rus
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. - Режим доступа: https://elibrary.ru
3. База данных портала Polpred.com Обзор СМИ - Режим доступа: https://polpred.com/news
4. Ресурсы East View (ИВИС) - Режим доступа: https://dlib.eastview.com/login
5. Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. - Режим доступа: www.iprbookshop.ru
6. Электронная библиотечная система «Юрайт». - Режим доступа: https://biblio-online.ru/
7. Информационная правовая система Гарант. - Режим доступа: http://www.garant.ru/

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Набережночелнинский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «НГПУ»)

Кафедра общих гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

по дисциплине ОП.10 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности
49.02.01 Физическая культура

Квалификация углубленной подготовки

Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения

очная

Набережные Челны, 2025

Составитель Ивыгина Е.А., преподаватель

Методические указания составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО, учебным планом и рабочей программой по дисциплине Безопасность жизнедеятельности программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Методические указания рассмотрены на заседании кафедры общих гуманитарных и естественнонаучных дисциплин
«21» апреля 2025 г. протокол № 8
И.о. заведующего кафедрой Л.А. Сабирова

© Ивыгина Е.А., 2025
© ФГБОУ ВО НГПУ, 2025

Содержание

1. Общие положения……..……4

2. Структура и содержание дисциплины.....8

3. Методические указания к лекционным занятиям……..…14

4. Методические указания к практическим занятиям……...…15

5. Методические указания к самостоятельной работе…….16

6. Методические указания к текущему контролю ……..…….17

7. Методические указания к промежуточной аттестации……....23

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины 25

1. Общие положения

Методические указания по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» предназначены для подготовки и самоконтроля обучающихся при изучении курса

Цель освоения учебной дисциплины: освоение обучающимися базисных теоретических сведений по вопросам безопасности жизнедеятельности, здоровьесберегающих технологий, причин возникновения чрезвычайных ситуаций, возможных последствий и правил безопасного поведения человека.

Задачи:

- разработка и реализация мер защиты человека от негативных воздействий;
- принятия решений по защите персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий и применения современных средств поражения, а также принятия мер по ликвидации их последствий;
- формирование культуры профессиональной безопасности, способностей идентификации опасности и оценивания рисков в сфере своей профессиональной деятельности.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов общих и профессиональных компетенций.

Педагог по физической культуре и спорту должен обладать следующими общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес

ОК 2 Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество

ОК 3 Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях

ОК 4 Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития

ОК 5 Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности

ОК 6 Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

ОК 9 Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий

ОК 10 Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

Педагог по физической культуре и спорту должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

ПК 1.1 Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия

ПК 1.2 Проводить учебно-тренировочные занятия

ПК 1.3 Руководить соревновательной деятельностью спортсменов

ПК 1.4 Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях

ПК 1.5 Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью

ПК 1.6 Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию

ПК 1.7 Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь

ПК 1.8 Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов

ПК 2.1 Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения

ПК 2.2 Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности

ПК 2.3 Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия

ПК 2.4 Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий

ПК 2.5 Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом

ПК 2.6 Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом

ПК 3.1 Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов

ПК 3.2 Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения

ПК 3.3 Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов

ПК 3.4 Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений

ПК 3.5 Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий ЧС;
- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;
- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;
- применять первичные средства пожаротушения;
- ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;
- применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;
- владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;
- оказывать первую помощь пострадавшим.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;

- основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;
- основы военной службы и обороны государства;
- задачи и основные мероприятия гражданской обороны;
- способы защиты населения от оружия массового поражения;
- меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;
- организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступление на нее в добровольном порядке;
- основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО;
- область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;
- порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.

Личностные результаты реализации программы воспитания

ЛРВ 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛРВ 17 Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

2. Структура и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся**
1	*2*
Раздел I. Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени и организация защиты населения.	
Тема 1.1 ЧС природного, техногенного и военного характера.	**Содержание учебного материала**
	Общая характеристика ЧС природного и техногенного характера, источники их возникновения. Классификация ЧС по масштабам их распространения и тяжести последствий. ЧС военного характера, основные источники. Прогнозирование ЧС. Теоретические основы прогнозирования ЧС
Тема 1.2. Организационные основы по защите населения от ЧС мирного и военного времени.	**Содержание учебного материала**
	МЧС России - федеральный орган управления в области защиты населения и территорий от ЧС. Основные задачи МЧС России в области гражданской обороны, защиты населения и территорий от ЧС. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС). ГО, ее структура. Задачи по защите населения от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий.
Тема 1.3.	**Практические занятия**

Организация защиты населения от ЧС мирного и военного времени.	Принципы защиты от ЧС. Нормативно-правовая база. ФЗ и другие нормативно – правовые акты РФ в области БЖ. Эвакуационные мероприятия. Планирование и организационные вопросы выполнения эвакуационных мероприятий. Применение средств индивидуальной защиты в ЧС. Назначение и порядок применения СИЗ органов дыхания и кожи в ЧС. Применение средств медицинской защиты в ЧС. Организация аварийно - спасательных и других неотложных работ в зонах ЧС (АСДНР). Структура АСДНР. Отработка навыков в планировании и организации аварийно - спасательных и других неотложных работ в зонах ЧС. АСДНР при ликвидации ЧС природного и техногенного характера.
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка доклада на тему «Правила оказания само- и взаимопомощи в различных чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера».
Раздел 2. Первая доврачебная помощь	
Тема 2.1. Оказание первой доврачебной помощи	**Содержание учебного материала**
	Общие правила оказания первой доврачебной помощи. Способы временной остановки кровотечения. Обработка ран. Профилактика шока.
	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата. Первая помощь при остановке сердца. Правила проведения базовой сердечно-легочной реанимации
	Практическое занятие
	Отработка проведения реанимационных мероприятий (сердечно-легочная реанимация, противошоковые мероприятия)
	Самостоятельная работа обучающихся: составление алгоритма оказания первой медицинской помощи при кровотечениях, травмах, ожогах, отморожениях, отравлениях. Решение ситуационных задач
Тема 2.2. Первая помощь при массовых поражениях	**Содержание учебного материала**
	Первая медицинская помощь при ранениях, несчастных случаях и заболеваниях. Характеристика ситуаций, при которых возможно массовое поражение людей. Правила оказания само- и взаимопомощи в условиях военного времени.
	Практическое занятие
	Отработка навыков наложения закрутки с помощью косынки и других подручных средств; Отработка наложения шин из подручных материалов при переломах; Отработка навыков наложения первичной повязки
Раздел 3. **Основы военной службы (для юношей)***	

Вводное занятие	**Содержание учебного материала**
	Вводное занятие по порядку организации проведения учебных сборов и требований, предъявляемых к обучающимся
Тема 3.1. Тактическая подготовка	**Практические занятия**
	1. Движения солдата в бою. Передвижения на поле боя
	2. Обязанности наблюдателя. Выбор места наблюдения, его занятие, оборудование и маскировка, оснащение наблюдательного поста
	3. Передвижения на поле боя. Выбор места и скрытное расположение на нем для наблюдения и ведения огня, самоокапывание и маскировка
Тема 3.2. Огневая подготовка	**Практические занятия**
	1. Назначение, боевые свойства и устройство автомата, разборка и сборка. Работа частей и механизмов автомата при заряжании и стрельбе. Уход за стрелковым оружием, хранение и сбережение
	2. Требования безопасности при проведении занятий по огневой подготовке. Правила стрельбы из стрелкового оружия Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих.
	3. Выполнение упражнений начальных стрельб
Тема 3.3. Радиационная, химическая и биологическая защита	**Практические занятия**
	Средства индивидуальной защиты и пользование ими. Способы действий личного состава в условиях радиационного, химического и биологического заражения
Тема 3.4. Общевоинские уставы	**Практические занятия**
	1.Военнослужащие Вооруженных Сил Российской Федерации и взаимоотношения между ними. Размещение военнослужащих.
	2. Распределение времени и внутренний порядок. Распорядок дня и регламент служебного времени.
	3. Обязанности лиц суточного наряда. Назначение суточного наряда, его состав и вооружение. Подчиненность и обязанности дневального по роте.
	4. Обязанности дежурного по роте. Порядок приема и сдачи дежурства, действия при подъеме по тревоге, прибытие в роту офицеров и старшин.
	5. Комната для хранения оружия, ее оборудование. Порядок хранения оружия и боеприпасов. Допуск личного состава в комнату для хранения оружия. Порядок выдачи оружия и боеприпасов.

	6. Несение караульной службы - выполнение боевой задачи, состав караула. Часовой и караульный. Обязанности часового. Пост и его оборудование.
	7. Воинская дисциплина. Поощрение и дисциплинарные взыскания. Права военнослужащего. Дисциплинарная, административная и уголовная ответственность военнослужащих.
Тема3.5. Строевая подготовка	**Практические занятия**
	1. Строевые приемы и движения без оружия. Выполнение команд: "Становись", "Равняйсь", "Смирно", "Вольно", "Заправиться", "Отставить", "Головные уборы снять (одеть)". Повороты на месте. Движение строевым шагом.
	2. Строевые приемы и движения без оружия. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении
	3. Построения, перестроения, повороты, перемена направления движения. Выполнения воинского приветствия в строю на месте и в движении
	4. Строи подразделений в пешем порядке. Развернутый и походный строй взвода
Тема 3.6. Физическая подготовка	**Практические занятия**
	1. Тренировка в беге на длинные дистанции (кросс на 3 - 5 км)
	2. Разучивание и совершенствование физических упражнений, выполняемых на утренней физической зарядке
	3. Совершенствование упражнений на гимнастических снарядах и контроль упражнения в подтягивании на перекладине
	4. Совершенствование и контроль упражнения в беге на 100 м
	5.Совершенствование и контроль упражнения в беге на 1 км
Тема 3.7. Военно-медицинская подготовка	**Практические занятия**
	Основы сохранения здоровья военнослужащих. Оказание первой помощи. Неотложные реанимационные мероприятия
Тема 3.8. Основы безопасности военной службы	**Содержание учебного материала**
	Основные мероприятия по обеспечению безопасности военной службы
Тема 3.9. Первая доврачебная помощь при массовых поражениях.	**Содержание учебного материала**
	Первая помощь при массовых поражениях. Характеристика ситуаций, при которых возможно массовое поражение людей. Правила оказания само- и взаимопомощи в условиях военного времени

	Содержание учебного материала
	Причины возникновения инфекционных заболеваний. Механизм развития инфекционных заболеваний и их классификация. Использование инфекционных агентов в качестве биооружия. Понятие об иммунитете. Виды иммунитета. Антитела, антигены.
	Содержание учебного материала
	Воздушно-капельные инфекции, вызываемые специфическими возбудителями: коклюш, дифтерия эпидемический паротит, корь, Covid
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	
*** - При отсутствии в группе лиц мужского пола вместо Раздел 3. Основы военной службы (для юношей)* изучается Раздел 4. Основы медицинских знаний (для девушек)***	
Группа девушек * **Раздел 4. Основы медицинских знаний**	
Тема 4.1. Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени	**Практические занятия**
	Использование средств индивидуальной и коллективной защиты
	Планирование и организация выполнения эвакуационных мероприятий на объекте экономики.
Тема 4..2. Первая доврачебная помощь при массовых поражения	**Содержание учебного материала**
	Первая помощь при массовых поражениях. Характеристика ситуаций, при которых возможно массовое поражение людей. Правила оказания само- и взаимопомощи в условиях военного времени
	Практические занятия
	Отработка навыков наложения закрутки с помощью косынки и других подручных средств
	Отработка наложения шин из подручных материалов при переломах; Отработка навыков наложения первичной повязки
Тема 4.3 Понятие об иммунитете и основных защитных факторах организма	**Содержание учебного материала**
	Причины возникновения инфекционных заболеваний. Механизм развития инфекционных заболеваний и их классификация. Использование инфекционных агентов в качестве биооружия. Понятие об иммунитете. Виды иммунитета. Антитела, антигены.
Тема 4.4. Специфические инфекции	**Практические занятия**
	Составление описательной характеристики и определения по характерным признакам наиболее распространенных детских инфекций. Острые респираторно-вирусные инфекции: грипп, аденовирусная инфекция.

	Воздушно-капельные инфекции, вызываемые специфическими возбудителями: коклюш, дифтерия эпидемический паротит.
	Практические занятия
	Специфические инфекции, протекающие с высыпанием: корь, ветряная оспа, скарлатина, краснуха.
	Инфекции хронического течения: туберкулез. Менингококковый менингит. Стрептококковые и стафилококковые инфекции.
Тема 4.5 Кишечные инфекции. Гельминтозы	**Практические занятия**
	Профилактика кишечных инфекций. Патогенез и клинические проявления кишечных инфекций. Аскаридоз. Энтеробиоз. Гименолепидоз. Лямблиоз. Профилактика и лечение гельминтозов.
	Характеристика пищевых токсикоинфекций. Дизентерия. Гепатит. Составление плана профилактических мероприятий. Решение ситуационных задач
Тема 4.6 Инфекционные заболевания кожи	**Практические занятия**
	Гнойничковые заболевания кожи. Псевдофурункулез и фурункулез. Лишаи. Чесотка.
	Этиология, течение болезни, лечение и профилактика. Составление плана профилактических мероприятий
Тема 4.7 Неотложные состояния при заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной системы, эндокринологической системы.	**Содержание учебного материала**
	Врожденные и приобретенные заболевания сердца. Факторы риска заболеваний сердечно-сосудистой системы. Ожирение. Классификация острых терапевтических заболеваний: бронхиальной астмы, ложного крупа, пневмонии. Сахарный диабет. Причины сахарного диабета. Гипо- и гипергликемия. Понятие о диабетической коме.
	Практические занятия
	Составление памятки по профилактике ожирения и заболеваний сердечно - сосудистой системы.
	Составление памятки по профилактике сахарного диабета и алгоритма действий при оказании первой помощи
Тема 4.8 Профилактика травматизма	**Практические занятия**
	Классификация травм. Особенности травм и повреждений у детей и подростков. Первая помощь при травмах. Общие принципы оказания первой помощи.
	Разработка мероприятий в образовательной организации по профилактике детского травматизма. Решение ситуационных задач.

3. Методические указания к лекциям

Методические указания по организации и проведению лекционных занятий являются неотъемлемой частью образовательного процесса и должны обеспечивать преподавание дисциплины в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем-лектором учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом учебной дисциплины. Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. Задачи лекции заключаются в обеспечении формирования системы знаний по учебной дисциплине, в умении аргументировано излагать научный материал, в формировании профессионального кругозора и общей культуры, в отражении еще не получивших освещения в учебной литературе новых достижений науки, в оптимизации других форм организации учебного процесса.

Приступая к освоению учебной дисциплины, необходимо ознакомиться с рабочей программой дисциплины, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Слушание и запись лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность обучающегося. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Написание конспекта лекций необходимо проводить кратко, схематично; последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Лучше если они будут собственными, чтобы не приходилось просить их у однокурсников и тем самым не отвлекать их во время лекции.

Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов. Не лишним будет и изучение основ стенографии. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная,

кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть формируемыми компетенциями.

Незнакомые термины, понятия после лекции проверять с помощью энциклопедий, словарей, справочников. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации или на лабораторном занятии. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

В случае возникновения у обучающегося по ходу лекции вопросов, их следует записать и задать в конце лекции в специально отведенное для этого время.

По окончании лекции (в тот же или на следующий день, пока еще в памяти сохранилась информация) обучающимся рекомендуется доработать свои конспекты, привести их в порядок, дополнить сведениями с учетом дополнительно изученного материала.

Лекционное занятие предназначено для изложения особенно важных, проблемных, актуальных в современной науке вопросов. Лекция, так же как и семинарское, практическое занятие, требует от обучающихся определенной подготовки. Он обязательно должен знать тему предстоящего лекционного занятия и обеспечить себе необходимый уровень активного участия: подобрать и ознакомиться, а при необходимости иметь с собой рекомендуемый преподавателем нормативный материал, повторить ранее пройденные темы по вопросам, которые будут затрагиваться в предстоящей лекции, вспомнить материал иных дисциплин.

Применение отдельных образовательных технологий требует специальной подготовки не только от преподавателя, но и участвующих в занятиях обучающихся. Так, при проведении лекции-дискуссии, которая предполагает разделение присутствующих обучающихся на группы, он должен быть способен высказать свою позицию относительно выдвинутых преподавателем точек зрения.

4. Методические указания к практическим занятиям

По дисциплине предусмотрено проведение занятий семинарского типа – практические занятия, на которых даются основные понятия дисциплины. Семинар – форма систематических учебно-теоретических занятий, с помощью которых обучающиеся изучают тот или иной раздел определенной научной дисциплины, входящей в состав учебного плана. При подготовке к семинарским занятиям следует использовать основную литературу из представленного списка, а также руководствоваться приведенными указаниями и рекомендациями. Для наиболее глубокого освоения дисциплины рекомендуется изучать литературу, обозначенную как «дополнительная» в представленном списке. 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.

Обучающемуся рекомендуется следующая схема подготовки к семинарскому занятию:

1. Проработать конспект лекций;

2. Прочитать основную и дополнительную литературу, рекомендованную по изучаемому разделу;

3. Ответить на вопросы плана семинарского занятия;

4. Выполнить домашнее задание;

5. Проработать тестовые задания и задачи;

6. При затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю.

Семинарские занятия могут проводиться в форме беседы со всеми обучающимися группы или с отдельными обучающимися. Этот вид семинара называется коллоквиумом (собеседование). Коллоквиумы проводятся по конкретным вопросам дисциплины. От семинара коллоквиум отличается, в первую очередь тем, что во время этого занятия могут быть опрошены все обучающиеся или значительная часть обучающихся группы. В ходе коллоквиума выясняется степень усвоения обучающимися понятий и терминов по важнейшим темам, умение обучающихся применять полученные знания для решения конкретных практических задач. Для подготовки к коллоквиуму обучающиеся заранее получают у преподавателя задание. В процессе подготовки изучают рекомендованные преподавателем источники литературы, а также самостоятельно осуществляют поиск релевантной информации, а также могут собрать практический материал. Коллоквиум может проходить также в форме ответов обучающихся на вопросы билета, обсуждения сообщений обучающихся, форму выбирает преподаватель.

5. Методические указания к самостоятельной работе

Важнейшим этапом освоения дисциплины является самостоятельная работа обучающихся, в том числе с использованием научной литературы. Отдельные разделы или темы дисциплины не разбираются на лекционных и лабораторных занятиях, но отводятся на самостоятельное изучение по рекомендуемой учебной литературе и учебным пособиям. Материалы тем, отведенных на самостоятельное изучение, в обязательном порядке входят составной частью в темы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по дисциплине Безопасность жизнедеятельности предполагает:

1. Подготовка к лабораторным занятиям по дисциплине.
2. Изучение учебного материала по конспектам лекций, источникам составлением конспекта, плана.
3. Изучение учебного материала, выведенного на самостоятельное изучение
4. Подготовка доклада с презентацией, включая изучение источников и написание текста
5. Подготовка к лабораторному зачету по дисциплине

Перед выполнением внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж за счет времени, отведенного на изучение учебной дисциплины, где раскрывает цель задания, содержание, сроки выполнения, объем работы, требования к результатам, критерии оценки, предупреждает о возможных типичных ошибках.

Обучающийся должен: строго выполнять весь объем домашней подготовки, указанный в описаниях соответствующих видов самостоятельных работ*;* знать, что выполнению каждой работы предшествует проверка готовности обучающегося, которая производится преподавателем; знать, что после выполнения работы обучающийся (группа обучающихся) должна представить отчет о проделанной работе с обсуждением полученных результатов и выводов.

Методические рекомендации нацелены на проведение внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося с учетом специфики учебной дисциплины в различных формах: доклада с презентацией.

Самостоятельная работа включает те разделы курса Безопасность жизнедеятельности, которые не получили достаточного освещения на занятиях по причине ограниченности времени и большого объема изучаемого материала.

Методическое обеспечение самостоятельной состоит из:

Определения учебных вопросов, которые обучающиеся должны изучить самостоятельно;

Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;

Поиска дополнительной научной литературы, к которой обучающиеся могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес к данной теме;

Определения контрольных вопросов, позволяющих обучающим самостоятельно проверить качество полученных знаний;

Организации консультаций преподавателя со обучающимися для разъяснения вопросов, вызвавших у обучающихся затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

6. Методические указания к текущему контролю

Текущий контроль – это регулярная проверка усвоения учебного материала на протяжении семестра. К его достоинствам относится систематичность, постоянный мониторинг качества обучения, а также возможность оценки успеваемости обучающихся. Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

6.1 Методические рекомендации для подготовки к устному опросу

Для подготовки к устному опросу обучающемуся необходимо ознакомиться с материалом, посвященным теме семинара, в учебнике или другой рекомендованной литературе, записях с лекционного занятия, обратить внимание на усвоение основных понятий дисциплины, выявить неясные вопросы и подобрать дополнительную литературу для их освещения, составить тезисы по отдельным проблемным аспектам.

Вопросы для подготовки к устному опросу

Тема 1.1. ЧС природного, техногенного и военного характера.

1. Классификация чрезвычайных ситуаций и их основные характеристики, стадии чрезвычайных ситуаций,
2. Скорость и развитие чрезвычайных ситуаций техногенного характера.
3. Классификация потенциально опасных объектов: пожаро-взрывоопасные объекты; химически опасные объекты, энергетически и радиационно-опасные объекты; гидродинамически опасные объекты, биологически опасные объекты.
4. Основные причины, вызывающие аварии и катастрофы техногенного характера.
5. Чрезвычайные ситуации природного характера. Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера в зависимости от причин их возникновения.
6. Оползни. сели и их последствия.
7. Ураганы, бури, смерчи.
8. Наводнения. Цунами.
9. Пожары в лесах и на торфяниках. Основные элементы лесных пожаров и их характеристики
10. Вооруженные конфликты в современном мире

Тема 1.2. Организационные основы по защите населения от ЧС мирного и военного времени.

1. РСЧС: подсистемы и уровни.
2. Гражданская оборона Российской Федерации: основные цели и задачи.
3. Силы гражданской обороны. Режимы функционирования.
4. Способы оповещения населения о чрезвычайной ситуации.
5. Задачиобразовательного учреждения в области предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций
6. МЧС России.
7. Права и обязанности граждан в области защиты от ЧС.
8. Уровень управления гражданской обороны в организациях.

Тема .1.3. Организация защиты населения от ЧС мирного и военного времени.

1. Защитные сооружения гражданской обороны, алгоритм поведения в защитных сооружениях при угрозе возникновения ЧС.
2. Средства индивидуальной защиты населения
3. Средства коллективной защиты населения.
4. Убежища.виды убежищ. Быстро возводимые укрытия и убежища.
5. Противорадиационные укрытия.
6. Виды санитарной обработки.
7. Эвакуация населения, рассредоточение, виды проведения эвакуации и рассредоточения.
8. Правила поведения при карантине и эвакуации.

Тема 2.1. Основы медицинских знаний

1. Каковы общие принципы профилактики травматического шока?
2. Перечислите существующие виды ран
3. Назовите виды кровотечений и их характеристики.
4. Какие симптомы характерны при сотрясении головного мозга?
5. Какие основные элементы жизнедеятельности человека обеспечивают высокий уровень жизни?
6. Каким образом влияют на организм человека закаливающие процедуры? Назовите основные виды закаливания.

Тема 2.2. Первая помощь при массовых поражениях

1. На какие группы подразделяются инфекционные заболевания?
2. Какие наиболее распространенные инфекции входят в каждую из этих групп?
3. Какими способами передается инфекция?
4. По каким основным критериям принято оценивать здоровье человека?

Тема 3.1. Основы обороны государства

1.Задачи государства в области обеспечения военной безопасности.
2. Военное законодательство России по обороне.
3.Структура Вооруженных Сил, виды и рода войск.
4.Задачи и основные функции ВС.
5. Руководство Вооруженными Силами, комплектование, управление войсками

Тема 3.2. Военная служба – особый вид федеральной государственной службы.

1. Основные виды воинской деятельности.
2. Воинские должности видов и родов войск.
3. Льготы, предоставляемые военнослужащим.
4. Ответственность военнослужащих.
5. Наименования Уставов Вооруженных Сил и их содержание, основные положения.
6. Призыв на военную службу.
7. Права и специальные обязанности военнослужащих.
8. Права, обязанности и ответственность граждан, проходящих альтернативную гражданскую службу.
9. Начальная военная подготовка.

Тема 3.3. Основы военно-патриотического воспитания.

1. Содержание военно-патриотического воспитания.
2. Задачи военно-патриотического воспитания.
3. Цели военно-патриотического воспитания.

4. Принципы военно-патриотического воспитания.
5. Формы военно-патриотического воспитания.
6. Система военно-патриотического воспитания.
7. Современные молодежные организации и движения в России.
8. Государственные организации патриотического воспитания в России. Росвоенцентр при Правительстве РФ.
9. Общественно-государственные организации патриотического воспитания в России – ДОСААФ.
10. Военно-патриотические клубы. Поисковые организации.

6.2 Методические указания по написанию доклада с презентацией

Доклада с презентацией представляет собой краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда или трудов специалистов по избранной теме, обзор литературы определенного направления.

Его задача – обобщить достигнутое другими, самостоятельно изложить проблему на базе фактов, почерпнутых из литературы.

Темы доклада с презентацией

1. ФЗ «О защите населения и территории от ЧС природ и техногенного характера»
2. Действия населения и персонала объектов по сигналам оповещения.
3. Эвакуация населения их обязанности и правила поведения при эвакуации.
4. Организация ГО в образовательных учреждениях, её предназначение.
5. Аварийно-спасательные и др. неотложные работы, проводимые в зонах ЧС.
6. Правовые основы организации защиты населения РФ от ЧС мирного времени.
7. Первая медицинская помощь при отравлениях в быту.
8. Первая медицинская помощь при обморожениях.
9. Первая медицинская помощь при кровотечениях.
10. Первая медицинская помощь при ожогах в быту.
11. Первая медицинская помощь при обмороке.
12. Первая медицинская помощь при переломах.
13. Инфекционные заболевания, эпидемии и их профилактика.
14. Календарь прививок.
15. Геральдика Вооруженных сил РФ.
16. Сухопутные войска.
17. Военно-воздушные силы.
18. Военно-Морской флот.
19. Ракетные войска стратегического назначения.
20. Космические войска.
21. Командование Вооруженными Силами.
22. Железнодорожные войска.
23. Войска гражданской обороны МЧС.
24. Правовая основа и стадии осуществления воинской обязанности.
25. Обязанности и права призывников.
26. Право на отсрочку.
27. Правовое положение военнообязанных.
28. Пребывание в запасе.
29. Воинская обязанность граждан в условиях мобилизации.
30. Служба по контракту.
31. Назначение и особенности альтернативной гражданской службы.
32. Преимущество и недостатки гражданской службы.
33. Преступления против военной службы.

34. Психические и моральные этические качества призывника.
35. Анализ особенностей воинской деятельности в различных видах Вооруженных Сил.
36. Значение и сущность воинской дисциплины.
37. Обязанности и права призывников.
38. Качества личности военнослужащего.
39. Основные качества военнослужащего.
40. Ритуалы вооруженных сил.
41. Дни воинской славы.

Процесс работы над докладом с презентацией включает в себя следующие этапы:

1.Выбор тематики доклада. Тема доклада не должна быть слишком общей, глобальной, так как сравнительно небольшой объем работы не позволит раскрыть ее. При выборе темы необходимо проанализировать, насколько она освещена в имеющейся научной литературе.

Выбор темы должен быть осознанным и отвечать личным познавательным интересам будущего автора. Очень важны в этом смысле консультации и обсуждение темы с преподавателем, который может оказать помощь в правильном выборе темы и постановке задач работы.

2.Изучение литературы.

3.Составление плана работы. Правильно построенный план доклада служит организующим началом в работе обучающегося, помогает систематизировать материал, обеспечивает последовательность его изложения.

План обучающийся составляет самостоятельно, с учетом замысла работы.

4.Процесс написания доклада. Выбрав тему, сделав выписки из литературы и составив план, можно приступать непосредственно к написанию доклада.

Излагать материал доклада рекомендуется своими словами, не допуская дословного переписывания литературных источников. Работа должна быть написана грамотным литературным языком. Сокращение слов в тексте не допускается. Исключения составляют общеизвестные сокращения и аббревиатуры. Доклад должен быть правильно и аккуратно оформлен, текст разборчивым, без стилистических и грамматических ошибок.

5.Оформление и защита доклада. Оформляется доклад в соответствии с принятыми правилами и сдается на проверку преподавателю за 1-2 недели до зачетного занятия.

Защита доклада может проводиться на выделенном одном занятии в рамках часов учебной дисциплины или по одному докладу при изучении соответствующей темы, либо по договоренности с преподавателем.

Защита доклада обучающимся предусматривает

- доклад не более 5-7 минут
- ответы на вопросы.

Общие требования

1. Заголовки глав следует располагать посередине строки без точки в конце, печатать заглавными буквами и выделять жирным шрифтом, заголовки параграфов печатаются без точки с начала строки с абзацным отступом строчными буквами и выделяются жирным шрифтом.

Промежуток между главами, параграфами и текстом выставляется в два интервала.

Перенос слов в заголовках и подзаголовках, а также подчеркивание и выделение курсивом не допускается.

2. В докладе все структурные части, такие как содержание, введение, основная часть с главами, заключение, список литературы, пишутся с нового листа.

3. Нумерация страниц проставляется арабскими цифрами в верхней части страницы по средине, без точки. На страницах 1 (титульный лист номер страницы не ставится).

4. Ссылки на источники литературы оформляются в квадратных скобках.

5. Все таблицы, графики, диаграммы, имеющиеся в тексте, включаются в общую нумерацию. Все иллюстрации, фотографии, рисунки – не нумеруются, должны иметь названия, можно вынести их в приложения.

6. В список литературы включаются только те издания, которые находят отражение в содержании работы и на них имеются ссылки в тексте. Источники, раскрывающие новые факты в исследовании, не должны превышать 5 лет срока издания.

Структура оформления доклада

1. В состав доклада входят:

- оглавление;
- введение;
- основная часть;
- заключение;
- список использованной литературы список/использованных источников и литературы
- приложения (при их наличии).

2. Во «Введении» обосновывается актуальность, формулируется цель, задачи. Общий объем введения - не более 2 страниц. Каждый из перечисленных пунктов описывается, начиная с нового абзаца, но не нумеруется и не оформляется в виде заглавия.

3. Оформление введения:

- слово «Введение» выравнивается по центру;
- введение начинается на следующей странице после содержания;
- введение пишется без подпунктов.

4. В основной части сначала пишется название раздела, параграфа, а затем идёт доклад по теме вопроса. В конце главы обязательно нужно подвести итоги и написать соответствующие выводы.

5. В тексте доклада должны быть ссылки на источник информации и приложения (при их наличии).

6. В «Заключении» приводятся выводы о степени достижения цели и реализации задач, выделяются достоверные и обоснованные положения или утверждения.

7. В разделе «Список использованной литературы/список использованных источников и литературы» приводятся все источники, использованные при написании доклада.

8. Список составляется в алфавитном порядке фамилий авторов или названий произведений (при отсутствии фамилии автора). В списке применяется общая нумерация литературных источников.

9. При оформлении исходных данных источника указываются сведения об авторах, заглавие, сведения об издании, год и место издания.

10. После перечисления литературных источников следует перечислить электронные источники информации, если они использовались.

11. Раздел «Приложения» не является обязательным, не входит в общий объем работы, однако нумеруется. В приложениях размещают вспомогательный материал, в том числе иллюстративный материал.

6.3. Методические указания для выполнения практических заданий

Демонстрация умений оказания первой помощи:

1) наложение повязки на голову при травме черепа

2) наложение повязки при травме верхней челюсти
3) наложение шины при переломе бедренной кости;
4) наложение шины при переломе лодыжки;
5) проведение сердечно-легочной реанимации на тренажере.

Общие правила наложения повязок

1. При перевязке больной должен располагаться так, чтобы был обеспечен свободный доступ к перевязываемой части тела.

2. Поврежденную часть тела располагают в физиологически выгодном положении, добиваясь максимального расслабления мышц. Из этого правила имеется исключение: при переломах и вывихах транспортная иммобилизация проводится без изменения положения травмированной части тела.

3. Необходимо следить, чтобы забинтовывающаяся часть тела на протяжении всей манипуляции сохраняла неподвижность.

4. По отношению к пострадавшему оказывающий помощь встает таким образом, чтобы одновременно видеть лицо больного и бинтуемую часть тела.

5. При наложении любой повязки первый тур бинта фиксирующий. Каждые следующий тур бинта должен на 2/3 прикрывать предыдущий.

6. На конечности повязки накладывают по направлению от дистальных отделов к туловищу.

7. Перед наложением повязки открытые раны необходимо обработать антисептическим раствором, и накрыть стерильной салфеткой.

8. Готовая повязка должна плотно фиксировать подлежащий материал, не оказывать чрезмерного давления на ткани, не смещаться до следующей перевязки.

9. Повязку снимают, разрезая ее на стороне, противоположной повреждению, или разматывая бинт и собирая его в комок. Присохшую повязку предварительно отмачивают раствором перекиси водорода или другого антисептика, после чего снимают.

Повязка «Чепец»

Назначение: ранение волосистой части головы (остановка кровотечения и фиксация перевязочного материала).

Оснащение: бинт 5х10см, стерильная салфетка, завязка – часть (другого) бинта длиной 80 см.

Техника наложения:

1. Взять отрезок бинта длиной 80 - 90 см. Расположить середину отрезка бинта на теменную область головы; концы бинта удерживает пациент или помощник. На место ранения наложить стерильную салфетку.

2. Взять начало бинта в левую руку, головку бинта - в правую. Сделать закрепляющий тур вокруг лба и затылка.

3. Провести бинт по лобной поверхности до завязки. Обогнуть ее в виде петли и вести бинт на затылок до противоположной стороны к другой завязке.

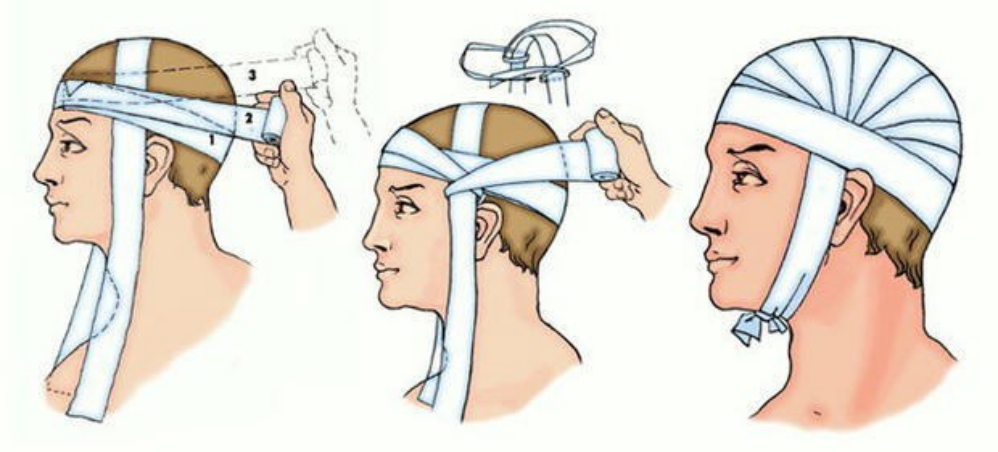
4. Обернуть бинт снова вокруг завязки и вести по лобной части головы выше закрепляющего тура. Аналогично вести бинт по затылочной части головы.

5. Повторить циркулярные ходы вокруг головы, прикрывая предыдущий ход на 1/2 или 2/3 до полного покрытия головы.

6. Закрыть полностью повторными ходами бинта волосистую часть головы.

7. Обернуть бинт вокруг одного из концов завязки и закрепить узлом.

8. Завязать под подбородком отрезок бинта, концы которого удерживал пациент.



Повязка «Крестообразная» на затылок

Назначение: при ранениях затылка или в послеоперационный период при повреждении шеи (остановка кровотечения и фиксация перевязочного материала).

Оснащение: бинт 5х10см, стерильная салфетка.

Техника наложения:

1. Приложить бинт к лобной части головы, сделать два закрепляющих тура вокруг лобной и затылочной области головы (слева направо).
2. На место ранения наложить стерильную салфетку.
3. Опустить бинт на затылок, затем на шею под ухо, снова на затылок и вокруг головы — закрепляющий тур.
4. Сделать несколько восьмиобразных оборотов, прикрывая каждый предыдущий тур на 2/3 ширины.
5. Закончить повязку закрепляющим: туром вокруг головы.
6. Зафиксировать повязку вне раневой поверхности



Повязка «Уздечка»

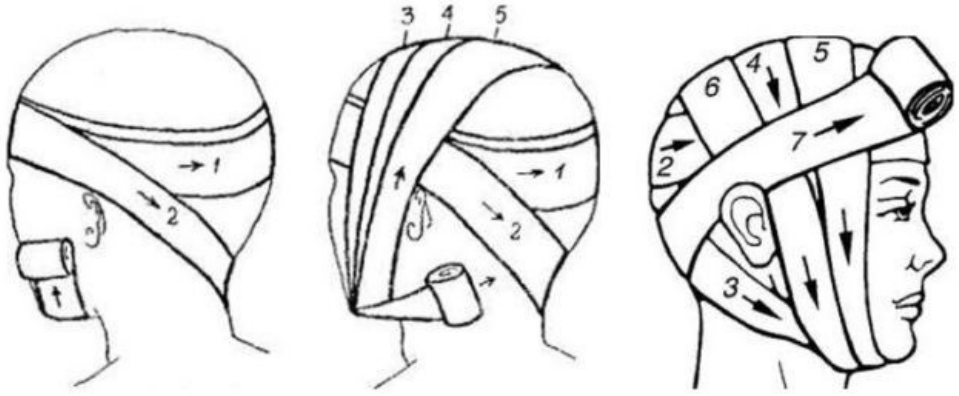
Назначение: при ранениях, повреждениях лица, нижней челюсти, височной и лобной части головы.

Оснащение: бинт 5х10см, стерильная салфетка.

Техника наложения:

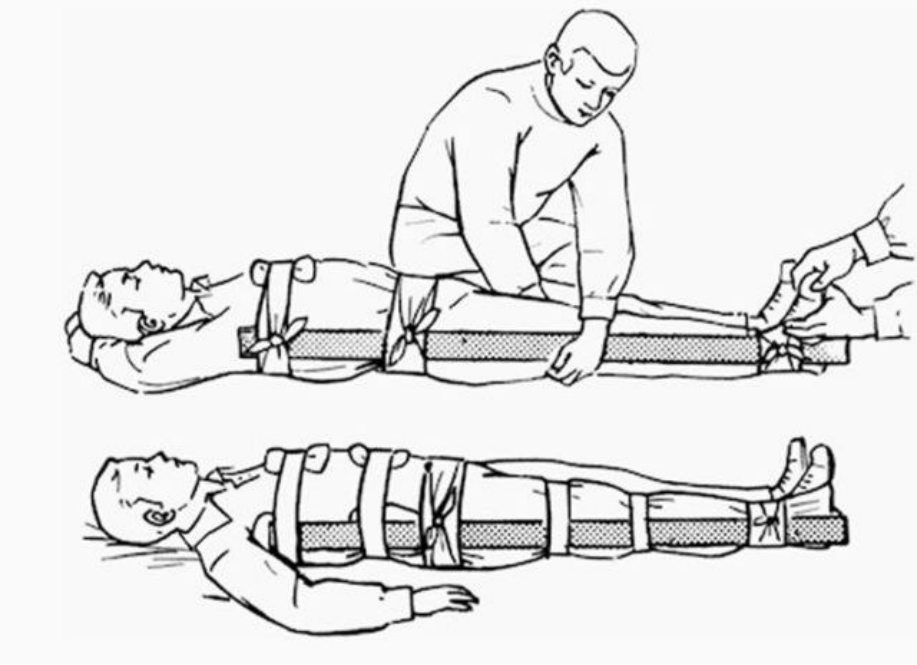
1. Сделать закрепляющий тур циркулярным типом через лобную и затылочную область головы.
2. Продолжать вести бинт через затылок на подбородок и далее через затылочную область закрепляющий тур вокруг головы.
3. Опустить бинт на затылок, затем вести бинт вокруг подбородка, щек, лобной части головы и далее — через затылок закрепляющий тур вокруг головы.

4. Повторить туры бинта, идущие на подбородок и вокруг лица.
5. Закончить бинтование закрепляющими турами вокруг головы.
6. Зафиксировать конец бинта головы вне раневой поверхности.



Наложение шин при переломе бедренной кости
следует соблюдать следующие правила:

1. Пострадавшего уложить на спину.
2. До выполнения любых манипуляций выполнить обезболивание.
3. Открытые края ран обработать йодом или другим антисептиком, после чего наложить повязки (по возможности стерильные).
4. В случае соприкосновения шины непосредственно с кожными покровами подложить под нее любую ткань или одежду.



1. Шину необходимо прибинтовывать прямо на обувь и одежду таким образом, чтобы поврежденная конечность в месте перелома и во всех суставах сохраняла неподвижность.
2. Выполнять фиксацию нужно крепко, но не туго, чтобы предотвратить в поврежденной конечности возможное прекращение кровообращения.
3. Постараться не сдвигать костные обломки.
4. В тех случаях, когда поврежденная кость выпячивается с одной стороны, шину надо накладывать со стороны противоположной. Вправление деформации строго запрещено.

5. Прибинтовывать шины можно бинтами, лентами, полосками плотной ткани или ремнями (в последнем случае следует воспользоваться мягкими подкладками).

Важно! Если есть возможность, лучше всего выполнять иммобилизацию вдвоем. При необходимости подгонки шины ее следует проводить на здоровой конечности или на себе, во избежание дополнительной травматизации ноги пострадавшего.

6.4. Методические рекомендации к тестовым заданиям

Тестовые задания предусматривают закрепление знаний, полученных обучающимся во время занятий по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности». Выполнение тестовых заданий способствует повышению теоретической и профессиональной подготовки обучающихся, систематизации полученных знаний, углубленному рассмотрению содержания тем по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности», выявление умений применять свои знания в работе с конкретным материалом.

В тестовых заданиях предусмотрены задачи различных типов: закрытые тесты, в которых нужно выбрать один верный вариант ответа из представленных, выбрать несколько вариантов, задания на сопоставление; а также открытые тестовые задания. В открытых тестовых заданиях необходимо заполнить пропуск в фразе, высказывании, либо продолжить высказывание, рассчитать результат самостоятельно. В закрытых вопросах в формулировке задания может быть указано «выберите несколько вариантов ответа», в противном случае в задании один верный вариант ответа.

При работе с тестовыми заданиями следует соблюдать определенные правила:

- прежде чем приступить к заданиям, необходимо разобраться в теории вопроса;
- придерживаться принципа последовательности при выполнении заданий, так как их очередность имеет внутреннюю логику, а сложность возрастает постепенно;

не пытаться угадывать ответы или подгонять свое решение под готовый ответ

7. Методические указания к промежуточной аттестации

При подготовке к экзамену необходимо повторить пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой. Использовать литературу, рекомендованную преподавателем. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных обучающимся по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Обучающийся допускается к экзамену по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по курсу. В случае наличия учебной задолженности обучающийся отрабатывает пропущенные занятия в форме, предложенной преподавателем и представленной в настоящей программе.

Вопросы для подготовки к экзамену

1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), история ее создания, структура, силы и средства; основные задачи по защите населения от ЧС.
2. Права граждан РФ в области защиты населения и территории от чрезвычайных ситуаций.
3. Обязанности граждан РФ в области защиты населения и территории от чрезвычайных ситуаций.
4. Гражданская оборона (ГО), история её создания, предназначение и задачи по обеспечению защиты населения от опасностей, возникающих при ведении боевых действий или вследствие этих действий. Организация и структура управления ГО.
5. Классификация и характеристика средств коллективной защиты.
6. Классификация и характеристика средств индивидуальной защиты.

7. Медицинские средствам индивидуальной защиты: аптечка индивидуальная; индивидуальный противохимический пакет (ИПП-8); индивидуальный перевязочный пакет.

8. Эвакуация. Классификация эвакуаций.

9. Эвакуация населения. Организация и проведение эвакуации.

10. Пожары: условия возникновения и развития пожарной обстановки. Опасные факторы пожара; классификация пожаров; пожароопасность веществ и материалов, зданий и сооружений; огнестойкость строительных конструкций.

11. Средства пожаротушения; основные виды огнетушащих составов; средства пожарной сигнализации.

12. Средства индивидуальной защиты населения и правила их использования.

13. Медицинские средства защиты и профилактики в ЧС.

14. Защитные сооружения гражданской обороны. Виды защитных сооружений

15. Использование средств индивидуальной и коллективной защиты. Отработка правил поведения в защитных сооружениях.

16. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни

17. Индивидуальное здоровье человека, его физическая и духовная сущность.

18. Режим дня и его значение для здоровья. Профилактика переутомления.

19. Ранения, их виды. Первая медицинская помощь при ранениях. Профилактика осложнения ран.

20. Способы временной остановки кровотечений. Точки пальцевого прижатия артерий.

21. Правила наложения кровоостанавливающего жгута.

22. Понятия о неотложных состояниях, причины и факторы их вызывающие.

23. Диагностика и оказание первой медицинской помощи при неотложных состояниях

24. Первая помощь при остановке сердца. Способы искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца.

25. Показания, правила и механизм проведения прекардиального удара, непрямого массажа сердца, искусственной вентиляции легких.

26. Первая медицинская помощь при обморожениях.

27. Первая медицинская помощь при кровотечениях.

28. Первая медицинская помощь при ожогах в быту.

29. Первая медицинская помощь при обмороке.

30. Первая медицинская помощь при переломах.

31. Вредные привычки - основные понятия.

32. Курение, влияние табачного дыма на организм курящего и окружающих.

33. Алголь и социальные последствия. Влияние алкоголя на здоровье человека.

34. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.

35. Основные инфекционные болезни. Классификация и профилактика. Инфекции, передаваемые половым путем.

36. Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение.

37. Вооруженные Силы РФ, их структура и предназначение.

38. Виды Вооруженных Сил РФ и рода войск.

39. Вооруженные Силы Российской Федерации, основные предпосылки проведения военной реформы.

40. Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности.

41. Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учет.

42. Призыв на военную службу.

43. Прохождение военной службы по контракту. Сроки военной службы по контракту.

44. Права и льготы. Общие права и обязанности военнослужащих.

45. Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная).

46. Обязанности и права призывников. Право на отсрочку.

47. Правовое положение военнообязанных. Пребывание в запасе.

48. Воинская обязанность граждан в условиях мобилизации.

49. Служба по контракту. Назначение и особенности альтернативной гражданской службы.

50. Символы воинской чести. Боевое Знамя воинской части — символ воинской чести, доблести и славы.

51. Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.

52. Воинская дисциплина.

53. Обмундирование военнослужащих, погоны и знаки отличия.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная учебная литература

1. Резчиков, Е. А. Безопасность жизнедеятельности : учебник для среднего профессионального образования / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 639 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17400-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/542696

Дополнительная учебная литература

1. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.] ; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 399 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02041-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/536696

2. Каракеян, В. И. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / В. И. Каракеян, И. М. Никулина. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 335 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17843-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/536668

3. Беляков, Г. И. Основы обеспечения жизнедеятельности и выживание в чрезвычайных ситуациях : учебник для среднего профессионального образования / Г. И. Беляков. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 641 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17728-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/537858

4. Беляков, Г. И. Охрана труда и техника безопасности : учебник для среднего профессионального образования / Г. И. Беляков. — 5-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 740 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17697-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/537043

Справочно-библиографические издания

1. Айзман, Р. И. Безопасность жизнедеятельности : словарь-справочник / Р. И. Айзман, С. В. Петров, А. Д. Корощенко ; под редакцией В. Б. Рубанович, С. В. Петров. — Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2017. — 352 c. — ISBN 978-5-379-02025-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/65271.html

Периодические издания

1. Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях : научный рецензируемый журнал / учредитель : Всероссийский центр экстренной и радиационной медицины им. А.М. Никифорова; главный редактор С. С. Алексанин .— Санкт-Петербург : Всероссийский центр экстренной и радиационной медицины им. А.М. Никифорова, 2007 .— Включен в перечень РИНЦ ; ВАК ; SCOPUS .— Доступный архив в Elibrary с 2007-2020 .— издается с 2007 года. — 4 выпуска в год .— ISSN 2008-2014. - Текст : электронный // Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [сайт]. — URL:https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=26699. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Право. Безопасность. Чрезвычайные ситуации : журнал / учредитель : Санкт-Петербургский университет государственной противопожарной службы МЧС РФ; главный редактор Э. К. Чижиков. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский университет государственной противопожарной службы МЧС РФ, 2008 .— Доступный архив в Elibrary с 2010-2020 .— издается с 2008 года. — 4 выпуска в год .— ISSN 2008-2014. — Текст : электронный // Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [сайт]. — URL:https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=53487. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет

1. Электронный каталог библиотеки НГПУ. - Режим доступа: http://bibl.ngpi.net:81/cgi-bin/zgate.exe?init+test.xml,simple.xsl+rus
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. - Режим доступа: https://elibrary.ru
3. База данных портала Polpred.com Обзор СМИ - Режим доступа: https://polpred.com/news
4. Ресурсы East View (ИВИС) - Режим доступа: https://dlib.eastview.com/login
5. Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. - Режим доступа: www.iprbookshop.ru
6. Электронная библиотечная система «Юрайт». - Режим доступа: https://biblio-online.ru/
7. Информационная правовая система Гарант. - Режим доступа: http://www.garant.ru/

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Набережночелнинский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «НГПУ»)

Кафедра профессиональных дисциплин

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

по дисциплине ОП.11 СПОРТИВНАЯ МЕТРОЛОГИЯ

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

49.02.01 Физическая культура

Квалификация углубленной подготовки
Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения
очная

Набережные Челны, 2025

Составитель: Морозов А.И., преподаватель

Методические указания составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО, учебным планом и рабочей программой по дисциплине Спортивная метрология программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Методические указания рассмотрены на заседании кафедры профессиональных дисциплин
Протокол от «21» апреля 2025 г. № 8
И.о. заведующего кафедрой М.Р. Хасанов

© Морозов А.И., 2025
© ФГБОУ ВО НГПУ, 2025

Содержание

1. Общие положения……4
2. Структура и содержание дисциплины…….5
3. Методические указания к практическим занятиям……....6
4. Методические указания к самостоятельной работе……...8
5. Методические указания к текущему контролю успеваемости……..…8
6. Методические указания к промежуточной аттестации……....14
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины……..….15

1. Общие положения

Методические указания по дисциплине Спортивная метрология предназначены для подготовки и самоконтроля обучающихся при изучении курса.

Цель освоения дисциплины: формирование у обучающихся системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области методов измерений, оценок функционального состояния, контроля двигательных действий спортсмена и реализация их в своей профессиональной деятельности.

Задачи:

- обучение метрологическим основам спортивных измерений и современной теории и практики комплексного контроля в физическом воспитании и спорте.
- формирование навыков самостоятельной работы при проведении тестирования состояния и подготовленности лиц, принадлежащих к различному контингенту по полу, возрасту, физическому развитию и подготовленности.
- формирование умения использовать прикладные методы математической статистики для обработки и анализа материала, в ходе проведения контроля.
- приблизить содержание обучения к запросам будущей практической деятельности

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов общих и профессиональных компетенций.

Педагог по физической культуре и спорту должен обладать следующими общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 05. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

Педагог по физической культуре и спорту должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

ПК 2.6 Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- осуществлять поиск необходимой нормативной документации и пользоваться указателем государственных стандартов;
- квалифицированно применять метрологически обоснованные средства и методы измерения и контроля в физическом воспитании и спорте;
- метрологически грамотно использовать измерительную информацию для обработки и анализа показателей физической, технической, тактической, теоретической и других видов подготовленности спортсменов и их соревновательных и тренировочных нагрузок.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- историю и этапы развития спортивной метрологии
- значение метрологии в учебно-тренировочном процессе;
- метрологические требования к тестам их надежность и информативность;
- методы и принципы обеспечения единства измерений;
- условия и факторы, влияющие на качество измерений;
- способы управления и контроля в спортивной тренировке.

Личностные результаты реализации программы воспитания

ЛРВ14 Демонстрация обучающимся навыка анализа и интерпретации информации, полученной из различных источников, способность строить логические умозаключения на основании поступившей информации и данных

2. Структура и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся
1	*2*
Раздел 1. Основные элементы теорий измерений, тестов, оценок и квалиметрии	**Содержание учебного предмета**
	Предмет и структура спортивной метрологии. Измерение физических величин и качественных показателей
	Тестирование состояния и подготовленности спортсмена. Оценка спортивных результатов и тестов
	Тестирование физических способностей. Оценка личного физического состояния.
	Самостоятельная работа обучающихся Доработка и оформление записей по лекционному материалу. Оценка личного физического состояния (ответственно подойти к проведению необходимых тестов и измерений) Построение профиля физического состояния обучающиеся (должны уметь анализировать развитие своих тестируемых качеств и дать рекомендацию по необходимой корректировке учебно-тренировочных занятий)
Раздел 2. Инструментальные методы исследования. Особенности оценки двигательных действий с использованием светорегистрирующих систем.	**Содержание учебного предмета**
	Бесконтактные методы исследования.
	Практическое занятие № 1 Количественные и качественные методы оценок. Два вида инструментальных методов исследования. Особенности оценки двигательных действий с использованием светорегистрирующих систем.
	Практическое занятие № 2 Метрологические основы судейства в спорте. Определение времени финиширования.
	Практическое занятие № 3 Изучение кинематических характеристик движения по промеру (часть 1: расчет кинематических характеристик).
	Практическое занятие №4 Изучение кинематических характеристик движения по промеру (часть 2: построение графиков).
	Самостоятельная работа обучающихся Доработка и оформление записей по лекционному материалу. Подготовка к практическим занятиям и работам с использованием методических рекомендаций преподавателя.
Раздел. 3 Методы и методики измерения физических способностей с использованием датчиков	**Практическое занятие № 5** Элементы контрольно-измерительных систем. Методы оценки физического состояния и двигательных действий с использованием датчиков.
	Практическое занятие № 6 Физические способности. Способы их оценки и измерения (часть 1: «Оценка качества быстроты»).
	Практическое занятие № 7 Физические способности. Способы их оценки и измерения (часть 2: «Оценка скоростно-силовых способностей»).
	Практическое занятие № 8

	Физические способности. Способы их оценки и измерения (часть 3: «Оценка силовых качеств»).
	Практическое занятие № 9 Физические способности. Способы их оценки и измерения (часть 4: «Измерение линейных ускорений»).
	Самостоятельная работа обучающихся Работа с учебно-методической литературой. Подготовка к практическим занятиям и работам с использованием методических рекомендаций преподавателя.

3. Методические указания к лекционным занятиям

Лекция – одна из основных системообразующих форм организации учебного процесса. Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем-лектором учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом учебной дисциплины. Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. Задачи лекции заключаются в обеспечении формирования системы знаний по учебной дисциплине, в умении аргументировано излагать научный материал, в формировании профессионального кругозора и общей культуры, в отражении еще не получивших освещения в учебной литературе новых достижений науки, в оптимизации других форм организации учебного процесса.

Приступая к освоению учебной дисциплины, необходимо ознакомиться с рабочей программой дисциплины, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Слушание и запись лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность обучающегося. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Написание конспекта лекций необходимо проводить кратко, схематично; последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Лучше если они будут

собственными, чтобы не приходилось просить их у однокурсников и тем самым не отвлекать их во время лекции.

Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов. Не лишним будет и изучение основ стенографии. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть формируемыми компетенциями.

Незнакомые термины, понятия после лекции проверять с помощью энциклопедий, словарей, справочников. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации или на лабораторном занятии. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

В случае возникновения у обучающегося по ходу лекции вопросов, их следует записать и задать в конце лекции в специально отведенное для этого время.

По окончании лекции (в тот же или на следующий день, пока еще в памяти сохранилась информация) обучающимся рекомендуется доработать свои конспекты, привести их в порядок, дополнить сведениями с учетом дополнительно изученного материала.

4. Методические указания к практическим занятиям

По дисциплине предусмотрено проведение занятий семинарского типа – практические занятия, на которых даются основные понятия дисциплины. Семинар – форма систематических учебно-теоретических занятий, с помощью которых обучающиеся изучают тот или иной раздел определенной научной дисциплины, входящей в состав учебного плана. При подготовке к семинарским занятиям следует использовать основную литературу из представленного списка, а также руководствоваться приведенными указаниями и рекомендациями. Для наиболее глубокого освоения дисциплины рекомендуется изучать литературу, обозначенную как «дополнительная» в представленном списке. 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.

Обучающемуся рекомендуется следующая схема подготовки к семинарскому занятию:

1. Проработать конспект лекций;
2. Прочитать основную и дополнительную литературу, рекомендованную по изучаемому разделу;
3. Ответить на вопросы плана семинарского занятия;
4. Выполнить домашнее задание;
5. Проработать тестовые задания и задачи;
6. При затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю.

Семинарские занятия могут проводиться в форме беседы со всеми обучающимися группы или с отдельными обучающимися. Этот вид семинара называется коллоквиумом (собеседование). Коллоквиумы проводятся по конкретным вопросам дисциплины. От семинара коллоквиум отличается, в первую очередь тем, что во время этого занятия могут быть опрошены все обучающиеся или значительная часть обучающихся группы. В ходе коллоквиума выясняется степень усвоения обучающимися понятий и терминов по важнейшим темам, умение обучающихся применять полученные знания для решения

конкретных практических задач. Для подготовки к коллоквиуму обучающиеся заранее получают у преподавателя задание. В процессе подготовки изучают рекомендованные преподавателем источники литературы, а также самостоятельно осуществляют поиск релевантной информации, а также могут собрать практический материал. Коллоквиум может проходить также в форме ответов обучающихся на вопросы билета, обсуждения сообщений обучающихся, форму выбирает преподаватель.

5. Методические указания к самостоятельной работе

Важнейшим этапом освоения дисциплины является самостоятельная работа обучающихся, в том числе с использованием научной литературы. Отдельные разделы или темы дисциплины не разбираются на лекционных и практических занятиях, но отводятся на самостоятельное изучение по рекомендуемой учебной литературе и учебным пособиям. Материалы тем, отведенных на самостоятельное изучение, в обязательном порядке входят составной частью в темы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по дисциплине Спортивная метрология предполагает:

1 Доработка и оформление записей по лекционному материалу

2 Подготовка к практическим занятиям и работам с использованием методических рекомендаций преподавателя

3 Работа с учебно-методической литературой

Перед выполнением внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж за счет времени, отведенного на изучение общеобразовательной учебной дисциплины, где раскрывает цель задания, содержание, сроки выполнения, объем работы, требования к результатам, критерии оценки, предупреждает о возможных типичных ошибках.

Обучающийся должен: строго выполнять весь объем домашней подготовки, указанный в описаниях соответствующих видов самостоятельных работ*;* знать, что выполнению каждой работы предшествует проверка готовности обучающегося, которая производится преподавателем; знать, что после выполнения работы обучающийся (группа обучающихся) должна представить отчет о проделанной работе с обсуждением полученных результатов и выводов.

Методические рекомендации нацелены на проведение внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося с учетом специфики дисциплины в различных формах: устный опрос, практическое задание.

Самостоятельная работа включает те разделы курса спортивная метрология, которые не получили достаточного освещения на занятиях по причине ограниченности времени и большого объема изучаемого материала.

Методическое обеспечение самостоятельной работы состоит из:

Определения учебных вопросов, которые обучающиеся должны изучить самостоятельно;

Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;

Поиска дополнительной научной литературы, к которой обучающиеся могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес к данной теме;

Определения контрольных вопросов, позволяющих обучающим самостоятельно проверить качество полученных знаний;

Организации консультаций преподавателя со обучающимися для разъяснения вопросов, вызвавших у обучающихся затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

6. Методические указания к текущему контролю успеваемости

Текущий контроль – это регулярная проверка усвоения учебного материала на протяжении семестра. К его достоинствам относится систематичность, постоянный мониторинг качества обучения, а также возможность оценки успеваемости обучающихся. Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Практические задания для осуществления текущего контроля успеваемости представляют собой перечень контрольных нормативов для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся.

6.1 Методические указания к устному опросу

Целью устного опроса являются обобщение и закрепление изученного курса. Обучающимся 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. Следует внимательно прочесть свой конспект лекции по изучаемой теме и рекомендуемую к теме литературу. При этом важно научиться выделять в рассматриваемой проблеме самое главное и сосредотачивать на нем основное внимание при подготовке.

Ответ на каждый вопрос должен быть доказательным и аргументированным, обучающемуся нужно уметь отстаивать свою точку зрения. Для этого следует использовать документы, монографическую, учебную и справочную литературу. Для успешной подготовки к устному опросу, обучающийся должен законспектировать рекомендуемую литературу, внимательно осмыслить фактический материал и сделать выводы.

Обучающемуся 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. Обучающемуся необходимо также дать анализ той литературы, которой он воспользовался при подготовке к устному опросу. При подготовке, обучающийся должен правильно оценить вопрос, который он взял для выступления. Но для того чтобы правильно и четко ответить на поставленный вопрос, необходимо правильно уметь пользоваться учебной и дополнительной литературой.

Перечень требований к устному опросу:

- связь выступления с предшествующей темой или вопросом.
- раскрытие сущности проблемы.
- методологическое значение для научной, профессиональной и практической деятельности.

Приводимые примеры и факты должны быть существенными. Выступление 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.

Вопросы для подготовки к устному опросу

Раздел 1. Основные элементы теорий измерений, тестов, оценок и квалиметрии

Теоретическое задание № 1

1. Что такое метрология.
2. Каковы особенности спортивной метрологии.

3. Каковы задачи законодательной метрологии.

4. Что называют физической величиной?

5. Чем отличаются основные и производные величины?

6. Что называется единицей физической величины, а что ее значением?

7. Изложить свою точку зрения на классификацию величин.

Теоретическое задание № 2

1. Составить схему измерительной системы для регистрации биомеханических параметров в избранном виде спорта.

2. Выделить в этой схеме: объект измерения, датчик (измерительный преобразователь), усилительное устройство, передатчик, приемник, регистратор, устройство обработки.

3. Описать основные характеристики составляющих измерительной системы.

Теоретическое задание № 3

1. Определить, какие шкалы используются для измерения параметров в избранном студентом виде спорта.

2. Сгруппировать полученные примеры.

Теоретическое задание № 4

1. Выписать параметры (показатели спортивной нагрузки, показатели уровня физической подготовленности), измеряемые в избранном студентом виде спорта.

2. Провести их разделение на комплексные, дифференциальные, единичные.

3. Выделить среди всех параметров основные.

4. Выполнить задание, используя приведенную ниже табличную форму.

Теоретическое задание № 5

1. Выписать параметры (технико-тактические показатели), измеряемые в избранном студентом виде спорта.

2. Провести их разделение на комплексные, дифференциальные, единичные.

3. Выделить среди всех параметров основные.

4. Выполнить задание, используя приведенную ниже табличную форму.

5. Способы оценки технико-тактических показателей

Теоретическое задание № 6

1. Что такое тестирование в сфере физической культуры и спорта?

2. Охарактеризуйте европейское тестирование.

3. Что такое аутентичность теста?

4. Охарактеризуйте американское тестирование.

5. Дайте определение информативности, надежности, согласованности, стабильности, эквивалентности теста.

Теоретическое задание № 7

1. Что такое квалиметрия?

2. В чем заключается метод анкетирования?

3. Расскажите о видах анкетирования.

4. Что представляет собой метод экспертных оценок? Протокол заседания экспертной комиссии.

5. Что такое ранговое построение?

6. Когда применяют метод «мозговой атаки»? Приведите примеры использования данного метода.

Раздел 2. Инструментальные методы исследования. Особенности оценки двигательных действий с использованием светорегистрирующих систем

Теоретическое задание № 8

1. Дайте определение генеральной и выборочной совокупностям.
2. Что такое вероятность?
3. Что такое распределение?
4. Как осуществить организацию выборки?
5. Заполните глоссарий по следующей форме

6.2 Методические указания к практическим заданиям

Каждое практическое задание содержит основные положения изучаемой темы, таблицы и формулы для анализа результатов, а также бланки для оформления отчета о результатах практического задания.

Приступая к выполнению практического задания, необходимо внимательно прочитать цель, изучить задачи и текст, ознакомиться с требованиями, краткими теоретическими и учебно-методическими материалами по теме задания.

Все задания должны выполняться в соответствии с инструкцией, анализировать полученные в ходе занятия результаты по приведенной методике.

Отчет о практическом задании необходимо выполнить по приведенной форме, опираясь на образец.

6.3 Методические указания для подготовки к тестированию

Тестовые задания предусматривают закрепление знаний, полученных обучающимся во время занятий по данной дисциплины. Выполнение тестовых заданий способствует повышению теоретической и профессиональной подготовки обучающихся, систематизации полученных знаний, углубленному рассмотрению содержания тем дисциплины, выявление умений применять свои знания в работе с конкретным материалом.

В тестовых заданиях предусмотрены задачи различных типов: закрытые тесты, в которых нужно выбрать один верный вариант ответа из представленных, выбрать несколько вариантов, задания на сопоставление; а также открытые тестовые задания. В открытых тестовых заданиях необходимо заполнить пропуск в фразе, высказывании, либо продолжить высказывание, рассчитать результат самостоятельно. В закрытых вопросах в формулировке задания может быть указано «выберите несколько вариантов ответа», в противном случае в задании один верный вариант ответа.

При работе с тестовыми заданиями следует соблюдать определенные правила:

- прежде чем приступить к заданиям, необходимо разобраться в теории вопроса;
- придерживаться принципа последовательности при выполнении заданий, так как их очередность имеет внутреннюю логику, а сложность возрастает постепенно;
- не пытаться угадывать ответы или подгонять свое решение под готовый ответ.

Темы, по которым предусмотрено тестирование

1. Предмет спортивной метрологии
2. Измерение физических величин
3. Выборочный метод. Организация выборки
4. Основные статистические характеристики.
5. Статистические гипотезы и достоверность статистических характеристик

6. Взаимосвязь результатов измерений

7. Методы количественной оценки качественных показателей

8. Основы теории тестов

9. Метрологические основы контроля

10. Контроль технической и тактической подготовленности

7. Методические указания к промежуточной аттестации

При подготовке к зачету необходимо повторить пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой. Использовать литературу, рекомендованную преподавателем. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных обучающимся по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Зачет проводится в 6 семестре и предусматривает контроль качества знаний путем выполнения заданий для зачета и контроль за освоением умений путем выполнения практических заданий.

Обучающийся допускается к зачету по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по дисциплине (всех практических заданий). В случае наличия учебной задолженности обучающийся отрабатывает пропущенные занятия в форме, предложенной преподавателем и представленной в рабочей программе дисциплины.

Если обучающийся основной, подготовительной и специальной медицинской группы не имеет возможности по состоянию здоровья выполнять обязательные контрольные нормативы, он выполняет все задания по теоретическому и методическому разделам программы.

Вопросы для подготовки к зачету:

1. Что такое метрология.
2. Каковы особенности спортивной метрологии.
3. Каковы задачи законодательной метрологии.
4. Что называют физической величиной
5. Чем отличаются основные и производные величины
6. Что называется единицей физической величины, а что ее значением
7. Изложить свою точку зрения на классификацию величин.
8. Составить схему измерительной системы для регистрации биомеханических параметров в избранном виде спорта.
9. Понятие о шкале наименований.
10. Понятие о шкале порядка.
11. Понятие об интервальной шкале.
12. Понятие о шкале отношений.
13. Определить, какие шкалы используются для измерения параметров в избранном студентом виде спорта.
14. Способы контроля за технической подготовленностью.
15. Методы контроля за разносторонностью техники.
16. Методы контроля за тактическими действиями.
17. Способы контроля за телосложением спортсмена.
18. Способы контроля за скоростными качествами.
19. Способы контроля за силовыми качествами. Разновидности контроля и методы измерения.
20. Способы контроля за силовыми качествами без измерительных устройств.
21. Способы контроля за уровнем развития выносливости. Общие требования к контролю.
22. Способы контроля за гибкостью.
23. Способы контроля за ловкостью.

24. Способы контроля за объемом нагрузки.
25. Способы контроля за интенсивностью нагрузки.
26. Что такое норма в сфере физической культуры и спорта.
27. Какие существуют нормы в ФКиС.
28. Приведите примеры разрядных, индивидуальных, сопоставительных и должных норм в избранном виде спорта.
29. Что такое оценки и оценивание.
30. Что такое тестирование в сфере физической культуры и спорта.
31. Охарактеризуйте европейское тестирование.
32. Что такое аутентичность теста.
33. Охарактеризуйте американское тестирование.
34. Дайте определение информативности, надежности, согласованности, стабильности, эквивалентности теста.
35. Приведите примеры тестирования в сфере ФКиС.
36. Охарактеризуйте общепринятые тесты.
37. Что такое квалиметрия.
38. В чем заключается метод анкетирования.
39. Расскажите о видах анкетирования.
40. Что представляет собой метод экспертных оценок. Протокол заседания экспертной комиссии.
41. Что такое ранговое построение.
42. Дайте определение генеральной и выборочной совокупностям.
43. Что такое вероятность.
44. Что такое распределение.
45. Как осуществить организацию выборки.
46. Расскажите о параметрических и непараметрических критериях.
47. Понятие о статистически достоверных и недостоверных различиях.
48. Как определяется статистическое различие между выборками.
49. Расскажите последовательность применения 1 - критерию Стьюдента.
50. Расскажите последовательность применения критерия знаков

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная учебная литература

1. Спортивная метрология : учебник для среднего профессионального образования / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов ; ответственный редактор В. В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 209 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08626-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/513585

Дополнительная учебная литература

1. Метрология. Теория измерений : учебник для среднего профессионального образования / В. А. Мещеряков, Е. А. Бадеева, Е. В. Шалобаев ; под общей редакцией Т. И. Мурашкиной. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 167 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08652-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/513718

2. Сергеев, А. Г. Метрология : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Г. Сергеев. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04313-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511942

Официальные издания

1. Комментарий к Конституции Российской Федерации / С. А. Комаров [и др.] ; под редакцией С. А. Комарова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 333 с. — (Профессиональные комментарии). — ISBN 978-5-534-06398-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/438775

2. Садовникова, Г. Д. Комментарий к Конституции РФ постатейный / Г. Д. Садовникова. — 10-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 194 с. — (Профессиональные комментарии). — ISBN 978-5-534-04133-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/431086

3. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" : № 273-ФЗ : включает все изменения до 6 марта 2019 г. — Москва : Проспект, 2019 .— 192 с. — ISBN 978-5-392-30047-1. – Текст : непосредственный.

Справочно-библиографические издания

1. Блеер, А. Н. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник / А. Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д. А. Тышлер .— Москва : Академия, 2010 .— 464 с. : ил. — ISBN 978-5-7695-6859-6— Текст : непосредственный.

Периодические издания

1. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта : российский журнал физического воспитания и спорта / учредители : ФГБОУ ВО НГПУ; ООО "Корсика"; главный редактор А. С. Кузнецов .— Набережные Челны : ФГБОУ ВО НГПУ, 2006 .— Журнал входит в следующие базы данных: РИНЦ, UrlichsWEB, ВИНИТИ РАН, Citefactor.org, CyberLeninka.ru, WorldCat.org, Google Scholar, World Cat, Open AIRE, RePEC, BASE, EBSCO A-to-Z, EBSCO Discovery Service,Copernicus, Российская государственная библиотека. — издается с 2006 года .— 6 выпусков в год .— ISSN ъ. - Текст : непосредственный.

2. Теория и практика физической культуры : научно-теоретический журнал / учредитель : Научно-издательский центр " Теория и практика физической культуре и спорта"; главный редактор Л. Лубышева .— Москва : Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта", 1925 .— Журнал входит в следующие базы данных: РИНЦ, ВАК, EBSCO, Scopus .— издается с 1925 года .— 12выпусков в год .— ISSN 0040-3601. - Текст : непосредственный.

3. Физкультура и спорт : ежемесячный иллюстрированный журнал / учредитель : Редакция журнала "Физкультура и спорт"; главный редактор Е. Богатырев .— Москва : Редакция журнала "Физкультура и спорт", 1922 .— издается с 1922 года .— ISSN 0130-5670. - Текст : непосредственный

4. Физическая культура : воспитание, образование, тренировка : научно-методический журнал / учредители 6 Российская Академия Образования Российского государственного университета физической культуры, спорта, моложежи и туризма; Вестник Проблемного совета по физической культуре РАН; главный редактор Л. И. Лубышева .— Москва : Научно-издательский центр " Теория и практика физической культуры и спорта", 1996 .— Включен в перечень РИНЦ; ВАК .— издается с 1996 года .— 6 выпусков в год .— ISSN 1817-4779. - Текст : непосредственный.

Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет

1. Электронный каталог библиотеки НГПУ. - Режим доступа: http://bibl.ngpi.net:81/cgi-bin/zgate.exe?init+test.xml,simple.xsl+rus

2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. - Режим доступа: https://elibrary.ru

3. База данных портала Polpred.com Обзор СМИ - Режим доступа: https://polpred.com/news

4. Ресурсы East View (ИВИС) - Режим доступа: https://dlib.eastview.com/login

5. Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. - Режим доступа: www.iprbookshop.ru

6. Электронная библиотечная система «Юрайт». - Режим доступа: https://biblio-online.ru/

7. Информационная правовая система Гарант. - Режим доступа: http://www.garant.ru/

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Набережночелнинский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «НГПУ»)

Кафедра профессиональных дисциплин

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

по дисциплине ОП.12 СПОРТИВНАЯ БОРЬБА

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

49.02.01 Физическая культура

Квалификация углубленной подготовки
Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения
очная

Набережные Челны, 2025

Составитель: Валинуров Р.Р., преподаватель

Методические указания составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО, учебным планом и рабочей программой по дисциплине Физическая культура программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Методические указания рассмотрены на заседании кафедры профессиональных дисциплин
«21» апреля 2025 г. протокол № 8
И.о. заведующего кафедрой Хасанов М.Р.

© Валинуров Р.Р., 2025
© ФГБОУ ВО НГПУ, 2025

Содержание

1. Общие положения 4
2. Структура и содержание дисциплины.....5
3. Методические указания к лекционным занятиям 6
5. Методические указания к практическим занятиям……...7
4. Методические указания к самостоятельной работе 10
5. Методические указания к текущему контролю успеваемости 11
6. Методические указания к промежуточной аттестации 18
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины 21

1. Общие положения

Методические указания по дисциплине «Спортивная борьба» предназначены для подготовки и самоконтроля обучающихся при изучении курса.

Цель освоения учебной дисциплины: формирование физической культуры обучающегося, его способности направленно использовать разнообразные средства физической культуры и спорта, в том числе и спортивной борьбы, с целью сохранения и укрепления здоровья, поддержания оптимального уровня физической подготовленности, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность.

Задачи дисциплины:

- формирование у обучающихся понимания социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- включение обучающихся в реальную физкультурно-спортивную практику по творческому освоению ценностей физической культуры и ее активное использование во всестороннем развитии личности;
- содействие разностороннему развитию личности обучающегося, сохранению и укреплению его здоровья, повышению уровня общей физической подготовленности и специальной подготовленности в спортивной борьбе, развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных способностей будущих специалистов;
- формирование у обучающегося потребности в физическом самосовершенствовании, установки на здоровый образ жизни и поддержание высокого уровня здоровья через сознательное и творческое использование средств физической культуры;
- формирование у обучающегося знаний основ безопасности при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;
- формирование у обучающегося навыков поддержания необходимого уровня общей физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов общих и профессиональных компетенций.

Педагог по физической культуре и спорту должен обладать следующими общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 7 Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий

Педагог по физической культуре и спорту должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

ПК 1.1 Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия

ПК 2.1 Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения

ПК 3.1 Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- роли и значения занятий физической культурой и спортом в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;
- основ организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности;
- социально-биологических основ культуры здоровья (строение и функции органов и систем организма человека, закономерности психического, физического развития, особенности их проявления в разные возрастные периоды).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- владеть основными двигательными действиями и физическими упражнениями из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
- максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

Личностные результаты реализации программы воспитания

ЛРВ 14 Демонстрация обучающимся навыка анализа и интерпретации информации, полученной из различных источников, способность строить логические умозаключения на основании поступившей информации и данных.

ЛРВ 16 Самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей деятельности; готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику.

2. Структура и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся
1	2
Раздел 1. Теоретические основы спортивной борьбы	
Тема 1.1 Спортивно-боевые искусства в системе физического воспитания студентов	**Содержание учебного материала**
	Предмет и задачи курса спортивной борьбы
	Организация и проведение занятий по борьбе в колледже; программные требования к студентам
	Место борьбы в системе физического воспитания студентов.
	Роль и значение борьбы во всестороннем физическом развитии личности. Разрядные нормы и требования по борьбе. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития спортивно-боевых искусств в России
	Самостоятельная работа обучающихся
	Подготовить доклад на тему: История и причины возникновения спортивной борьбы
	Борьба как физическое упражнение
	Развитие спортивной борьбы в древний период: в Египте, Греции, Риме, на территории СНГ
	Подготовить доклад на тему: Спортивная борьба в средние века: во Франции, Англии и других странах
Тема 1.2 Содержание, формы организации и методика проведения занятий по спортивно-боевым искусствам	**Содержание учебного материала**
	Урок, секционные занятия, спортивные соревнования. Урок - основная форма организации занятий с детьми по борьбе
	Организационно-методические требования к проведению урока по борьбе
	Методика проведения занятий с учащимися 10-11 классов.
	Гигиенические требования к местам занятий и соревнований.
	Профилактика травматизма. Планирование и учёт учебно-тренировочной работы по борьбе
	Самостоятельная работа обучающихся
	Возникновение любительской борьбы в России. Петербургское

	атлетическое общество. Деятельность Всероссийского тяжелоатлетического союза
	Развитие борьбы в России в XIX-XX вв.; возникновение национальной борьбы «курэш»
	Роль профессиональных борцов в развитии борьбы в России XVIII и XIX в.в.
	Участие российских борцов в международных соревнованиях
	Перспективы развития национальной борьбы «курэш»
Раздел 2. Обучение технике спортивной борьбы	
Тема 2.1 Значение общеразвивающих и специальных упражнений в общей и физической подготовке борца	**Практические занятия**
	Безинерционные тренажеры в системе подготовки борцов.
	Упражнения для развития общей физической подготовки борцов.
	Упражнения для развития специальной физической подготовки борцов.
	Сопряженное развитие физических качеств борцов.
	Подводящие игры и подготовительные упражнения, соответствующие овладению технике борьбы и рукопашного боя
	Обучение приёмам, защите, контрприёмам в борьбе.
	Акробатические упражнения, упражнения с отягощениями, упражнения с партнёром.
Тема 2.2 Техника и методика выполнения приёмов борьбы	**Практические занятия**
	Страховка и самостраховка в спортивно-боевых искусствах
	Приёмы борьбы в партере. Переворот захватом дальней руки сбоку
	Переворот захватом шеи из-под плеча и другой рукой снизу. Переворот обратным «ключом». Переворот забеганием с захватом за шею из-под плеча
	Техника и методика выполнения броска через плечо
	Подсечка передняя и боковая
	Самостоятельная работа обучающихся
	Техника и методика выполнения броска задний пояс
	Технику и методику выполнения броска через бедро.
	Технику и методику выполнения броска через спину
	Технику и методику выполнения броска через грудь
	Технику и методику выполнения броска обратный пояс.

3. Методические указания к лекциям

Методические указания по организации и проведению лекционных занятий являются неотъемлемой частью образовательного процесса и должны обеспечивать преподавание дисциплины в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем-лектором учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом учебной дисциплины. Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. Задачи лекции заключаются в

обеспечении формирования системы знаний по учебной дисциплине, в умении аргументировано излагать научный материал, в формировании профессионального кругозора и общей культуры, в отражении еще не получивших освещения в учебной литературе новых достижений науки, в оптимизации других форм организации учебного процесса.

Приступая к освоению учебной дисциплины, необходимо ознакомиться с рабочей программой дисциплины, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Слушание и запись лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность обучающегося. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Написание конспекта лекций необходимо проводить кратко, схематично; последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Лучше если они будут собственными, чтобы не приходилось просить их у однокурсников и тем самым не отвлекать их во время лекции.

Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов. Не лишним будет и изучение основ стенографии. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть формируемыми компетенциями.

Незнакомые термины, понятия после лекции проверять с помощью энциклопедий, словарей, справочников. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации или на лабораторном занятии. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

В случае возникновения у обучающегося по ходу лекции вопросов, их следует записать и задать в конце лекции в специально отведенное для этого время.

По окончании лекции (в тот же или на следующий день, пока еще в памяти сохранилась информация) обучающимся рекомендуется доработать свои конспекты, привести их в порядок, дополнить сведениями с учетом дополнительно изученного материала.

Лекционное занятие предназначено для изложения особенно важных, проблемных, актуальных в современной науке вопросов. Лекция, также как и семинарское, практическое занятие, требует от обучающихся определенной подготовки. Он обязательно должен знать тему предстоящего лекционного занятия и обеспечить себе необходимый уровень активного участия: подобрать и ознакомиться, а при необходимости иметь с собой рекомендуемый преподавателем нормативный материал, повторить ранее пройденные темы по вопросам, которые будут затрагиваться в предстоящей лекции, вспомнить материал иных дисциплин.

Применение отдельных образовательных технологий требует специальной подготовки не только от преподавателя, но и участвующих в занятиях обучающихся. Так, при проведении лекции-дискуссии, которая предполагает разделение присутствующих обучающихся на группы, он должен быть способен высказать свою позицию относительно выдвинутых преподавателем точек зрения.

4. Методические указания к практическим занятиям

Практические занятия - одна из форм аудиторных занятий, на которых обучающиеся под руководством преподавателя приобретают необходимые умения и навыки по тому или иному разделу определенной дисциплины, входящей в учебный план.

Цель таких занятий - предоставление возможностей для углубленного изучения теории, овладения практическими навыками и выработки самостоятельного творческого мышления у обучающихся.

Основное в подготовке к практическому занятию – это самостоятельная работа обучающегося по выполнению представленных заданий по теме занятия. При подготовке к занятию обучающиеся должны ознакомиться с текстом заданий. При выполнении заданий, либо подготовке к другим формам проведения практических занятий необходимо опираться на те знания, которые получены на лекциях и в ходе самостоятельной работы. Обязательным условием допуска обучающегося к практическому занятию является наличие спортивной формы.

Находясь в спортивном зале обучающийся обязан строго соблюдать правила техники безопасности. Далее приведены инструкции по технике безопасности:

- вводный инструктаж по мерам безопасности для обучающихся по предмету «Спортивная борьба»;
- инструкция по охране труда для обучающихся по мерам безопасности при занятиях в спортивном зале**;**
- инструкция для обучающихся по мерам безопасности при выполнении специальных упражнений.

Вводный инструктаж по мерам безопасности для обучающихся по дисциплине «Спортивная борьба»

I. Общие требования безопасности.

Обучающийся должен:

- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь – кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- выходить из раздевалки по первому требованию преподавателя;
- после болезни предоставить преподавателю справку от врача;
- присутствовать на занятии в случае освобождения врачом от занятий после болезни;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Обучающимся нельзя:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, в зале ЛФК;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после занятия;

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- вымыть с мылом руки перед выполнением массажа; волосы собрать в хвост (если длинные);
- под руководством преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения преподавателя выходить на место проведения занятия;
- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий.

Обучающийся должен:

- внимательно слушать и чётко выполнять задания преподавателя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;
- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

Обучающимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения преподавателя;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- залезать на шведскую стенку без разрешения преподавателя;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- резко изменять направление своего движения.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя;
- с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в помещении немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Обучающийся должен:

- под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- вымыть с мылом руки.

5. Методические указания к самостоятельной работе

Важнейшим этапом освоения дисциплины является самостоятельная работа обучающихся, в том числе с использованием научной литературы. Отдельные разделы или темы дисциплины не разбираются на практических занятиях, но отводятся на самостоятельное изучение по рекомендуемой учебной литературе и учебным пособиям. Материалы тем, отведенных на самостоятельное изучение, в обязательном порядке входят составной частью в темы текущего и промежуточного контроля.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Спортивная борьба» предполагает:

1. Самостоятельное выполнение физических упражнений и отработка приемов с оздоровительной, профилактической целью в домашних условиях.
2. Подготовка к практическим зачетам по дисциплине «Спортивная борьба».

5.1 Общие рекомендации обучающимся при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы

Приступая к самостоятельным занятиям, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с врачом и вашим преподавателем по данной дисциплине. Это важно, так как неправильно подобранные упражнения могут усугубить состояние здоровья.

5.2 Правила выполнения внеаудиторных самостоятельных занятий

1. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них, учитывая особенность заболевания и период восстановительного лечения.
2. Составляя план внеаудиторных самостоятельных занятий, включайте упражнения для развития координационных способностей, а также упражнения, направленные на улучшение подвижности позвоночника. Это поможет достичь более высоких результатов в профилактике многих заболеваний.
3. Помните, что результат, полученный от лечебной гимнастики зависит от регулярности, так как большие перерывы (3-4 дня и более) между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений. Поэтому даже при очень большой загруженности, например, вовремя подготовки к экзаменам, все равно найдите 20-30 мин для выполнения комплекса упражнений.
4. Для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься, меняйте места проведения внеаудиторных самостоятельных занятий, чаще занимайтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к тренировке своих друзей, членов семьи.
5. Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к занятиям лечебной физической культурой и способствует хорошему настроению.
6. Старайтесь соблюдать физиологические принципы выполнения упражнений: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности нагрузок; правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом возраста, заболевания , физической подготовленности и переносимости нагрузок. Более трудные упражнения потребуют и большей продолжительности пауз между ними, и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи упражнения можете волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении

одного занятия в течение недели или более длительного периода. Во время выполнения упражнений не стремитесь выполнить сразу максимальную нагрузку.

7. Выполнение упражнений обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна и т. п.).

8. Если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с преподавателем, врачом.

9. Помните, что эффект от выполнения упражнений будет наиболее высоким, если вы в совокупности будете использовать физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание.

Общее распределение часов контактной работы по видам учебной деятельности и самостоятельной работы по темам дисциплины и видам занятий приведено в разделе «Содержание дисциплины» рабочей программы дисциплины.

Залогом успешного освоения дисциплины является обязательное посещение практических занятий, так как пропуск одного (тем более, нескольких) занятий может осложнить освоение разделов дисциплины.

5.3 Комплексы упражнений для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы по различным разделам учебной дисциплины «Спортивная борьба»

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения на координацию движений
6. Упражнения на растяжку
7. Упражнения для нормализации тонуса мышц и укрепления связок нижних конечностей
8. Дыхательные упражнения
9. Упражнения, направленные на профилактику застойных явлений при заболеваниях внутренних органов
10. Упражнения со спортивным инвентарем (гимнастическими палками, мячами, медицинболами, обручами и т.д.)

6. Методические указания к текущему контролю успеваемости

Текущий контроль – это регулярная проверка усвоения учебного материала на протяжении семестра. К его достоинствам относится систематичность, постоянный мониторинг качества обучения, а также возможность оценки успеваемости обучающихся. Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

6.1. Методические рекомендации по подготовке доклада

Доклад – это развернутое устное выступление на заданную тему, с которым выступают на лекции, семинаре, конференции. Основная цель доклада — информирование по определенному вопросу или теме. Доклад может включать в себя рекомендации, предложения, в него могут включаться, таблицы, рисунки, фотографии.

Структура доклада

Построение устного сообщения, доклада включает три части:

- вступление (10-15% общего времени);
- основную часть (60-70%);
- заключение (20-25%).

Во вступлении указывается тема сообщения, доклада, устанавливается логическая связь ее с другими темами или место рассматриваемой проблемы среди других проблем, дается краткий обзор источников, на материале которых раскрывается тема, сообщается основная идея, кратко перечисляются рассматриваемые вопросы, дается современная оценка предмета изложения.

Результатом вступления должны быть заинтересованность слушателей, внимание и расположенность к презентатору и будущей теме.

Основная часть должна иметь четкое логическое построение, в ней должна быть раскрыта суть темы сообщения, доклада. План развития основной части должен быть ясным. Должно быть отобрано оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

В заключении обычно подводятся итоги, формулируются выводы по теме доклада, подчеркивается значение рассмотренной проблемы и т.п. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом.

Оформление доклада

1. Оформление материала должно иметь следующую структуру:
- титульный лист;
- текст доклада;
- список использованных источников.

2. Текст доклада должен быть распечатан на компьютере на одной стороне стандартного листа в текстовом процессоре Word для Windows XP. Формат бумаги А4 (210х297).

3. При оформлении текста необходимо соблюдать следующие параметры:
- Поля: верхнее – 2,0 см, нижнее – 2,0 см, левое 3,0 см, правое – 1,5 см.
- Шрифт – Times New Roman.
- Размер шрифта – 14.
- Выравнивание текста «по ширине».
- Абзацный отступ- 1,25 см. (пять знаков).
- Размер между строками – полуторный.

4. Титульный лист оформляется в формате Times New Roman, 14 кегль (название доклада/сообщения, ФИО автора, группа)**.**

Алгоритм подготовки доклада

1. Выберите тему из предложенной преподавателем тематики докладов и сообщений. Вы можете

самостоятельно предложить тему с учетом изучаемого материала.

2. Ознакомьтесь со списком рекомендуемой литературы.

3. Повторите лекционный материал по теме сообщения, доклада.

4. Изучите материал, касающийся темы доклада не менее чем по двум-трем рекомендованным источникам.

5. Выделите незнакомые слова и термины. Обратитесь к словарю, чтобы найти значения незнакомых слов.

6. Составьте план сообщения, доклада.

7. Запишите основные положения сообщения или доклада в соответствии с планом, выписывая по каждому пункту несколько предложений.

8. Составьте окончательный текст сообщения, доклада.

9. Оформите материал.

10. Прочитайте текст медленно вслух, обращая особое внимание на произношение новых терминов и стараясь запомнить информацию.

11. Восстановите последовательность изложения текста сообщения, пересказав его устно.

12. Проверьте еще раз свои знания спустя некоторое время, чтобы выяснить прочность усвоения учебного материала.

13. Подготовьте публичное выступление по материалам сообщения или доклада.

Любое устное выступление должно удовлетворять трем основным критериям:

- критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам;
- критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности;
- критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

14. Регламент устного публичного выступления обычно составляет не более 5 минут.

15. Будьте готовы ответить на вопросы аудитории по теме Вашего доклада.

Тематика докладов

1. Причины возникновения спортивной борьбы;
2. Спортивно-боевые искусства в системе физического воспитания студентов.
3. Борьба как физическое упражнение;
4. Содержание, формы организации занятий по спортивно-боевым искусствам
5. Развитие спортивной борьбы в древний период: в Египте, Греции, Риме, на территории СНГ;
6. Спортивная борьба в средние века: во Франции. Англии, других странах;
7. Роль профессиональных борцов в развитии борьбы в России XVIII и XIX вв.;
8. Возникновение любительской борьбы в России. Петербургское атлетическое общество. Деятельность Всероссийского тяжелоатлетического союза;
9. Развитие борьбы в России в XIX-XX вв.; возникновение национальной борьбы «курэш»;
10. Участие российских борцов в международных соревнованиях; перспективы развития национальной борьбы «курэш».
11. Правила соревнований как фактор всей работы по национальной борьбе «курэш»: учебный, тренировочный и воспитательный.
12. Права и обязанности судьи на ковре. Практическая значимость его мнения в определении победителя.
13. Методика проведения занятий по спортивно-боевым искусствам
14. Значение общеразвивающих упражнений в общей и физической подготовке борца
15. Значение специальных упражнений в общей и физической подготовке борца
16. Техника и методика выполнения приёмов борьбы
17. Понятия стратегии и тактики и их взаимосвязь;
18. Тактическая подготовка в прикладном единоборстве;
19. Методы контроля тактической подготовленности единоборцев и способы исправления недостатков.
20. Схема взаимосвязи понятий умственной деятельности, потребности (врожденные и приобретенные), рефлексы (безусловные, инстинкты условные), чувства и их взаимосвязь с рефлексами и потребностями;
21. Средства и методы развития: выдержки, настойчивости, смелости, решительности, инициативности;
22. Особенности воспитания волевых качеств тренера (инструктора): смелости, выдержки, настойчивости, решительности, инициативности;
23. Способы совершенствования педагогических способностей тренера (инструктора);
24. Способы управления коллективом обучаемого контингента.
25. Определение понятий - «модель», «моделирование», виды моделей;

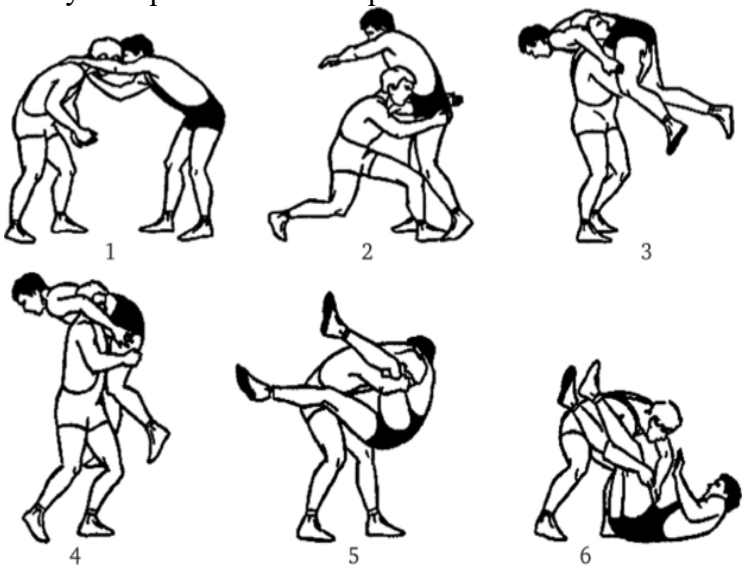
6.2. Методические рекомендации по подготовке к выполнению практических заданий

Практическое задание №1

Текст задания: Демонстрация технический действий борьбы в стойке:

а) Демонстрация технический действий борьбы в стойке способом «Проход в корпус»

Для выполнения данного технического действия необходимо встать лицом друг к другу на расстоянии около 30 см, атакующему необходимо сделать шаг вперед к партнёру в позиции полуприсед, после чего обхватить его двумя руками за пояс и приставить вторую ногу. Оторвать его от ковра.



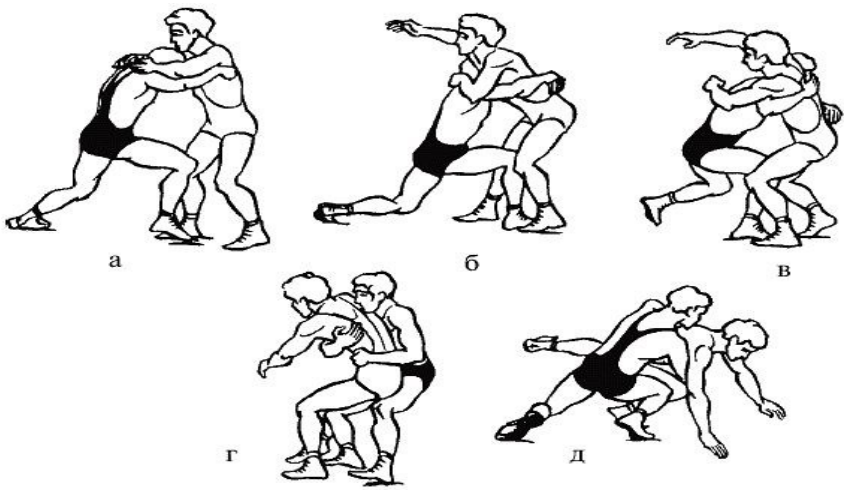
б) Демонстрация технический действий борьбы в стойке способом «Перевод за одну руку»

Для выполнения данного технического действия необходимо встать лицом друг к другу, атакующий берет двумя руками одну руку партнера так чтоб одноимённая рука схватила руку партнера за кисть, а противоположная за локтевой сустав, поле чего атакующий делает рывок за руку и проходит за спину.



в) Демонстрация технический действий борьбы в стойке способом «Нырок»

Для выполнения данного технического действия необходимо встать лицом друг к другу на расстоянии около 30 см, атакующему необходимо сделать шаг вперед к партнёру в позиции полу присед, после чего схватить за кисть одноименную руку и приподнять ее, в этот момент выполняется нырок под руку и представляется вторая нога. Выполняется отрыв соперника от ковра.

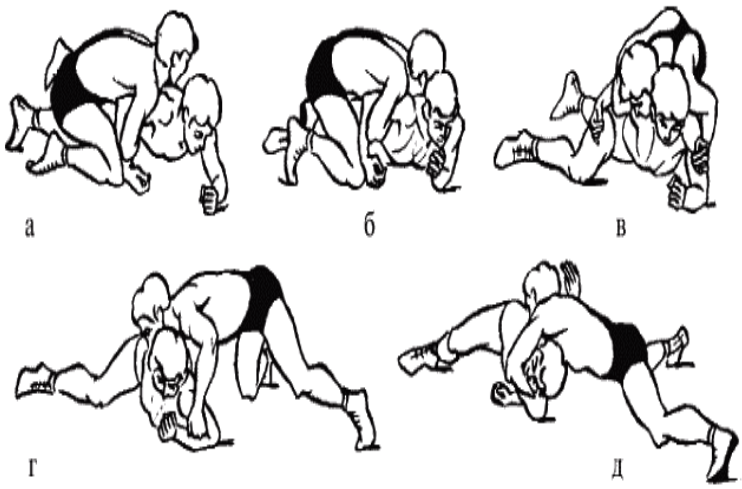


Практическое задание №2

Текст задания: Демонстрация технических действий борьбы в партере:

а) Демонстрация техники приема за одну руку способом «Ключик»

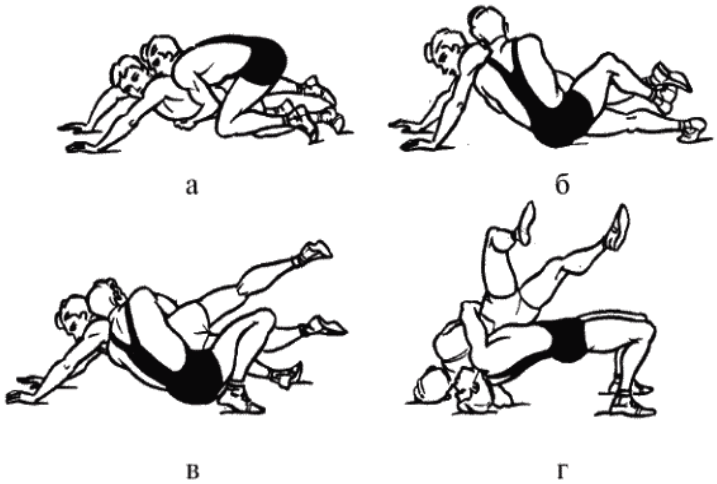
Для выполнения данного технического действия в партере атакующему необходимо забрать захват способом ключ и выполнить забегание в сторону головы.



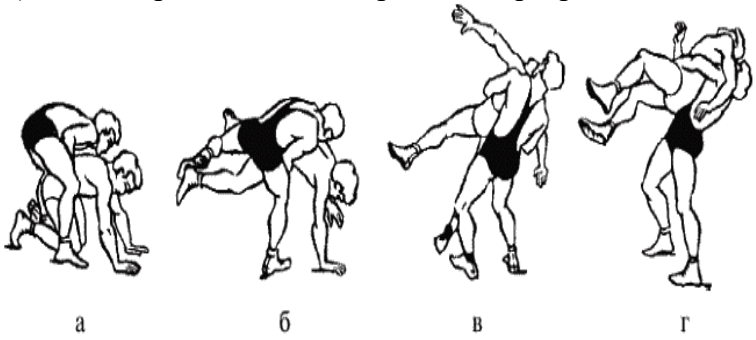
б) Демонстрация техники приема за одну руку способом «Рычаг»

в) Демонстрация техники приема за одну руку способом «Нельсон»

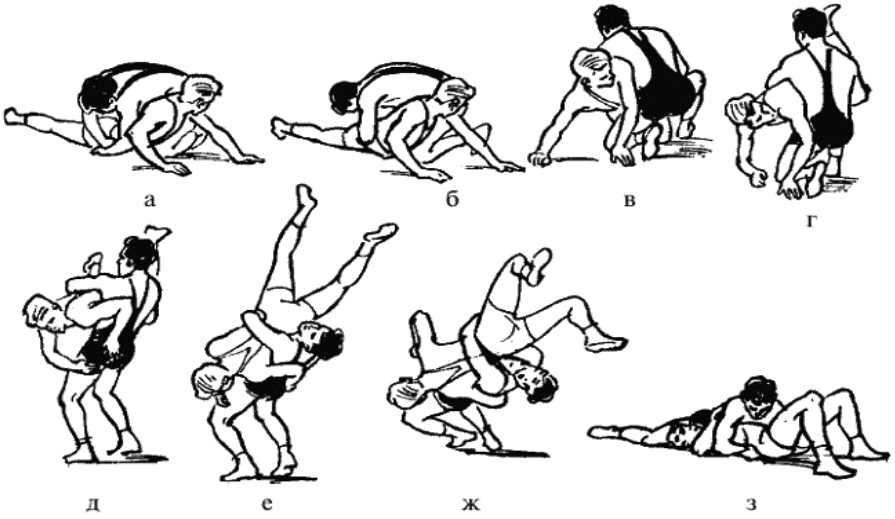
г) Демонстрация техники броска в партере способом «Накат»



д) Демонстрация техники броска в партере способом «Задний пояс»



е) Демонстрация техники броска в партере способом «Обратный пояс»



ж) Демонстрация техники броска в партере способом «Лампочка»

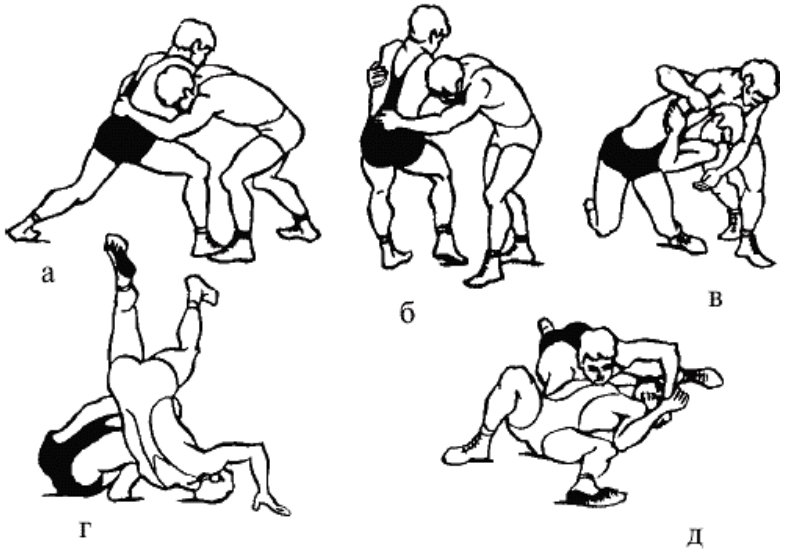
Практическое задание №3

Текст задания: Демонстрация техники бросков через спину

а) Бросок за одну руку способом «Вертушка»

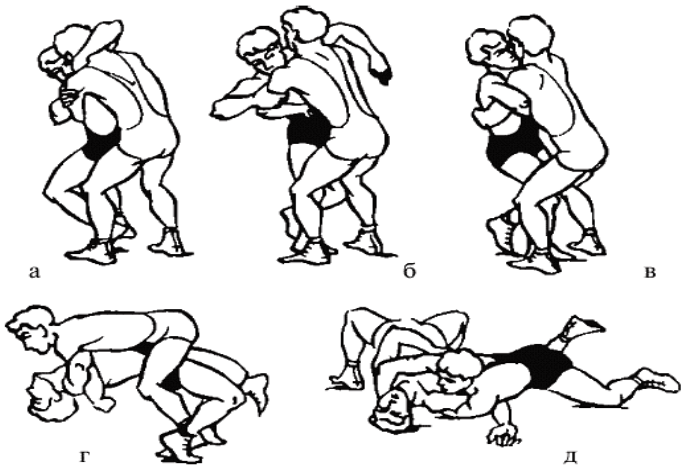
б) Бросок с захватом за одну руку способом «Кочерга»

Для выполнения данного технического действия необходимо схватить двумя руками одну руку соперника, после чего сделать шаг в перед правой ногой к его правой ноге, левой ногой сделать с крестный шаг, подворот, после чего выполняется бросок.



в) Бросок за одну руку способом «Рука - шея»

Для выполнения данного технического действия необходимо схватить левой рукой правую руку за плечо партнера, вторая рука в этот момент находится на шее партнера, после чего сделать шаг в перед правой ногой к его правой ноге, левой ногой сделать с крестный шаг, подворот, после чего выполняется бросок.



г) Бросок за одну руку способом «Рука - туловище»

Для выполнения данного технического действия необходимо схватить левой рукой правую руку за плечо партнера, вторая рука в этот момент обхватывает корпус партнера, после чего сделать шаг в перед правой ногой к его правой ноге, левой ногой сделать с крестный шаг, подворот, после чего выполняется бросок.

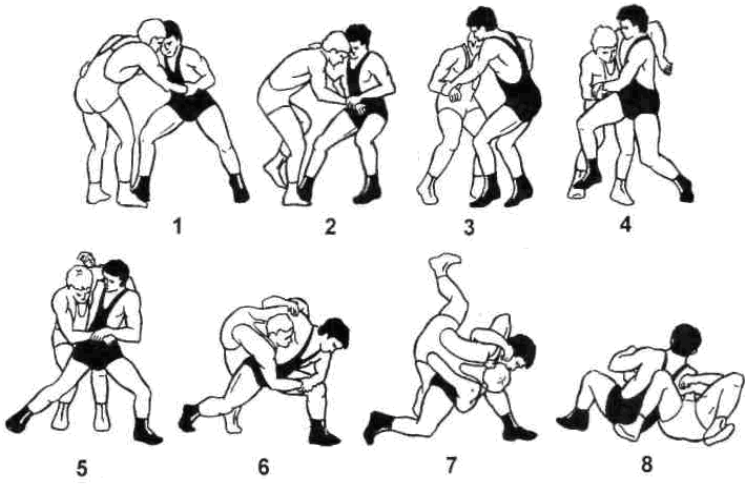


Рис. 136

д) Бросок обратным захватом руки

е) Бросок способом «Петля»

Практическое задание №4

Текст задания: демонстрация техники бросков через грудь:

а) Бросок способом «Крест»

б) Бросок способом две руки снизу

в) Бросок способом две руки сверху

г) Бросок способом с захватом одной руки и шеи

д) Бросок способом одной руки и туловища

е) Бросок методом скручиванием

ж) Бросок способом «Маятник»

Практическое задание № 5.

Текст задания: разработать конспект учебно-тренировочного занятия по борьбе и провести фрагмент занятия.

Конспект учебно-тренировочного занятия оформляется в форме, представленной ниже.

ПЛАН-КОНСПЕКТ ФРАГМЕНТА КОНТРОЛЬНОГО УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Дата проведения _____

Тема_____
_____

Цель_____
_____

Задачи:

1._____

2._____

3._____

Место проведения:_____

Время проведения:_____

Инвентарь:_____

Части УТЗ	**Содержание занятия**	**Дозировка**	**Организационно-методические указания**

Конспект проверил:_____

Замечания по занятию:

_____
_____
_____

6. Методические указания к промежуточной аттестации

При подготовке к зачету необходимо повторить пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой. Использовать литературу, рекомендованную преподавателем. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных обучающимся по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Обучающийся допускается к зачету по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по дисциплине (всех заданий). В случае наличия учебной задолженности обучающийся отрабатывает пропущенные занятия в форме, предложенной преподавателем и представленной в настоящей программе.

Если обучающийся основной, подготовительной и специальной медицинской группы не имеет возможности по состоянию здоровья выполнять обязательные контрольные нормативы, он выполняет все задания по теоретическому и методическому разделам программы.

Вопросы к зачету:

1. Борьба «курэш» в системе физического воспитания страны. Особенности и педагогическое значение.
2. История спортивной борьбы (Древний период: Египет).
3. История спортивной борьбы (Древняя Греция).
4. Форма одежцы. оборудование и инвентарь зала спортивной борьбы.
5. Упорядочение множества действий, встречающихся в деятельности тренера по национальной борьбе «курэш».
6. Многоуровневая классификационная схема техники национальной борьбы «курэш».
7. Терминология техники национальной борьбы «курэш» и ее разновидности.
8. Порядок образования полных названий приемов техники национальной борьбы «курэш».
9. Правила соревнований как фактор всей работы по национальной борьбе «курэш»: учебный, тренировочный и воспитательный.
10. Эволюция правил соревнований по национальной борьбе «курэш».
11. Объективность выявления победителя основное назначение правил соревнований по национальной борьбе «курэш».
12. Механизм эффективности приемов техники в борьбе «курэш».
13. Биомеханические особенности техники национальной борьбы «курэш» (на примере бросков прогибом и с зашагиванием).
14. Фазовая структура техники бросков в борьбе «курэш».
15. Критерии оценки качества выполнения техники национальной борьбы «курэш».
16. Роль "атакующего" и "атакованного" борцов в выполнении приемов техники на этапе изучения,
17. Цель и биомеханическая характеристика бросков, сваливаний.
18. Страховка и самостраховка в процессе выполнения приемов техники. Их методическое и педагогическое значение.
19. Физическая сила борца как базовое физическое качество для развития других его физических качеств.
20. Основные методы силовой подготовки борца (непредельные, предельные отягощения, упражнения в статических режимах).
21. Определение понятий: "площадь опоры "; "общий центр тяжести тела" и его проекция на площадь опоры.
22. Содержание специальных упражнений и подводящих приемов, используемых в процессе овладения сложной техникой национальной борьбы «курэш».
23. Раздельный и целостный метод обучения технике национальной борьбы «курэш» юношей.
24. Укажите подклассы приемов техники, относящихся ко всем видам спортивной борьбы.
25. Особенности методики изучения техники национальной борьбы «курэш» в условиях учебной группы и индивидуально.
26. Задачи и содержание подготовительной части урока по национальной борьбе «курэш».
27. Задачи и содержание основной части урока по национальной борьбе «курэш».
28. Содержание и значение методических указаний в ходе проведения подготовительной части урока национальной борьбы «курэш».

29. Методика и значение коррекции выполнения техники национальной борьбы «курэш» в условиях учебно-тренировочных занятий

30. Методика расширения разнообразия изучаемой техники национальной борьбы «курэш» в процессе ее повторения.

31. Дидактический принцип последовательности изучения сложной техники в борьбе «курэш» на примере бросков прогибом.

32. Характеристика движения атакуемого и атакующего в выполнении приемов техники национальной борьбы «курэш» на примере бросков прогибом или с зашагиванием.

33. Требования к физической подготовленности, необходимой для изучения сложной техники национальной борьбы «курэш».

34. Приемы техники национальной борьбы «курэш». которые, по Вашему мнению, не следует изучать в первые годы занятий и почему?

35. Иерархическое построение классификации техники национальной борьбы «курэш» и ее методическое значение.

36. Субординация как свойство классификационной схемы техники национальной борьбы «курэш»,

37. Соподчинение объектов классифицирования техники и способ решения спорных случаев в практике национальной борьбы «курэш».

38. Классификационная схема техники национальной борьбы «курэш».

39. Краткие названия приемов техники национальной борьбы «курэш» и их значение в общении специалистов.

40. Определение понятий "плечо силы", "рычаг", "пара сил" и их значение в построении техники национальной борьбы «курэш».

41. Определение понятий "плечо силы тяжести", "угол устойчивости" и их значение в построении техники национальной борьбы «курэш».

42. Роль и значение захватов пояса в технике национальной борьбы «курэш».

43. Основное действие атакующего борца в приеме техники национальной борьбы «курэш» и его место в классификационной схеме.

44. Гигиенические требования к месту занятий борьбой курэш и их воспитательное значение.

45. Гигиенические требования к занимающимся борьбой курэш.

46. Эволюция правил соревнований. Изменения весовых категорий борцов. Причины. Значение изменений.

47. Эволюция правил соревнований. Изменения времени схватки. Причины. Значение изменений.

48. Эволюция правил соревнований. Изменение формы и площади

49. Борцовского ковра. Причины. Значение изменений.

50. Приемы техники национальной борьбы «курэш» запрещенные современными правилами соревнований. Анализ причин запрещения.

51. Деятельность тренера по национальной борьбе «курэш» по предупреждению травматизма борцов при обучении.

52. Состав судейской коллегии в борьбе «курэш» и процесс определения победителя.

53. Права и обязанности бокового судьи. Практически! значимость мнения бокового судьи.

54. Права и обязанности судьи на ковре. Практическая значимость его мнения в определении победителя.

55. Заместите ль главного судьи, функции, права и обязанности.

56. Главный судья соревнований. Его функции организатора и руководителя, анализы спортивных случаев, принятие решений.

57. Анализ спортивных случаев в определении победителя и порядок принятия решения.

58. Ошибки судей. Их разновидность и возможность влияния на определение победителя.

59. Условия соревнований, необходимые для четкого и объективного судейства.

60. Анализ уровня разнообразия техники современных борцов высшей квалификации.

61. Первый выход на соревновательный ковер, его спортивное и педагогическое значение для занимающихся.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная учебная литература

1. Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 264 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07085-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/515854

Дополнительная учебная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/515160

Официальные издания

1 Гражданский кодекс Российской Федерации : Части первая, вторая, третья и четвертая : по состоянию на 20 июня 2016 г. : Сравнительная таблица изменений .— М. : Проспект, 2016 .— 640 с.– Текст : непосредственный.

2 Гражданский кодекс РФ (1-4 части) / . — : Электронно-библиотечная система IPRbooks, 2016. — 608 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/1246.html

3 Кирилловых, А. А. Комментарий к федеральному закону "Об образовании в Российской Федерации" №273-ФЗ (постатейный) / А. А. Кирилловых .— 2-е изд .— Москва : Книжный мир, 2014 .— 352 с. – Текст : непосредственный.

4 Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях / . — : Электронно-библиотечная система IPRbooks, 2017. — 567 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/1249.html

5 Комментарий к Конституции Российской Федерации / С. А. Комаров [и др.] ; под редакцией С. А. Комарова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 333 с. — (Профессиональные комментарии). — ISBN 978-5-534-06398-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/438775

6 Кузнецова, О. В. Комментарий к Федеральному закону от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (2-е издание переработанное и дополненное) / О. В. Кузнецова. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2014. — 147 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/21714.html

7 Новый Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации – Москва : Проспект, 2014. – 160 с. – Текст : непосредственный.

8 Садовникова, Г. Д. Комментарий к Конституции РФ постатейный / Г. Д. Садовникова. — 10-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 194 с. — (Профессиональные комментарии). — ISBN 978-5-534-04133-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/431086

9 Семейный кодекс РФ / . — : Электронно-библиотечная система IPRbooks, 2016. — 59 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/1806.html

10 Трудовой кодекс Российской Федерации / . — : Электронно-библиотечная система IPRbooks, 2016. — 226 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/1251.html

11 Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования : действует с 1 января 2014 года .— Москва : Центр педагогического образования, 2014 .— 32 с. – Текст : непосредственный.

12 Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования : текст с изменениями и дополнениями на 2011 г. / Министерство образования и науки Российской Федерации .— Москва : Просвещение, 2011 .— 33 с. : ил .— (Серия "Стандарты второго поколения"). – Текст : непосредственный.

13 Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования / Министерство образования и науки Российской Федерации. — Москва : Просвещение, 2011 .— 48 с. : ил .— (Серия "Стандарты второго поколения"). – Текст : непосредственный.

14 Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования / Министерство образования и науки Российской Федерации. — Москва : Просвещение, 2013 .— 63 с. — (Серия "Стандарты второго поколения"). – Текст : непосредственный.

15 Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" : №273-ФЗ .— Москва : Проспект, 2019 .— 192 с. — ISBN 978-5-392-30047-1. – Текст : непосредственный.

16 Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" с изменениями и дополнениями, вступившими в силу 06.05.2014 .— Санкт-Петербург: Питер, 2014 .— 240 с. : ил .— ISBN 978-5-496-01212-6. – Текст : непосредственный.

Справочно-библиографические издания

1 Блеер, А. Н. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник / А. Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д. А. Тышлер .— Москва : Академия, 2010 .— 464 с. : ил. — ISBN 978-5-7695-6859-6— Текст : непосредственный.

2.Большой энциклопедический словарь : БЭС / под ред. А.М. Прохорова .— 2-е изд., перераб. и доп .— М. : Большая Российская энциклопедия, 2000 .— 1456с. : ил .— ISBN 5-85270-160-2. — Текст : непосредственный.

3. Брокгауза, Ф. Иллюстрированный энциклопедический словарь : современная версия / Ф. Брокгауза, И. Ефрона .— М. : Эксмо, 2007 .— 960с. : ил .— ISBN 5-699-15126-5 .— ISBN 5-699-15130-3 .— ISBN 5-699-15761-1. — Текст : непосредственный.

4.Вуз на страницах периодической печати: История и современность (1992-2015) : библиографический указатель / составители Г. А. Петрова; под редакцией М. Б. Ларионовой; отв. за выпуск М. Б. Ларионова .— Набережные Челны : НИСПТР, 2015 .— 47 с.: ил. – Текст : непосредственный.

Периодические издания

1 Здоровье детей : методический журнал : здоровьесберегающие технологии в школе / учредитель : ООО "Чистые пруды"; главный редактор Н. Семина .— Москва :

«Издательский дом «Первое сентября», 1992 .— издается с 1992 .— 12 выпусков в год . - Текст : непосредственный.

2 Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта : российский журнал физического воспитания и спорта / учредители : ФГБОУ ВО НГПУ; ООО "Корсика"; главный редактор А. С. Кузнецов .— Набережные Челны : ФГБОУ ВО НГПУ, 2006 .— Журнал входит в следующие базы данных: РИНЦ, UrlichsWEB, ВИНИТИ РАН, Citefactor.org, CyberLeninka.ru, WorldCat.org, Google Scholar, World Cat, Open AIRE, RePEC, BASE, EBSCO A-to-Z, EBSCO Discovery Service,Copernicus, Российская государственная библиотека. — издается с 2006 года .— 6 выпусков в год . - Текст : непосредственный.

3 Теория и практика физической культуры : научно-теоретический журнал / учредитель : Научно-издательский центр " Теория и практика физической культуре и спорта"; главный редактор Л. Лубышева .— Москва : Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта", 1925 .— Журнал входит в следующие базы данных: РИНЦ, ВАК, EBSCO, Scopus .— издается с 1925 года .— 12выпусков в год .— ISSN 0040-3601. - Текст : непосредственный.

4 Физкультура и спорт : ежемесячный иллюстрированный журнал / учредитель : Редакция журнала "Физкультура и спорт"; главный редактор Е. Богатырев .— Москва : Редакция журнала "Физкультура и спорт", 1922 .— издается с 1922 года .— ISSN 0130-5670. - Текст : непосредственный.

5 Физическая культура : воспитание, образование, тренировка : научно-методический журнал / учредители 6 Российская Академия Образования Российского государственного университета физической культуры, спорта, моложежи и туризма; Вестник Проблемного совета по физической культуре РАН; главный редактор Л. И. Лубышева .— Москва : Научно-издательский центр " Теория и практика физической культуры и спорта", 1996 .— Включен в перечень РИНЦ; ВАК .— издается с 1996 года .— 6 выпусков в год .— ISSN 1817-4779. - Текст : непосредственный.

6 Физическая культура в школе : научно-методический журнал .— Москва : ООО "Школьная Пресса" .— издается с 1958 года .— 8 номеров в год .— ISSN 0130-5581. - Текст : электронный // Базы данных East View [сайт]. — URL: https://dlib.eastview.com/browse/publication/92229/udb/12 — Режим доступа: для авторизир. пользователей

7 Физическая культура. Все для учителя! : всероссийский научно-методический журнал / учредитель : ООО "Издательская группа"Основа" .— Москва : ООО "Издательская группа "Основа", 2010 .— издается с 2010 года .— 12 выпусков в год .— ISSN . - Текст : непосредственный.

Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет

1 Электронный каталог библиотеки НГПУ. - Режим доступа: http://bibl.ngpi.net:81/cgi-bin/zgate.exe?init+test.xml,simple.xsl+rus

2 Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. - Режим доступа: https://elibrary.ru

3 База данных портала Polpred.com Обзор СМИ - Режим доступа: https://polpred.com/news

4 Ресурсы East View (ИВИС) - Режим доступа: https://dlib.eastview.com/login

5 Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. - Режим доступа: www.iprbookshop.ru

6 Электронная библиотечная система «Юрайт». - Режим доступа: https://biblio-online.ru/

7 Информационная правовая система Гарант. - Режим доступа: http://www.garant.ru/

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Набережночелнинский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «НГПУ»)

Кафедра профессиональных дисциплин

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

по дисциплине ОП.13 ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

49.02.01 Физическая культура

Квалификация углубленной подготовки
Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения
очная

Набережные Челны, 2025

Составитель: Гильмутдинов И.Ф. преподаватель

Методические указания составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО, учебным планом и рабочей программой по дисциплине Формирование профессиональных компетенций педагога по физической культуре и спорту программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Методические указания рассмотрены на заседании кафедры профессиональных дисциплин
«21» апреля 2025 г. протокол № 8
И.о. заведующего кафедрой М.Р. Хасанов

© Гильмутдинов И.Ф., 2025
© ФГБОУ ВО НГПУ, 2025

Содержание

1. Общие положения……4
2. Структура и содержание дисциплины……..……..5
3. Методические указания к лекциям…….7
4. Методические указания к практическим занятиям…….…..8
5.Методические указания к самостоятельной работе……..…….9
6. Методические указания к текущему контролю успеваемости……...10
7. Методические указания к промежуточной аттестации……...18
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины…….….21

1. Общие положения

Методические указания по дисциплине «Формирование профессиональных компетенций педагога по физической культуре и спорту» предназначены для подготовки и самоконтроля обучающихся при изучении курса.

Цель освоения учебной дисциплины: формирование основных направлений специальной компетенции будущих педагогов по физической культуре и спорту

Задачи:

- ознакомить с нормативно-правовым обеспечением по вопросам совершенствования педагогического процесса по физическому воспитанию;
- раскрыть сущность, содержание профессиональной педагогической компетенции учителя физической культуры в условиях модернизации образования;
- раскрыть специфику инновационных здоровьесберегающих педагогических технологий, нетрадиционных оздоровительных программ.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов общих и профессиональных компетенций.

Педагог по физической культуре и спорту должен обладать следующими общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий

Педагог по физической культуре и спорту должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

анализировать уровень сформированности профессионально-педагогических компетенций с позиций различных нормативно-правовых требований;

анализировать мотивы профессионально-педагогической деятельности и осознавать социальную значимость профессии учитель ФК;

определять особенности профессиональной мотивации и выстраивать с учетом выявленных компетенций образовательный маршрут по их формированию, развитию и совершенствованию.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

Требования нормативно-правовых документов к деятельности педагога по ФКиС: ФЗ об образовании, ФГОС, ЕКС, методику оценки профессиональной деятельности педагогических работников (В.Д. Шадрикова), Профессиональный стандарт;

Описание профессиональных компетенций согласно ЕКС, согласно методики оценки профессиональной деятельности педагогических работников (В.Д. Шадрикова);

Описание трудовых действий соответствующих трудовых функций согласно Профессиональному стандарту педагога;

Способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса.

Личностные результаты реализации программы воспитания

ЛРВ 13 Готовность обучающегося соответствовать ожиданиям работодателей: ответственный сотрудник, дисциплинированный, трудолюбивый, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми.

ЛРВ 16 Самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей деятельности; готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику.

ЛРВ 17 Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

2. Структура и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся**
1	*2*
Раздел 1. Профессионально-педагогическая компетентность	
Тема 1.1. Сущность и содержание педагогической деятельности	**Содержание учебного материала**
	Сущность педагогической деятельности, её особенности. Требования нормативно-правовых документов к профессиональной компетентности педагога по ФКиС. Социальная ценность труда педагога. Содержание и структура педагогической деятельности. Функции профессиональной педагогической деятельности. Виды педагогической деятельности. Педагог как субъект педагогической деятельности. Педагогическая позиция. Мотивы педагогической деятельности: внешние, внутренние.
	Практические занятия
	Составление схемы «Содержание и структура педагогической деятельности учителя физической культуры»
	Заполнение таблицы «Функции профессиональной педагогической деятельности учителя физической культуры»
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение лекционного материала и учебной литературы Выполнение индивидуального задания
Тема 1.2. Сущность профессиональной педагогической компетентности	**Содержание учебного материала**
	Содержание понятий «компетенция» и «компетентность». Профессиональная педагогическая компетентность. Роль учителя ФК в реализации программ основного общего образования
	Практическое занятие
	Составление схемы «Виды педагогической деятельности учителя физической культуры»
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение лекционного материала и учебной литературы Сбор материала и оформление реферата
Тема 1.3. Содержание профессиональная педагогической компетентности	**Содержание учебного материала**
	Компоненты профессиональной педагогической компетентности. Уровни развития профессиональной педагогической компетентности. Профессиональная педагогическая компетентность учителя физической культуры.
	Практическое занятие
	Составление схемы «Профессиональная педагогическая компетентность учителя физической культуры»
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение лекционного материала и учебной литературы

	Сбор материала и оформление реферата
Раздел 2. Развитие профессионально-педагогической компетентности спортивного педагога	
Тема 2.1. Характеристика личности и деятельности учителя физической культуры.	**Содержание учебного материала**
	Требования к личности педагога. Теоретическая готовность к педагогической деятельности. Практическая готовность к педагогической деятельности. Педагогические способности и качества личности. Воображение, фантазия и импровизация в деятельности учителя физической культуры. Рефлексивная культура учителя физической культуры.
	Практическое занятие
	Составление схемы «Требования к личности учителя физической культуры»
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение лекционного материала и учебной литературы Выполнение индивидуального задания. Составление схемы «Педагогические способности и качества учителя физической культуры»
Тема 2.2. Коммуникативная компетентность учителя физической культуры.	**Содержание учебного материала**
	Структура коммуникативной компетентности. Педагогический такт в деятельности учителя физической культуры. Педагогическая техника в деятельности учителя физической культуры.
	Практическое занятие
	Составление схемы «Структура коммуникативной компетентности учителя физической культуры»
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение лекционного материала и учебной литературы Сбор материала и оформление реферата
Тема 2.3. Решение задач воспитания и развития обучающихся учителя физической культуры.	**Содержание учебного материала**
	Психолого-педагогические принципы формирования личности в школе на уроке физической культуры. Методы, средства и формы воспитания личности на уроке физической культуры. Коллектив, его воспитательные возможности. Особенности управления коллективом учеников на уроке физической культуры.
	Практическое занятие
	Составление схемы «Структура и функции коллектива»
	Самостоятельная работа Изучение лекционного материала и учебной литературы Выполнение индивидуального задания
Тема 2.4. Профессиональное становление и развитие учителя физической культуры.	**Содержание учебного материала**
	Этапы профессионального развития. Пути адаптации молодого специалиста. Профессиональная деформация личности учителя, синдром эмоционального выгорания, их профилактика. Пути формирования профессиональной педагогической компетентности учителя физической культуры.
	Практическое занятие
	Составление схемы «Этапы профессионального развития учителя физической культуры»
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение лекционного материала и учебной литературы Сбор материала и оформление реферата
Тема 2.5.	**Содержание учебного материала**

Профессиональное самовоспитание в развитии профессиональной педагогической компетентности учителя физической культуры.	Сущность профессионального самовоспитания. Содержание профессионального самовоспитания учителя физической культуры. Пути и средства профессионального самовоспитания учителя физической культуры.
	Практическое занятие
	Составление маршрута (плана) профессионального самовоспитания учителя физической культуры
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение лекционного материала и учебной литературы Выполнение индивидуального задания

3. Методические указания к лекциям

Методические указания по организации и проведению лекционных занятий являются неотъемлемой частью образовательного процесса и должны обеспечивать преподавание дисциплины в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем-лектором учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом учебной дисциплины. Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. Задачи лекции заключаются в обеспечении формирования системы знаний по учебной дисциплине, в умении аргументировано излагать научный материал, в формировании профессионального кругозора и общей культуры, в отражении еще не получивших освещения в учебной литературе новых достижений науки, в оптимизации других форм организации учебного процесса.

Приступая к освоению учебной дисциплины, необходимо ознакомиться с рабочей программой дисциплины, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Слушание и запись лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность обучающегося. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Написание конспекта лекций необходимо проводить кратко, схематично; последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Лучше если они будут собственными, чтобы не приходилось просить их у однокурсников и тем самым не отвлекать их во время лекции.

Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов. Не лишним будет и изучение основ стенографии. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть формируемыми компетенциями.

Незнакомые термины, понятия после лекции проверять с помощью энциклопедий, словарей, справочников. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации или на лабораторном занятии. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

В случае возникновения у обучающегося по ходу лекции вопросов, их следует записать и задать в конце лекции в специально отведенное для этого время.

По окончании лекции (в тот же или на следующий день, пока еще в памяти сохранилась информация) обучающимся рекомендуется доработать свои конспекты, привести их в порядок, дополнить сведениями с учетом дополнительно изученного материала.

Лекционное занятие предназначено для изложения особенно важных, проблемных, актуальных в современной науке вопросов. Лекция, также как и семинарское, практическое занятие, требует от обучающихся определенной подготовки. Он обязательно должен знать тему предстоящего лекционного занятия и обеспечить себе необходимый уровень активного участия: подобрать и ознакомиться, а при необходимости иметь с собой рекомендуемый преподавателем нормативный материал, повторить ранее пройденные темы по вопросам, которые будут затрагиваться в предстоящей лекции, вспомнить материал иных дисциплин.

Применение отдельных образовательных технологий требует специальной подготовки не только от преподавателя, но и участвующих в занятиях обучающихся. Так, при проведении лекции-дискуссии, которая предполагает разделение присутствующих обучающихся на группы, он должен быть способен высказать свою позицию относительно выдвинутых преподавателем точек зрения.

4. Методические указания к практическим занятиям

По дисциплине предусмотрено проведение занятий семинарского типа – практические занятия, на которых даются основные понятия дисциплины. Семинар – форма систематических учебно-теоретических занятий, с помощью которых обучающиеся изучают тот или иной раздел определенной научной дисциплины, входящей в состав учебного плана. При подготовке к семинарским занятиям следует использовать основную литературу из представленного списка, а также руководствоваться приведенными указаниями и рекомендациями. Для наиболее глубокого освоения дисциплины рекомендуется изучать литературу, обозначенную как «дополнительная» в представленном списке. 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.

Обучающемуся рекомендуется следующая схема подготовки к семинарскому занятию:

1. Проработать конспект лекций;
2. Прочитать основную и дополнительную литературу, рекомендованную по изучаемому разделу;
3. Ответить на вопросы плана семинарского занятия;
4. Выполнить домашнее задание;
5. Проработать тестовые задания и задачи;
6. При затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю.

Семинарские занятия могут проводиться в форме беседы со всеми обучающимися группы или с отдельными обучающимися. Этот вид семинара называется коллоквиумом (собеседование). Коллоквиумы проводятся по конкретным вопросам дисциплины. От семинара коллоквиум отличается, в первую очередь тем, что во время этого занятия могут быть опрошены все обучающиеся или значительная часть обучающихся группы. В ходе коллоквиума выясняется степень усвоения обучающимися понятий и терминов по важнейшим темам, умение обучающихся применять полученные знания для решения конкретных практических задач. Для подготовки к коллоквиуму обучающиеся заранее получают у преподавателя задание. В процессе подготовки изучают рекомендованные преподавателем источники литературы, а также самостоятельно осуществляют поиск релевантной информации, а также могут собрать практический материал. Коллоквиум может проходить также в форме ответов обучающихся на вопросы билета, обсуждения сообщений обучающихся, форму выбирает преподаватель.

5. Методические указания к самостоятельной работе

Важнейшим этапом освоения дисциплины является самостоятельная работа обучающихся, в том числе с использованием научной литературы. Отдельные разделы или темы дисциплины не разбираются на лекционных и практических занятиях, но отводятся на самостоятельное изучение по рекомендуемой учебной литературе и учебным пособиям. Материалы тем, отведенных на самостоятельное изучение, в обязательном порядке входят составной частью в темы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по дисциплине Профессионально-прикладная физическая подготовка предполагает:

1. Подготовка к практическим занятиям по дисциплине.
2. Изучение учебного материала по конспектам лекций, источникам составлением конспекта, плана.
3. Изучение учебного материала , выведенного на самостоятельное изучение
4. Подготовка доклада, включая изучение источников и написание текста
5. Подготовка к практическому зачету по дисциплине

Перед выполнением внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж за счет времени, отведенного на изучение общеобразовательной учебной дисциплины, где раскрывает цель задания, содержание, сроки выполнения, объем работы, требования к результатам, критерии оценки, предупреждает о возможных типичных ошибках.

Обучающийся должен: строго выполнять весь объем домашней подготовки, указанный в описаниях соответствующих видов самостоятельных работ*;* знать, что выполнению каждой работы предшествует проверка готовности обучающегося, которая производится преподавателем; знать, что после выполнения работы обучающийся (группа обучающихся) должна представить отчет о проделанной работе с обсуждением полученных результатов и выводов.

Методические рекомендации нацелены на проведение внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося с учетом специфики общеобразовательной учебной дисциплины в различных формах: доклад, опрос, контрольная работа.

Самостоятельная работа включает те разделы курса Теории и история физической культуры и спорта, которые не получили достаточного освещения на занятиях по причине ограниченности времени и большого объема изучаемого материала.

Методическое обеспечение самостоятельной состоит из:

Определения учебных вопросов, которые обучающиеся должны изучить самостоятельно;

Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;

Поиска дополнительной научной литературы, к которой обучающиеся могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес к данной теме;

Определения контрольных вопросов, позволяющих обучающим самостоятельно проверить качество полученных знаний;

Организации консультаций преподавателя со обучающимися для разъяснения вопросов, вызвавших у обучающихся затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

6. Методические указания к текущему контролю успеваемости

Текущий контроль – это регулярная проверка усвоения учебного материала на протяжении семестра. К его достоинствам относится систематичность, постоянный мониторинг качества обучения, а также возможность оценки успеваемости обучающихся. Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Для реализации текущего контроля при оценке результатов освоения данной дисциплины на семинарских занятиях предусмотрено использование следующих типовых заданий.

6.1 Методические указания по выполнению устного сообщения

Доклад – это развернутое устное выступление на заданную тему, с которым выступают на лекции, семинаре, конференции. Основная цель доклада — информирование по определенному вопросу или теме. Доклад может включать в себя рекомендации, предложения, в него могут включаться, таблицы, рисунки, фотографии.

Сообщение отличается от доклада меньшим объемом информации и ее характером. Сообщаемая информация может носить характер уточнения или обобщения, отражать современный взгляд на заданную тему, дополнять уже известную информацию фактическими или статистическими материалами. Сообщение может включать элементы наглядности – иллюстрации, схемы.

Структура устного сообщения, доклада

Построение устного сообщения, доклада включает три части:

- вступление (10-15% общего времени);
- основную часть (60-70%);
- заключение (20-25%).

Во вступлении указывается тема сообщения, доклада, устанавливается логическая связь ее с другими темами или место рассматриваемой проблемы среди других проблем, дается краткий обзор источников, на материале которых раскрывается тема, сообщается основная идея, кратко перечисляются рассматриваемые вопросы, дается современная оценка предмета изложения.

Результатом вступления должны быть заинтересованность слушателей, внимание и расположенность к презентатору и будущей теме.

Основная часть должна иметь четкое логическое построение, в ней должна быть раскрыта суть темы сообщения, доклада. План развития основной части должен быть ясным. Должно быть отобрано оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

В заключении обычно подводятся итоги, формулируются выводы по теме доклада, подчеркивается значение рассмотренной проблемы и т.п. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом.

Оформление устного сообщения, доклада

1. Оформление материала должно иметь следующую структуру:
- титульный лист;
- текст сообщения/ доклада;
- список использованных источников.

2. Текст сообщения, доклада должен быть распечатан на компьютере на одной стороне стандартного листа в текстовом процессоре Word для Windows XP. Формат бумаги А4 (210х297).

3. При оформлении текста необходимо соблюдать следующие параметры:
- Поля: верхнее – 2,0 см, нижнее – 2,0 см, левое 3,0 см, правое – 1,5 см.
- Шрифт – Times New Roman.
- Размер шрифта – 14.
- Выравнивание текста «по ширине».
- Абзацный отступ- 1,25 см. (пять знаков).
- Размер между строками – полуторный.

4. Титульный лист оформляется в формате Times New Roman, 14 кегль (название доклада/сообщения, ФИО автора, группа)**.**

Алгоритм подготовки устного сообщения, доклада

1. Выберите тему из предложенной преподавателем тематики докладов и сообщений. Вы можете

самостоятельно предложить тему с учетом изучаемого материала.

2. Ознакомьтесь со списком рекомендуемой литературы.

3. Повторите лекционный материал по теме сообщения, доклада.

4. Изучите материал, касающийся темы сообщения не менее чем по двум-трем рекомендованным источникам.

5. Выделите незнакомые слова и термины. Обратитесь к словарю, чтобы найти значения незнакомых слов.

6. Составьте план сообщения, доклада.

7. Запишите основные положения сообщения или доклада в соответствии с планом, выписывая по каждому пункту несколько предложений.

8. Составьте окончательный текст сообщения, доклада.

9. Оформите материал.

10. Прочитайте текст медленно вслух, обращая особое внимание на произношение новых терминов и стараясь запомнить информацию.

11. Восстановите последовательность изложения текста сообщения, пересказав его устно.

12. Проверьте еще раз свои знания спустя некоторое время, чтобы выяснить прочность усвоения учебного материала.

13. Подготовьте публичное выступление по материалам сообщения или доклада.

Любое устное выступление должно удовлетворять трем основным критериям:
- критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам;

- критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности;
- критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

14. Регламент устного публичного выступления обычно составляет не более 5 минут.

15. Будьте готовы ответить на вопросы аудитории по теме Вашего сообщения, доклада.

Темы для устного сообщения

1. Сущность и содержание педагогической деятельности учителя физической культуры
2. Социальная ценность труда учителя физической культуры
3. Содержание и структура педагогической деятельности учителя физической культуры
4. Функции профессионально-педагогической деятельности. Виды педагогической деятельности учителя физической культуры
5. Учитель как субъект педагогической деятельности. Педагогическая позиция учителя. Мотивы педагогической деятельности: внешние, внутренние.
6. Социальная ценность труда учителя физической культуры
7. Общая и педагогическая культура учителя физической культуры
8. Структура профессионально-педагогической культуры.
9. Педагогическая этика и мораль учителя физической культуры
10. Профессионально-педагогическая компетентность учителя физической культуры
11. Проблема воспитания морально-этических норм и принципов в системе профессионально-педагогической деятельности
12. Компетентностный подход в современном образовании
13. Профессионально-педагогическая этика учителя физической культуры
14. Формирование коммуникативной компетентности у будущих учителей физической культуры
15. Индивидуальный стиль деятельности учителя физической культуры
16. Профессионально-педагогическая культура учителя физической культуры
17. Педагогическая техника учителя физической культуры.
18. Особенности взаимоотношений учителя физической культуры педагога с учениками
19. Самообразование как способ повышения профессионального мастерства
20. Принципы воспитания.
21. Роль общения в развитии личности школьника.
22. Включение ребенка в различные виды деятельности как путь развития личности.
23. Трудный возраст.
24. Методы и приемы работы с трудными детьми.
25. Нравственное воспитание подростков.
26. Свободное время подростков.
27. Великие педагоги об учителе.
28. Великие педагоги о нравственном воспитании.
29. Великие педагоги о трудовом воспитании.
30. Теория «свободное воспитание».
31. Взаимосвязь типа личности со сферой профессиональной деятельности.

6.2 Методические указания по написанию доклада

Доклад представляет собой краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда или трудов специалистов по избранной теме, обзор литературы определенного направления.

Его задача – обобщить достигнутое другими, самостоятельно изложить проблему на базе фактов, почерпнутых из литературы.

Процесс работы над докладом включает в себя следующие этапы:

1.Выбор тематики доклада. Тема доклада не должна быть слишком общей, глобальной, так как сравнительно небольшой объем работы не позволит раскрыть ее. При выборе темы необходимо проанализировать, насколько она освещена в имеющейся научной литературе.

Выбор темы должен быть осознанным и отвечать личным познавательным интересам будущего автора. Очень важны в этом смысле консультации и обсуждение темы с преподавателем, который может оказать помощь в правильном выборе темы и постановке задач работы.

2.Изучение литературы.

3.Составление плана работы. Правильно построенный план доклада служит организующим началом в работе обучающегося, помогает систематизировать материал, обеспечивает последовательность его изложения.

План обучающийся составляет самостоятельно, с учетом замысла работы.

4.Процесс написания доклада. Выбрав тему, сделав выписки из литературы и составив план, можно приступать непосредственно к написанию доклада.

Излагать материал в докладе рекомендуется своими словами, не допуская дословного переписывания литературных источников. Работа должна быть написана грамотным литературным языком. Сокращение слов в тексте не допускается. Исключения составляют общеизвестные сокращения и аббревиатуры. Доклад должен быть правильно и аккуратно оформлен, текст разборчивым, без стилистических и грамматических ошибок.

5.Оформление и защита доклада. Оформляется доклад в соответствии с принятыми правилами и сдается на проверку преподавателю за 1-2 недели до зачетного занятия.

Защита тематического доклада может проводиться на выделенном одном занятии в рамках часов учебной дисциплины или по одному докладу при изучении соответствующей темы, либо по договоренности с преподавателем.

Защита доклада обучающимся предусматривает

- доклад по докладу не более 5-7 минут
- ответы на вопросы.

Общие требования

1. Заголовки глав следует располагать посередине строки без точки в конце, печатать заглавными буквами и выделять жирным шрифтом, заголовки параграфов печатаются без точки с начала строки с абзацным отступом строчными буквами и выделяются жирным шрифтом.

Промежуток между главами, параграфами и текстом выставляется в два интервала.

Перенос слов в заголовках и подзаголовках, а также подчеркивание и выделение курсивом не допускается.

2. В докладе все структурные части, такие как содержание, введение, основная часть с главами, заключение, список литературы, пишутся с нового листа.

3. Нумерация страниц проставляется арабскими цифрами в верхней части страницы по средине, без точки. На страницах 1 (титульный лист номер страницы не ставится).

4. Ссылки на источники литературы оформляются в квадратных скобках.

5. Все таблицы, графики, диаграммы, имеющиеся в тексте, включаются в общую нумерацию. Все иллюстрации, фотографии, рисунки – не нумеруются, должны иметь названия, можно вынести их в приложения.

6. В список литературы включаются только те издания, которые находят отражение в содержании работы и на них имеются ссылки в тексте. Источники, раскрывающие новые факты в исследовании, не должны превышать 10 лет срока издания.

Структура оформления доклада

1. В состав доклада входят:

- оглавление;
- введение;
- основная часть;
- заключение;
- список использованной литературы список/использованных источников и литературы
- приложения (при их наличии).

2. Во «Введении» обосновывается актуальность, формулируется цель, задачи. Общий объем введения - не более 2 страниц. Каждый из перечисленных пунктов описывается, начиная с нового абзаца, но не нумеруется и не оформляется в виде заглавия.

3. Оформление введения:

- слово «Введение» выравнивается по центру;
- введение начинается на следующей странице после содержания;
- введение пишется без подпунктов.

4. В основной части сначала пишется название раздела, параграфа, а затем идёт доклад по теме вопроса. В конце главы обязательно нужно подвести итоги и написать соответствующие выводы.

5. В тексте доклада должны быть ссылки на источник информации и приложения (при их наличии).

6. В «Заключении» приводятся выводы о степени достижения цели и реализации задач, выделяются достоверные и обоснованные положения или утверждения.

7. В разделе «Список использованной литературы/список использованных источников и литературы» приводятся все источники, использованные при написании доклада.

8. Список составляется в алфавитном порядке фамилий авторов или названий произведений (при отсутствии фамилии автора). В списке применяется общая нумерация литературных источников.

9. При оформлении исходных данных источника указываются сведения об авторах, заглавие, сведения об издании, год и место издания.

10. После перечисления литературных источников следует перечислить электронные источники информации, если они использовались.

11. Раздел «Приложения» не является обязательным, не входит в общий объем работы, однако нумеруется. В приложениях размещают вспомогательный материал, в том числе иллюстративный материал.

Темы докладов

1. Профессиональная компетентность учителя физической культуры
2. Воспитательный потенциал физической культуры и спорта.
3. Основные подходы к пониманию сущности педагогического мастерства в современной педагогике физической культуры и спорта.

4. Физическая культура и спорт как средство всестороннего воздействия на личность.

5. Физическая культура и спорт как средство педагогической коррекции отклоняющегося и девиантного поведения молодежи.

6. Педагогическое руководство самовоспитанием в физической культуре и спорте.

7. Современные педагогические технологии обучения и воспитания в физической культуре и спорте

8. Направленность лидерства в физической культуре и спорте как педагогическая проблема.

9. Воспитательные возможности в физической культуре и спорте.

10. Особенности и воспитательные возможности спортивного коллектива.

11. Специфика воспитательной работы с учащимися школ.

12. Профессионально-педагогические функции учителя физической культуры

13. Роль физической культуры и спорта в социализации личности

14. Ведущая учителя физической культуры в воспитании учеников

15. Особенности межличностных отношений в физкультурно-спортивной сфере

16. Педагогические условия и пути, обеспечивающие поступательное развитие детского спортивного коллектива

17. Педагогическое общение в системе межличностных отношений

18. Особенности использования дидактических игр в физической культуре и спорте

19. Отличительные особенности педагогики сотрудничества в физкультурно-спортивной деятельности.

20. Критерии эффективности процесса обучения в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.

21. Классификация методов и форм активного обучения.

22. Современные дидактические методы, используемые в физкультурно-спортивной практике.

23. Особенности использования игрового метода при обучении двигательным действиям детей школьного возраста.

24. Особенности использования метода круговой тренировки при обучении двигательным действиям детей школьного возраста.

25. Индивидуальное обучение в физкультурно-спортивной практике.

6.3. Методические указания по составлению эссе

Эссе (с французского *essai* — «попытка, проба, очерк») — прозаическое сочинение небольшого объема и свободной композиции, выражающее индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу и заведомо не претендующее на исчерпывающий ответ.

Эссе - это самостоятельная письменная работа на тему, предложенную преподавателем (тема может быть предложена и студентом, но согласована с педагогом). Должно содержать чёткое изложение сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ проблемы, выводы, обобщающую авторскую позицию по поставленной проблеме.

С точки зрения содержания эссе бывают: философскими, литературно-критическими, историческими, художественными, художественно-публицистическими.

По литературной форме эссе предстают в виде рецензии, лирической миниатюры, заметки, странички из дневника, письма.

Различают также эссе описательные, повествовательные, рефлексивные, критические, аналитические.

Общие требования

1.Эссе должно восприниматься как единое целое, идея должна быть ясной и понятной.

2.Эссе не должно содержать ничего лишнего, должно включать только ту информацию, которая необходима для раскрытия вашей позиции, идеи.

3.Эссе должно иметь грамотное композиционное построение, быть логичным, четким по структуре.

4.Каждый абзац эссе должен содержать только одну основную мысль.

5. Эссе должно показывать, что его автор знает и осмысленно использует теоретические понятия, термины, обобщения, мировоззренческие идеи.

6. Эссе должно содержать убедительную аргументацию заявленной по проблеме позиции.

7. Тема эссе должна быть всегда конкретна. Эссе не может содержать много тем или идей (мыслей). Оно отражает только один вариант, одну мысль. И развивает ее. Это ответ на один вопрос.

8. Текст эссе должен быть распечатан на компьютере на одной стороне стандартного листа в текстовом процессоре Word для Windows XP. Формат бумаги А4 (210х297).

9. При оформлении текста необходимо соблюдать следующие *параметры*:

- Поля: верхнее – 2,0 см, нижнее – 2,0 см, левое 3,0 см, правое – 1,5 см.
- Шрифт – Times New Roman.
- Размер шрифта – 14.
- Выравнивание текста «по ширине».
- Абзацный отступ- 1,25 см. (пять знаков).
- Размер между строками – полуторный.

10. Титульный лист оформляется в формате Times New Roman, 14 кегль (за исключением темы доклада – 20 кегль) (приложение 2)**.**

Алгоритм написания эссе

1. Изучите теоретический материал.
2. Продумайте, в чем может заключаться актуальность заявленной темы.
3. Определите главную мысль высказывания (о чем оно?), скажите то же самое, но своими словами.
4. Определите, какие теоретические понятия, термины помогут вам раскрыть суть тезиса и собственной позиции.
5. Составьте тезисный план, сформулируйте возникшие у вас мысли и идеи.
6. Напишите эссе в черновом варианте.
7. Проверьте стиль и грамотность, композиционное построение эссе, логичность и последовательность изложенного.
8. Внесите необходимые изменения и напишите окончательный вариант

Структура эссе

1. Введение — определение основного вопроса эссе, актуальность. На этом этапе очень важно правильно сформулировать вопрос, на который Вы собираетесь найти ответ в ходе своей творческой работы.

2. Основная часть — ответ на поставленный вопрос. Один параграф содержит: тезис, доказательство, иллюстрации, вывод, являющийся частично ответом на поставленный вопрос.

Доказательство — это совокупность логических приемов обоснования истинности какого-либо суждения с помощью других истинных и связанных с ним суждений.

Структура любого доказательства включает: тезис, аргументы, вывод или оценочные суждения.

Тезис — это суждение, которое надо 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.

3. Заключение - суммирование уже сделанных выводов и окончательный ответ на вопрос эссе.

Клише, которые можно использовать при написании эссе.

Вступление	Я согласен с данным мнением... Я не разделяю подобную точку зрения... Нельзя не согласиться с мнением ... Поражает глубина мысли великого... Удивляет нестандартный подход к проблеме... Эта фраза заставляет задуматься над... Для меня эта фраза является ключом к пониманию... Выбор данной темы продиктован следующими соображениями... Поразительный простор для мысли открывает это короткое высказывание... Никогда не думал, что меня заденет за живое идея о том, что... Эта емкая фраза заставляет переосмыслить... Задумываясь над этой фразой, приходишь к мнению... Я не могу присоединиться к этому утверждению...
Основная часть	Существует несколько подходов к данной проблеме... С незапамятных времен бытовало мнение... Посмотрим на проблему с другой стороны... Во-первых, ... во-вторых, ... в -третьих,... Рассмотрим несколько подходов... Например,... Проиллюстрируем это положение следующим примером ... Следует отметить... Необходимо заметить...
Заключение	Исходя из вышесказанного... Подводя итог размышлениям... Таким образом,... Подведем общий итог рассуждению... Итак,... Именно поэтому я не могу согласиться с автором высказывания... Вот почему я согласен с мнением... Резюмируя сказанное, следует отметить...

Темы эссе

1. Роль цели в планировании учебно-тренировочного занятия.
2. Роль задач в планировании учебно-тренировочного занятия.

3. Связь задач с целью учебно-тренировочного занятия.

4. Определение цели и задачи учебно-тренировочного занятия как профессиональная компетенция.

5. Целеполагание на учебно-тренировочных занятиях.

6. Определение цели и задач физкультурно-спортивного занятия с различными возрастными группами.

7. Связь задач с целью физкультурно-спортивные мероприятия.

8. Особенности целеполагания физкультурно-спортивного занятия разных возрастных групп.

9. Определение цели и задач как функция профессиональной педагогической деятельности учителя физической культуры.

9. Целеполагание как вид педагогической деятельности.

10. Роль целеполагания в реализации программ основного общего образования.

11. Целеполагание в контексте требований нормативно-правовых документов к профессиональной компетентности учителя ФК.

12. Влияние теоретической готовности к педагогической деятельности на способность планировать учебно-тренировочные занятия.

13. Влияние практическую готовность к педагогической деятельности на способность планировать учебно-тренировочные занятия.

14. Роль коммуникативной компетенции в постановке цели и задач на учебно-тренировочном занятии.

15. Педагогическая техника в планировании физкультурно-спортивного мероприятия.

16. Влияние целеполагания на учебно-тренировочных занятиях на формирование личности обучающегося.

17. Определение цели и задач учебно-тренировочного занятия на пути профессионального развития учителя физической культуры.

18. Определение цели и задач физкультурно-спортивного мероприятия и занятия с различными возрастными группами на пути формирования профессиональной педагогической компетентности учителя ФК.

19. Роль воображения и фантазии в планировании физкультурно-спортивные мероприятия.

20. Связь целеполагания си рефлексивной культуры учителя физической культуры на учебно-тренировочных занятиях.

21. Коллективное целеполагание на учебно-тренировочных занятиях.

22. Целеполагание как предмет самовоспитания.

23. Формирование педагогической компетентности через целеполагание.

24. Целеполагание на учебно-тренировочных занятиях как основа эмоционального настроя коллектива.

25. Планирование физкультурно-спортивно мероприятия как эффективное развитие педагогической компетентности.

7. Методические указания к промежуточной аттестации

При подготовке к зачету по дисциплине «Формирование профессиональных компетенций учителя физической культуры» для промежуточной аттестации, обучающемуся необходимо повторить пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой. Использовать литературу, рекомендованную преподавателем. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных обучающимся по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Зачет проводится после выполнения учебного плана и оценивает контроль качества знаний путем выполнения теоретических заданий предусмотренных к зачету по данной

дисциплине.

Обучающийся допускается к зачету по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по дисциплине (всех практических заданий). В случае наличия учебной задолженности обучающийся отрабатывает пропущенные занятия в форме, предложенной преподавателем и представленной в настоящей программе.

Вопросы к зачету:

1.Проведите педагогический анализ проведенного урока физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС.

2.Разработайте план-конспект урока физической культуры с образовательно-познавательной направленностью в соответствии с требованиями ФГОС.

3.Разработайте план-конспект урока физической культуры с образовательно-обучающей направленностью в соответствии с требованиями ФГОС.

4.Разработайте план-конспект урока физической культуры с образовательно-тренировочной направленностью в соответствии с требованиями ФГОС.

5.Выделите метапредметные результаты, реализуемые на уроках физической культуры с образовательно-познавательной направленностью.

6.Выделите метапредметные результаты, реализуемые на уроках физической культуры с образовательно-обучающей направленностью.

7.Выделите метапредметные результаты, реализуемые на уроках физической культуры с образовательно-тренировочной направленностью.

8.Смоделируйте проблемную ситуацию на уроке физической культуры с образовательно-познавательной направленностью.

9.Смоделируйте проблемную ситуацию на уроке физической культуры с образовательно-обучающей направленностью.

10.Смоделируйте проблемную ситуацию на уроке физической культуры с образовательно-тренировочной направленностью.

11.Составьте список заданий по достижению предметных результатов на уроках обучения основам двигательных действий (по разделам в соответствии с КТП).

12.Проведите исследование пульсометрии уроков физической культуры различного типа и составьте график динамики пульса.

13.Проведите хронометрию уроков физической культуры различного типа и определите общую и моторную плотности.

14.Разработайте рекомендации по итогам проведенного исследования пульсометрии уроков физической культуры различного типа.

15.Разработайте рекомендации по итогам проведенной хронометрии уроков физической культуры различного типа.

16.Составьте схему метапредметных результатов, реализуемых на уроках физической культуры различного типа.

17.Разработайте и оформите в дидактические карточки (раздаточный материал) комплексы общеразвивающих упражнений для подготовительной части урока в соответствии с КТП и примерными рабочими программами по физической культуре в школе (10 карточек).

18.Разработайте и оформите в дидактические карточки (раздаточный материал) подвижные игры по физической культуре в школе (10 карточек).

19.Разработайте и оформите в дидактические карточки (раздаточный материал) эстафеты для уроков физической культуре в школе (10 карточек).

20.Разработайте и оформите в дидактические карточки (раздаточный материал) комплексы общеразвивающих упражнений тренировочной направленности для основной части урока в соответствии с КТП и примерными рабочими программами по физической культуре в школе (10 карточек, по 2 на каждое физическое качество).

21.Спланируйте воспитательное внеурочное спортивно-оздоровительное мероприятие.

22.Организуйте и проведите воспитательное внеурочное спортивно-оздоровительное мероприятие.

23.Проведите анализ (рефлексию)проведенного воспитательного внеурочного спортивно-оздоровительного мероприятия.

24.Разработайте план-конспект урока физической культуры с образовательно-познавательной направленностью в соответствии с требованиями ФГОС в младших классах (1-4 класс).

25.Разработайте план-конспект урока физической культуры с образовательно-обучающей направленностью в соответствии с требованиями ФГОС в младших классах (1-4 класс).

26.Разработайте план-конспект урока физической культуры с образовательно-тренировочной направленностью в соответствии с требованиями ФГОС в младших классах (1-4 класс).

27.Разработайте план-конспект урока физической культуры с образовательно-познавательной направленностью в соответствии с требованиями ФГОС в средних классах (5-8 класс).

28.Разработайте план-конспект урока физической культуры с образовательно-обучающей направленностью в соответствии с требованиями ФГОС в средних классах (5-8 класс).

29.Разработайте план-конспект урока физической культуры с образовательно-тренировочной направленностью в соответствии с требованиями ФГОС в средних классах (5-8 класс).

30.Разработайте план-конспект урока физической культуры с образовательно-познавательной направленностью в соответствии с требованиями ФГОС в старших классах (9-11 класс).

31.Разработайте план-конспект урока физической культуры с образовательно-обучающей направленностью в соответствии с требованиями ФГОС в старших классах (9-11 класс).

32.Разработайте план-конспект урока физической культуры с образовательно-тренировочной направленностью в соответствии с требованиями ФГОС в старших классах (9-11 класс).

33.Назовите основные этапы становления урока как формы организации занятий физической культурой в школе.

34.Каково место урока в структуре педагогической системы учебного предмета «Физическая культура»?

35.Что определяет вид урока физической культуры?

36.Что определяет тип урока физической культуры?

37.Дайте классификацию уроков физической культуры по их видам и типам.

38.Что составляет содержание урока физической культуры?

39.Что называется структурой урока физической культуры?

40.Назовите элементы структуры урока физической культуры по их частям.

41.Чем различаются технология и методика учебно-воспитательного процесса?

42.Дайте определение технологии учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура».

43.Назовите компоненты структуры технологии учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура».

44.Какова взаимосвязь структур «шага» дидактических процессов и технологии учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура»?

45.Что такое цикл технологии учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура»?

46.Какие существуют циклы технологии учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура»?

47.Каковы место и функции непосредственного дидактического взаимодействия в структуре технологии учебно-воспитательного процесса?

48.В чем выражаются взаимосвязь и взаимообусловленность деятельностей учителя и учащихся в компоненте непосредственного дидактического взаимодействия?

49.Назовите и дайте характеристику каждого вида взаимодействия учителя и учащихся в преподавании и учении по физической культуре.

50.Каковы сущность и содержание подготовки учителя к уроку? Назовите этапы подготовки и дайте их характеристику.

51.Как формулируется цель урока?

52.Определите взаимосвязь целей и задач урока при подготовке учителя к уроку.

53.Что такое анализ урока физической культуры?

54.Назовите цель и задачи анализа урока.

55.В чем заключается сущность анализа урока методом педагогического наблюдения?

56.Объясните назначение, сущность и методику использования метода хронометрирования урока.

57.Какой метод используется для определения рациональности регулирования физической нагрузки на уроке физической культуры?

58.Каковы сущность, назначение и особенности использования рейтингового метода для анализа урока физической культуры?

59.Обоснуйте место педагогического контроля в технологии учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура».

60.Назовите элементы содержания контрольного компонента деятельности учителя физической культуры.

61.Какие методы применяет учитель, реализуя свою контрольную деятельность на уроках физической культуры?

62.Перечислите формы организации педагогического контроля на уроках физической культуры.

63.Каковы требования к контролю в технологии учебно-воспитательного процесса по физической культуре в школе?

64.Каково место оценки результатов дидактического взаимодействия учителя и учащихся в структуре дидактических процессов по предмету?

65.В чем сущность оценочно-аналитического компонента технологии учебного процесса по предмету «Физическая культура»?

66.Назовите функции контроля в технологии учебно-воспитательного процесса.

67.Назовите методы получения оценочной информации в технологии учебно-воспитательного процесса по физической культуре в школе.

68.Для чего нужна аналитическая информация в технологии учебно-воспитательного процесса по физической культуре?

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная учебная литература

1. Литвинов, С. А. Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры. Календарно-тематическое планирование : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 413 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11320-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/542325

Дополнительная учебная литература

1. Факторович, А. А. Педагогические технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Факторович. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва :

Издательство Юрайт, 2024. — 128 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13194-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/543366

2. Психолого-педагогическое взаимодействие участников образовательного процесса : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. С. Обухов [и др.] ; под общей редакцией А. С. Обухова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 422 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10260-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/542006

Официальные издания

1 Гражданский кодекс Российской Федерации : Части первая, вторая, третья и четвертая : по состоянию на 20 июня 2016 г. : Сравнительная таблица изменений .— М. : Проспект, 2016 .— 640 с.– Текст : непосредственный.

2 Гражданский кодекс РФ (1-4 части) / . — : Электронно-библиотечная система IPRbooks, 2016. — 608 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/1246.html

3 Кирилловых, А. А. Комментарий к федеральному закону "Об образовании в Российской Федерации" №273-ФЗ (постатейный) / А. А. Кирилловых .— 2-е изд .— Москва : Книжный мир, 2014 .— 352 с. – Текст : непосредственный.

4 Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях / . — : Электронно-библиотечная система IPRbooks, 2017. — 567 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/1249.html

5 Комментарий к Конституции Российской Федерации / С. А. Комаров [и др.] ; под редакцией С. А. Комарова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 333 с. — (Профессиональные комментарии). — ISBN 978-5-534-06398-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/438775

6 Кузнецова, О. В. Комментарий к Федеральному закону от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (2-е издание переработанное и дополненное) / О. В. Кузнецова. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2014. — 147 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/21714.html

7 Новый Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации – Москва : Проспект, 2014. – 160 с. – Текст : непосредственный.

8 Садовникова, Г. Д. Комментарий к Конституции РФ постатейный / Г. Д. Садовникова. — 10-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 194 с. — (Профессиональные комментарии). — ISBN 978-5-534-04133-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/431086

9 Семейный кодекс РФ / . — : Электронно-библиотечная система IPRbooks, 2016. — 59 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/1806.html

10 Трудовой кодекс Российской Федерации / . — : Электронно-библиотечная система IPRbooks, 2016. — 226 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/1251.html

11 Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования : действует с 1 января 2014 года .— Москва : Центр педагогического образования, 2014 .— 32 с. – Текст : непосредственный.

12 Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования : текст с изменениями и дополнениями на 2011 г. / Министерство

образования и науки Российской Федерации .— Москва : Просвещение, 2011 .— 33 с. : ил .— (Серия "Стандарты второго поколения"). – Текст : непосредственный.

13 Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования / Министерство образования и науки Российской Федерации. — Москва : Просвещение, 2011 .— 48 с. : ил .— (Серия "Стандарты второго поколения"). – Текст : непосредственный.

14 Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования / Министерство образования и науки Российской Федерации. — Москва : Просвещение, 2013 .— 63 с. — (Серия "Стандарты второго поколения"). – Текст : непосредственный.

15 Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" : №273-ФЗ .— Москва : Проспект, 2019 .— 192 с. — ISBN 978-5-392-30047-1. – Текст : непосредственный.

16 Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" с изменениями и дополнениями, вступившими в силу 06.05.2014 .— Санкт-Петербург: Питер, 2014 .— 240 с. : ил .— ISBN 978-5-496-01212-6. – Текст : непосредственный.

Справочно-библиографические издания

1 Вуз на страницах периодической печати: История и современность (1992-2015) : библиографический указатель / составители Г. А. Петрова; под редакцией М. Б. Ларионовой; отв. за выпуск М. Б. Ларионова .— Набережные Челны : НИСПТР, 2015 .— 47 с.: ил. – Текст : непосредственный.

2 Большая Российская энциклопедия : в 30-ти томах / под ред. С.Л. Кравец .— Москва : Большая Российская энциклопедия. Т.1 : А - Анкетирование .— 2005 .— 766 с. : ил.: карт .— ISBN 5-85270-320-6 .— ISBN 5-85270-329-X. — Текст : непосредственный.

3 Большая Российская энциклопедия : в 30-ти томах / под ред. С.Л. Кравец .— М. : Большая Российская энциклопедия. Т.2 : Анкилоз - Банка .— 2005 .— 766с. : ил.: карт .— ISBN 5-85270-320-6 .— ISBN 5-85270-330-3. — Текст : непосредственный.

4 Большой энциклопедический словарь : БЭС / под ред. А.М. Прохорова .— 2-е изд., перераб. и доп .— М. : Большая Российская энциклопедия, 2000 .— 1456с. : ил .— ISBN 5-85270-160-2. — Текст : непосредственный.

5 Брокгауза, Ф. Иллюстрированный энциклопедический словарь : современная версия / Ф. Брокгауза, И. Ефрона .— М. : Эксмо, 2007 .— 960с. : ил .— ISBN 5-699-15126-5 .— ISBN 5-699-15130-3 .— ISBN 5-699-15761-1. — Текст : непосредственный.

6 Джалилов, П. Б. Словарь терминов по биохимии спорта (глоссарий) / П. Б. Джалилов, С. С. Михайлов. — М. : Советский спорт, 2013. — 40 с. — ISBN 978-5-9718-0645-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/40809.html

7 Блеер, А. Н. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник / А. Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д. А. Тышлер .— Москва : Академия, 2010 .— 464 с. : ил. — ISBN 978-5-7695-6859-6— Текст : непосредственный.

8 Айзман, Р. И. Безопасность жизнедеятельности : словарь-справочник / Р. И. Айзман, С. В. Петров, А. Д. Корощенко ; под редакцией В. Б. Рубанович, С. В. Петров. — Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2017. — 352 с. — ISBN 978-5-379-02025-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/65271.html

9 Андреев, В. П. Биологический словарь / В. П. Андреев, С. А. Павлович, Н. В. Павлович. — Минск : Вышэйшая школа, 2011. — 336 с. — ISBN 978-985-06-1893-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/20061.html

10 Словарь биологических терминов : учебное пособие / составители Г. А. Белякова [и др.]. — М.: Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, 2013. — 287 с. — ISBN 978-5-211-06470-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/54657.html

Периодические издания

1 Здоровье детей : методический журнал : здоровьесберегающие технологии в школе / учредитель : ООО "Чистые пруды"; главный редактор Н. Семина .— Москва : «Издательский дом «Первое сентября», 1992 .— издается с 1992 .— 12 выпусков в год .— ISSN . - Текст : непосредственный.

2 Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта : российский журнал физического воспитания и спорта / учредители : ФГБОУ ВО НГПУ; ООО "Корсика"; главный редактор А. С. Кузнецов .— Набережные Челны : ФГБОУ ВО НГПУ, 2006 .— Журнал входит в следующие базы данных: РИНЦ, UrlichsWEB, ВИНИТИ РАН, Citefactor.org, CyberLeninka.ru, WorldCat.org, Google Scholar, World Cat, Open AIRE, RePEC, BASE, EBSCO A-to-Z, EBSCO Discovery Service,Copernicus, Российская государственная библиотека. — издается с 2006 года .— 6 выпусков в год .— ISSN ъ. - Текст : непосредственный.

3 Теория и практика физической культуры : научно-теоретический журнал / учредитель : Научно-издательский центр " Теория и практика физической культуре и спорта"; главный редактор Л. Лубышева .— Москва : Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта", 1925 .— Журнал входит в следующие базы данных: РИНЦ, ВАК, EBSCO, Scopus .— издается с 1925 года .— 12выпусков в год .— ISSN 0040-3601. - Текст : непосредственный.

4 Физкультура и спорт : ежемесячный иллюстрированный журнал / учредитель : Редакция журнала "Физкультура и спорт"; главный редактор Е. Богатырев .— Москва : Редакция журнала "Физкультура и спорт", 1922 .— издается с 1922 года .— ISSN 0130-5670. - Текст : непосредственный.

5 Физическая культура : воспитание, образование, тренировка : научно-методический журнал / учредители 6 Российская Академия Образования Российского государственного университета физической культуры, спорта, моложежи и туризма; Вестник Проблемного совета по физической культуре РАН; главный редактор Л. И. Лубышева .— Москва : Научно-издательский центр " Теория и практика физической культуры и спорта", 1996 .— Включен в перечень РИНЦ; ВАК .— издается с 1996 года .— 6 выпусков в год .— ISSN 1817-4779. - Текст : непосредственный.

6 Физическая культура в школе : научно-методический журнал .— Москва : ООО "Школьная Пресса", .— издается с 1958 года .— 8 номеров в год .— ISSN 0130-5581. - Текст : электронный // Базы данных East View [сайт]. — URL: http://dlib.eastview.com/ (дата обращения: 27.11.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

7 Физическая культура. Все для учителя! : всероссийский научно-методический журнал / учредитель : ООО "Издательская группа"Основа" .— Москва : ООО "Издательская группа "Основа", 2010 .— издается с 2010 года .— 12 выпусков в год .— ISSN . - Текст : непосредственный.

Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет

1 Электронный каталог библиотеки НГПУ. - Режим доступа: http://bibl.ngpi.net:81/cgi-bin/zgate.exe?init+test.xml,simple.xsl+rus

2 Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. - Режим доступа: https://elibrary.ru

3 База данных портала Polpred.com Обзор СМИ - Режим доступа: https://polpred.com/news

4 Ресурсы East View (ИВИС) - Режим доступа: https://dlib.eastview.com/login

5 Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. - Режим доступа: www.iprbookshop.ru

6 Электронная библиотечная система «Юрайт». - Режим доступа: https://biblio-online.ru/

7 Информационная правовая система Гарант. - Режим доступа: http://www.garant.ru/

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Набережночелнинский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «НГПУ»)
Кафедра профессиональных дисциплин

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

по дисциплине ОП.14 НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

49.02.01 Физическая культура

Квалификация углубленной подготовки
Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения
очная

Набережные Челны, 2025

Составитель: Гильмутдинов И.Ф., преподаватель

Методические указания составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО, учебным планом и рабочей программой по ОП 14. Национальные виды спорта программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Методические указания рассмотрены на заседании кафедры профессиональных дисциплин
«21»апреля 2025 г. протокол № 8
И.о. заведующего кафедрой М.Р. Хасанов

© Гильмутдинов И.Ф., 2025
© ФГБОУ ВО НГПУ, 2025

Содержание

1. Общие положения……..……4
2. Структура и содержание дисциплины……..……5
3. Методические указания к лекциям……..…….6
4. Методические указания к практическим занятиям……...……..8
5.Методические указания к самостоятельной работе……..…….10
6. Методические указания к текущему контролю успеваемости…….....18
7. Методические указания к промежуточной аттестации…….....19
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины……20

1. Общие положения

Методические указания по дисциплине « Национальные виды спорта» предназначены для подготовки и самоконтроля обучающихся при изучении курса.

Цель освоения учебной дисциплины: формирование компетенций, направленных на развитие личности студента и способности применения средств и методов национальных видов спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

- формирование навыков межличностного общения в коллективе, толерантного восприятия социальных, этнических и культурных различий;
- формирование способности к поддержанию должного уровня физической подготовленности для полноценной деятельности;
- формирование у студентов мотивационно- ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно-спортивной деятельностью;
- освоение системой знаний об основах национальных видов спорта;
- овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных умений и психофизических качеств, необходимых в профессиональной деятельности;
- приобретение опыта использования методико-практических знаний об национальных видах спорта для самосовершенствования

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов общих и профессиональных компетенций.

Педагог по физической культуре и спорту должен обладать следующими общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

Педагог по физической культуре и спорту должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

— взаимодействовать с участниками образовательного процесса (педагогами; обучающимися и их родителями)

— определять основные задачи взаимодействия с участниками образовательного процесса для достижения образовательных целей

— определять приоритетные задачи взаимодействия с участниками образовательного процесса, опираясь на конкретные характеристики образовательной среды

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

— основы взаимодействия с участниками образовательного процесса

— критерии успешного взаимодействия со всеми участниками образовательного процесса

— теоретические и прикладные основы проектирования взаимодействия с участниками образовательного процесса

Личностные результаты реализации программы воспитания

ЛРВ 14 Демонстрация обучающимся навыка анализа и интерпретации информации, полученной из различных источников, способность строить логические умозаключения на основании поступившей информации и данных.

ЛРВ 15 Способный генерировать новые идеи и перестраивать сложившиеся способы решения профессиональных задач, выдвигать альтернативные варианты действий.

ЛРВ 16 Самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей деятельности; готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику.

2. Структура и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся
Тема 1. Изучение истории и этапов развития гиревого спорта.	**Содержание учебного материала**
	История развития гиревого спорта.
	Практические занятия
	Правила игры. Оборудование, инвентарь, площадка для игры. Методика организации учебных занятий по спортивной игре Основы техники игры, тактики игры и методика обучения.
	Самостоятельная работа обучающихся Судейская коллегия. Организация соревнований по виду спорта.
Тема 2. Изучение истории и этапов самбо.	**Содержание учебного материала**
	История развития самбо.
	Практические занятия
	Правила игры. Оборудование, инвентарь, площадка для игры. Методика организации учебных занятий по спортивной игре. Основы техники игры, тактики игры и методика обучения.
	Самостоятельная работа обучающихся Судейская коллегия. Организация соревнований по виду спорта.
Тема 3. История и этапы развития русской лапты.	**Содержание учебного материала**
	История развития игры русская лапта.
	Практические занятия
	Правила игры. Оборудование, инвентарь, площадка для игры. Методика организации учебных занятий по спортивной игре. Основы техники игры, тактики игры и методика обучения.
	Самостоятельная работа обучающихся Судейская коллегия. Организация соревнований по виду спорта.
Тема 4. Изучение истории и этапов развития кулачного боя.	**Содержание учебного материала**
	История развития кулачного боя.
	Практические занятия
	Правила игры. Оборудование, инвентарь, площадка для игры. Методика организации учебных занятий по спортивной игре. Основы техники игры, тактики игры и методика обучения

	Самостоятельная работа обучающихся Судейская коллегия. Организация соревнований по виду спорта.
Тема 5. Изучение истории и этапов развития бузы.	**Содержание учебного материала**
	История развития игры буза.
	Практические занятия
	Правила игры. Оборудование, инвентарь, площадка для игры. Методика организации учебных занятий по спортивной игре. Основы техники игры, тактики игры и методика обучения.
	Самостоятельная работа обучающихся Судейская коллегия. Организация соревнований по виду спорта.
Тема 6. Изучение истории и этапов развития хоккея с мячом.	**Содержание учебного материала**
	История развития игры хоккей с мячом.
	Практические занятия
	Правила игры. Оборудование, инвентарь, площадка для игры. Методика организации учебных занятий по спортивной игре. Основы техники игры, тактики игры и методика обучения.
	Самостоятельная работа обучающихся: Судейская коллегия. Организация соревнований по виду спорта.
Тема 7. Изучение истории и этапов развития пейнтбола.	**Содержание учебного материала**
	История развития в пейнтбол.
	Практические занятия
	Правила игры. Оборудование, инвентарь, площадка для игры. Методика организации учебных занятий по спортивной игре. Основы техники игры, тактики игры и методика обучения.
	Самостоятельная работа обучающихся Судейская коллегия. Организация соревнований по виду спорта.
Тема 8. Изучение истории и этапов развития игры в го.	**Содержание учебного материала**
	История развития в го.
	Практические занятия
	Правила игры. Оборудование, инвентарь, площадка для игры. Методика организации учебных занятий по спортивной игре. Основы техники игры, тактики игры и методика обучения.
	Самостоятельная работа обучающихся Судейская коллегия. Организация соревнований по виду спорта.
Тема 9. Изучение истории и этапов развития игры дартс.	**Содержание учебного материала**
	История развития игры в дартс.
	Практические занятия
	Правила игры. Оборудование, инвентарь, площадка для игры. Методика организации учебных занятий по спортивной игре. Основы техники игры, тактики игры и методика обучения.
	Самостоятельная работа обучающихся Судейская коллегия. Организация соревнований по виду спорта.

3. Методические указания к лекциям

Методические указания по организации и проведению лекционных занятий являются неотъемлемой частью образовательного процесса и должны обеспечивать преподавание дисциплины в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем-лектором учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом учебной дисциплины. Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. Задачи лекции заключаются в обеспечении формирования системы знаний по учебной дисциплине, в умении аргументировано излагать научный материал, в формировании профессионального кругозора и общей культуры, в отражении еще не получивших освещения в учебной литературе новых достижений науки, в оптимизации других форм организации учебного процесса.

Приступая к освоению учебной дисциплины, необходимо ознакомиться с рабочей программой дисциплины, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Слушание и запись лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность обучающегося. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Написание конспекта лекций необходимо проводить кратко, схематично; последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Лучше если они будут собственными, чтобы не приходилось просить их у однокурсников и тем самым не отвлекать их во время лекции.

Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов. Не лишним будет и изучение основ стенографии. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть формируемыми компетенциями.

Незнакомые термины, понятия после лекции проверять с помощью энциклопедий, словарей, справочников. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и

задать преподавателю на консультации или на лабораторном занятии. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

В случае возникновения у обучающегося по ходу лекции вопросов, их следует записать и задать в конце лекции в специально отведенное для этого время.

По окончании лекции (в тот же или на следующий день, пока еще в памяти сохранилась информация) обучающимся рекомендуется доработать свои конспекты, привести их в порядок, дополнить сведениями с учетом дополнительно изученного материала.

Лекционное занятие предназначено для изложения особенно важных, проблемных, актуальных в современной науке вопросов. Лекция, так же как и семинарское, практическое занятие, требует от обучающихся определенной подготовки. Он обязательно должен знать тему предстоящего лекционного занятия и обеспечить себе необходимый уровень активного участия: подобрать и ознакомиться, а при необходимости иметь с собой рекомендуемый преподавателем нормативный материал, повторить ранее пройденные темы по вопросам, которые будут затрагиваться в предстоящей лекции, вспомнить материал иных дисциплин.

Применение отдельных образовательных технологий требует специальной подготовки не только от преподавателя, но и участвующих в занятиях обучающихся. Так, при проведении лекции-дискуссии, которая предполагает разделение присутствующих обучающихся на группы, он должен быть способен высказать свою позицию относительно выдвинутых преподавателем точек зрения.

4. Методические указания к практическим занятиям

Практические занятия - одна из форм аудиторных занятий, на которых обучающиеся под руководством преподавателя приобретают необходимые умения и навыки по тому или иному разделу определенной дисциплины, входящей в учебный план.

Цель таких занятий - предоставление возможностей для углубленного изучения теории, овладения практическими навыками и выработки самостоятельного творческого мышления у обучающихся.

Основное в подготовке к практическому занятию – это самостоятельная работа обучающегося по выполнению представленных заданий по теме занятия. При подготовке к занятию обучающиеся должны ознакомиться с текстом заданий. При выполнении заданий, либо подготовке к другим формам проведения практических занятий необходимо опираться на те знания, которые получены на лекциях и в ходе самостоятельной работы. Обязательным условием допуска обучающегося к практическому занятию является наличие спортивной формы.

Находясь в спортивном зале обучающийся обязан строго соблюдать правила техники безопасности. Далее приведены инструкции по технике безопасности:

- вводный инструктаж по мерам безопасности для обучающихся по предмету «Национальные виды спорта»;

- инструкция по охране труда для обучающихся по мерам безопасности при занятиях в спортивном зале**.**

4.1 Вводный инструктаж по мерам безопасности для обучающихся по дисциплине «Национальные виды спорта»

I. Общие требования безопасности.

Обучающийся должен:

- иметь опрятную спортивную форму (футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь – кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;

- выходить из раздевалки по первому требованию преподавателя;

- после болезни предоставить преподавателю справку от врача;

- присутствовать на занятии в случае освобождения врачом от занятий после болезни;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;

- иметь коротко остриженные ногти;

- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Обучающимся нельзя:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, в спортивном зале;

- вставлять в розетки посторонние предметы;

- пить холодную воду до и после занятия;

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);

- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

- под руководством преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

- с разрешения преподавателя выходить на место проведения занятия;

- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий.

Обучающийся должен:

- внимательно слушать и чётко выполнять задания преподавателя;

- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;

- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;

- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

Обучающимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения преподавателя;

- толкаться, ставить подножки в строю и движении;

- залезать на шведскую стенку без разрешения преподавателя;

- жевать жевательную резинку;

- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;

- резко изменять направление своего движения.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя;

- с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

- при возникновении пожара в помещении немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

- по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Обучающийся должен:

- под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

5. Методические указания к самостоятельной работе

Важнейшим этапом освоения дисциплины является самостоятельная работа обучающихся, в том числе с использованием научной литературы. Отдельные разделы или темы дисциплины не разбираются на практических занятиях, но отводятся на самостоятельное изучение по рекомендуемой учебной литературе и учебным пособиям. Материалы тем, отведенных на самостоятельное изучение, в обязательном порядке входят составной частью в темы текущего и промежуточного контроля.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Национальные виды спорта» предполагает:

1. Самостоятельное изучение состава судейской коллегии и алгоритм организации соревнований по национальным видам спорта.
2. Подготовка к практическим зачетам по дисциплине «Национальные виды спорта».

5.1 Общие рекомендации обучающимся при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся (СРО) является основой их профессионального становления, одной из ведущих форм организации учебного процесса. Основными задачами СРО по курсу «Национальные и нетрадиционные виды спорта»» являются:

- глубокое самостоятельное овладение теоретическим материалом курса;
- развитие профессионально значимых мотивов, умений и навыков;
- применение усвоенных знаний в практической деятельности, тренировочном процессе, в работе с детьми.
- развитие творческого потенциала личности каждого студента и таких важных качеств личности воспитателю, как трудолюбие, настойчивость в постановке и решении педагогических задач.

Общие положения

1.1. СРО проводится как в аудиторных; так и во внеаудиторных формах.

1.2. Аудиторная СРО осуществляется во всех видах занятий особенно, в ходе практических занятий и семинаров. Элементы СРО целесообразно вводить в лекции. Осуществление СРО в ходе учебных занятий наиболее эффективно при использовании активных методов обучения. За период обучения студент должен овладеть ведущими способами применения средств физической культуры в физическом воспитании детей.

1.3. Внеаудиторная СРО осуществляется преимущественно на основе серий заданий обучающимся по проработке содержания прослушанных лекций, подготовке к семинарским и практическим занятиям, самостоятельному изучению отдельных тем и разделов, написанию докладов. Эти задания могут носить общий для всех студентов характер, а могут быть и индивидуальными. Целесообразно их давать в вариантах «минимум» и «максимум», дифференцируя, таким образом, СРО по уровню сложности. При планировании СРО необходим строгий учет реального времени студентов.

Контроль за выполнением заданий должен носить систематический характер, регулироваться графиком отчетности. Контроль за выполнением самостоятельной работы осуществляется согласно графика утвержденного кафедрой в виде индивидуальных бесед с преподавателем. График контроля доводится до студентов в начале семестра. Результаты контроля вывешиваются на доске объявлений в виде таблицы с фамилиями студентов и оценками за выполненную ими самостоятельно работу. Организация внеаудиторной работы СРО и контроль за ее результатом осуществляется преподавателем в рамках его учебной деятельности.

Организация самостоятельной работы

1.4. Аудиторная самостоятельная работа.

1.4.1. Основной формой обучения является лекция; организация СРО в ходе ее чтения может осуществляться фрагментарно, исходя из этого, методика построения и чтения лекции должна быть направлена на развитие познавательной самостоятельности студентов, их мыслительной активности. Для решения этих задач используется создание проблемных ситуаций, элементы дискуссий, использование средств наглядности в качестве источника знаний и т.д.

1.4.2. На семинарских занятиях организуется дискуссия по теоретическим вопросам, рассмотрение альтернативных путей и методов решения задач, применяемых решений.

По итогам семинара составляются таблицы, графики, диаграммы обобщающего характера. На семинарских, практических занятиях целесообразно использовать методику «мозговой атаки», коллективных творческих дел (КТД).

1.4.3. Практические занятия должны полностью строиться на педагогически организованной самостоятельной работе студентов, которая по содержанию и организации носит самый разнообразный характер: анализ конкретных ситуаций и выработка плана их разрешения и т.д.

1.5. Внеаудиторная самостоятельная работа.

2.3.1. Внеаудиторная СРО осуществляется в ходе изучения курса путем проработки прослушанных лекций, изучения теоретического материала, вынесенного на самостоятельную работу, подготовку к семинарским и практическим занятиям.

2.3.2. После каждого раздела курса обучающимся предлагаются комплекты заданий, задач для самопроверки и проверки усвоения.

2.3.3. Внеаудиторная СРО осуществляется в ходе УИРС и НИРС (написание докладов, проведение экспериментов, подготовка курсовых и выпускных квалификационных работ).

3. Методическое обеспечение и контроль за организацией и результатами самостоятельной работы

3.1. Организация и методическое обеспечение СРО является одной из основных задач служебной обязанности преподавателей. Руководство СРО – одна из основных форм учебной работы преподавателей.

3.2. Методическое обеспечение СРО разрабатывается и создается преподавателем. В него входят списки доступной студентам литературы, учебные пособия по курсам, раздаточный материал, ТСО с дидактическим оснащением (видеофильмы).

3.3. Все виды СРО обеспечиваются групповыми и индивидуальными консультациями, регулярно проводимыми преподавателем, согласно графика утвержденного кафедрой.

3.4. Контроль за выполнением самостоятельной работы осуществляется согласно графика утвержденного кафедрой (один раз в неделю) в виде индивидуальных бесед с преподавателем. График контроля доводится до обучающихся в начале семестра.

3.5. Аудиторная СРО контролируется непосредственно на учебных занятиях.

3.6. Внеаудиторная работа контролируется при помощи индивидуальных и групповых собеседований, проверки индивидуальных заданий, собеседований по письменным работам.

3.7 Контроль, особенно на младших курсах, должен быть организован так, чтобы проверялись не только результаты СРО, но и ее процесс. Именно в этом случае студентам можно оказать своевременную методическую помощь.

3.8. По результатам текущего контроля студенту в отдельных случаях, засчитывают часть материала. Правила учета и освобождения от зачета должны быть утверждены кафедрой и объявлены студентам в начале семестра.

3.9. Система контроля должна быть поставлена так, чтобы обеспечить регулярность СРО, постоянную информативность обучающихся об уровне усвоения учебного материала.

6. Методические указания к текущему контролю успеваемости

Текущий контроль – это регулярная проверка усвоения учебного материала на протяжении семестра. К его достоинствам относится систематичность, постоянный мониторинг качества обучения, а также возможность оценки успеваемости обучающихся. Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Практические задания для осуществления текущего контроля успеваемости представляют собой перечень контрольных нормативов для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся.

Для подготовки к устному опросу обучающемуся необходимо ознакомиться с материалом, посвященным теме семинара, в учебнике или другой рекомендованной литературе, записях с лекционного занятия, обратить внимание на усвоение основных понятий дисциплины, выявить неясные вопросы и подобрать дополнительную литературу для их освещения, составить тезисы по отдельным проблемным аспектам.

Вопросы для подготовки к устному опросу

Тема 1. Изучение истории и этапов развития гиревого спорта.

1. История развития гиревого спорта
2. Правила гиревого спорта
3. Оборудование для гиревого спорта
4. Площадка для гиревого спорта
5. Методика организации учебных занятий по гиревому спорту
6. Техника гиревого спорта
7. Тактика гиревого спорта
8. Методика обучения гиревому спорту
9. Организация соревнований по гиревому спорту

Тема 2. Изучение истории и этапов самбо.

1. История развития самбо
2. Правила самбо
3. Оборудование для самбо
4. Площадка для самбо
5. Методика организации учебных занятий по самбо
6. Техника самбо
7. Тактика самбо
8. Методика обучения самбо
9. Организация соревнований по самбо

Тема 3. История и этапы развития русской лапты.

1. История развития русской лапты
2. Правила русской лапты
3. Оборудование для русской лапты
4. Площадка для русской лапты
5. Методика организации учебных занятий по русской лапте
6. Техника русской лапты
7. Тактика русской лапты
8. Методика обучения русской лапте
9. Организация соревнований по русской лапте

Тема 4. Изучение истории и этапов развития кулачного боя.

1. История развития кулачного боя
2. Правила кулачного боя
3. Оборудование для кулачного боя
4. Площадка для кулачного боя
5. Методика организации учебных занятий по кулачному бою
6. Техника кулачного боя
7. Тактика кулачного боя
8. Методика обучения кулачному бою
9. Организация соревнований по кулачному бою

Тема 5. Изучение истории и этапов развития бузы.

1. История развития бузы
2. Правила бузы
3. Оборудование для бузы
4. Площадка для бузы
5. Методика организации учебных занятий по бузе
6. Техника бузы
7. Тактика бузы
8. Методика обучения бузе
9. Организация соревнований по бузе

Тема 6. Изучение истории и этапов развития хоккея с мячом.

1. История развития хоккей с мячом
2. Правила хоккей с мячом
3. Оборудование для хоккея с мячом
4. Площадка для хоккея с мячом
5. Методика организации учебных занятий по хоккею с мячом
6. Техника хоккея с мячом
7. Тактика хоккей с мячом
8. Методика обучения хоккею с мячом
9. Организация соревнований по хоккею с мячом

Тема 7. Изучение истории и этапов развития пейнтбола.

1. История развития пейнтбола
2. Правила пейнтбола
3. Оборудование для пейнтбола
4. Площадка для пейнтбола
5. Методика организации учебных занятий по пейнтболу
6. Техника пейнтбола
7. Тактика пейнтбола
8. Методика обучения пейнтболу
9. Организация соревнований по пейнтболу

Тема 8. Изучение истории и этапов развития игры го.

1. История развития игры в го
2. Правила игры в го
3. Оборудование для игры в го
4. Площадка для игры в го
5. Методика организации учебных занятий по игре в го

6. Техника игры в го
7. Тактика игры в го
8. Методика обучения игры в го
9. Организация соревнований по игры в го

Тема 9. Изучение истории и этапов развития игры дартс.

1. История развития игры в дартс
2. Правила игры в дартс
3. Оборудование для игры в дартс
4. Площадка для игры в дартс
5. Методика организации учебных занятий по игре в дартс
6. Техника игры в дартс
7. Тактика игры в дартс
8. Методика обучения игры в дартс
9. Организация соревнований по игры в дартс

Методические указания по подготовке доклада

Доклад – это развернутое устное выступление на заданную тему, с которым выступают на лекции, семинаре, конференции. Основная цель доклада — информирование по определенному вопросу или теме. Доклад может включать в себя рекомендации, предложения, в него могут включаться, таблицы, рисунки, фотографии.

Сообщение отличается от доклада меньшим объемом информации и ее характером. Сообщаемая информация может носить характер уточнения или обобщения, отражать современный взгляд на заданную тему, дополнять уже известную информацию фактическими или статистическими материалами. Сообщение может включать элементы наглядности – иллюстрации, схемы.

Структура доклада

Построение устного сообщения, доклада включает три части:

- вступление (10-15% общего времени);
- основную часть (60-70%);
- заключение (20-25%).

Во вступлении указывается тема сообщения, доклада, устанавливается логическая связь ее с другими темами или место рассматриваемой проблемы среди других проблем, дается краткий обзор источников, на материале которых раскрывается тема, сообщается основная идея, кратко перечисляются рассматриваемые вопросы, дается современная оценка предмета изложения.

Результатом вступления должны быть заинтересованность слушателей, внимание и расположенность к презентатору и будущей теме.

Основная часть должна иметь четкое логическое построение, в ней должна быть раскрыта суть темы сообщения, доклада. План развития основной части должен быть ясным. Должно быть отобрано оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

В заключении обычно подводятся итоги, формулируются выводы по теме доклада, подчеркивается значение рассмотренной проблемы и т.п. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом.

Оформление доклада

1. Оформление материала должно иметь следующую структуру:

- титульный лист;
- текст сообщения/ доклада;
- список использованных источников.

2. Текст сообщения, доклада должен быть распечатан на компьютере на одной стороне стандартного листа в текстовом процессоре Word для Windows XP. Формат бумаги А4 (210х297).

3. При оформлении текста необходимо соблюдать следующие параметры:

- Поля: верхнее – 2,0 см, нижнее – 2,0 см, левое 3,0 см, правое – 1,5 см.
- Шрифт – Times New Roman.
- Размер шрифта – 14.
- Выравнивание текста «по ширине».
- Абзацный отступ- 1,25 см. (пять знаков).
- Размер между строками – полуторный.

4. Титульный лист оформляется в формате Times New Roman, 14 кегль (название доклада/сообщения, ФИО автора, группа)**.**

Алгоритм подготовки устного сообщения, доклада

1. Выберите тему из предложенной преподавателем тематики докладов и сообщений. Вы можете

самостоятельно предложить тему с учетом изучаемого материала.

2. Ознакомьтесь со списком рекомендуемой литературы.

3. Повторите лекционный материал по теме сообщения, доклада.

4. Изучите материал, касающийся темы сообщения не менее чем по двум-трем рекомендованным источникам.

5. Выделите незнакомые слова и термины. Обратитесь к словарю, чтобы найти значения незнакомых слов.

6. Составьте план сообщения, доклада.

7. Запишите основные положения сообщения или доклада в соответствии с планом, выписывая по каждому пункту несколько предложений.

8. Составьте окончательный текст сообщения, доклада.

9. Оформите материал.

10. Прочитайте текст медленно вслух, обращая особое внимание на произношение новых терминов и стараясь запомнить информацию.

11. Восстановите последовательность изложения текста сообщения, пересказав его устно.

12. Проверьте еще раз свои знания спустя некоторое время, чтобы выяснить прочность усвоения учебного материала.

13. Подготовьте публичное выступление по материалам сообщения или доклада.

Любое устное выступление должно удовлетворять трем основным критериям:

- критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам;
- критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности;
- критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

14. Регламент устного публичного выступления обычно составляет не более 5 минут.

15. Будьте готовы ответить на вопросы аудитории по теме Вашего сообщения, доклада.

Тематика докладов

1. История развития городошного спорта.
2. Терминология в городошном спорте.
3. Площадка для игры в городки. Оборудование. Инвентарь.
4. Виды соревнований и способы их проведения в городошном спорте.
5. Участники соревнований по городошному спорту.
6. Судейская коллегия соревнований по городошному спорту.
7. Правила соревнований в городошном спорте. Порядок проведения игры.
8. Способы проведения командных соревнований по городошному спорту.

9. Положение о соревнованиях по городошному спорту и русской лапте.
10. Методика обучения технике метания биты в городошном спорте.
11. Техника безопасности на занятиях по городошному спорту и русской лапте.
12. История развития русской лапты.
13. Терминология в русской лапте.
14. Площадка для игры в лапту. Оборудование. Инвентарь.
15. Участники соревнований по русской лапте.
16. Судейская коллегия соревнований по русской лапте.
17. Правила соревнований по русской лапте.
18. Методика обучения технике игры в лапту.
19. Виды ударов в лапте.
20. Особенности техники игры в защите в русской лапте.
21. Особенности техники игры в нападении в русской лапте.
22. Тактические действия в защите в русской лапте.
23. Тактические действия в нападении в русской лапте.
24. Заполнение протокола игры по городошному спорту.
25. Заполнение протокола игры по русской лапте.
26. Регламент постановки фигур в городошном спорте.
27. Упрощенные правила соревнований.
28. Игра в городки и ее разновидности.
29. Игра в русскую лапту и ее разновидности.
30. Методика организации и проведения соревнований по национальным видам спорта.

Методические указания к выполнению практических заданий

Практическое задание 1.

Текст задания: Составить положение о соревновании по национальному виду спорта. Оформить отчетную документацию.

По окончании соревнований главный судья должен предоставить в проводящую организацию следующие документы отчетности:

1. Положение о соревнованиях.
2. Смету расходов.
3. Заявки участников соревнований, оформленных в соответствии с требованиями.
4. Результаты жеребьевки и календарь соревнований.
5. Протоколы.
6. Таблицы результатов соревнований.
7. Протоколы заседаний судейской коллегии.
8. Отчет.

Отчет главного судьи соревнований должен включат в себя следующие разделы:

- время и место проведения соревнований;
- состав участников;
- таблицы результатов соревнований;
- победители соревнований;
- поданные протесты и решение по ним;
- поведение участников соревнований, травматизм;
- состояние материально-технической базы;
- медицинское обеспечение;
- оценка работы членов судейской коллегии;
- общее заключение по проведению соревнований.

На основе отчета главного судьи в спортивной организации составляется приказ о подведении итогов соревнований, в котором дается краткая общая характеристика прошедших соревнований и их оценка, присуждаются разряды и спортивные звания.

Образец положения о проведении соревнований

Положение
о соревновании по плаванию,
посвященном Дню Защитника Отечества

1. Цели и задачи

1.1. Способствовать привлечению школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом посредством их регулярного участия в соревнованиях.
1.2. Пропагандировать здоровый образ жизни.
1.3. Определить сильнейших пловцов г. Набережные Челны.

2. Организация и руководство проведения соревнований

2.1. Соревнования проводит МАОУ ДОД ДЮСШ «Дельфин».
2.2. Непосредственное руководство за проведение соревнований возлагается на директора МАОУ ДОД ДЮСШ «Дельфин» Кочнева А.В.
2.3. Главный судья соревнований – Петров С.А.
Главный секретарь соревнований — Грач К.Е.

3. Место и время проведения

3.1. Соревнования по плаванию проводятся 23 февраля 2021 г. в бассейне МАОУ ДОД ДЮСШ «Дельфин» по адресу: г. Набережные Челны, проспект Мира д. 67
3.2. Начало соревнований в 10:00. Проход участников:
-первой части соревнований: в раздевалки бассейна в 09:45.
-второй части соревнований: в раздевалки бассейна в 11:45.
-третьей части соревнований: в раздевалки бассейна в 13:45.
-четвертой части соревнований: в раздевалки бассейна в 15:45.
3.3. Окончательные списки заплывов можно будет посмотреть на сайте http://дельфин.ru/ в разделе «соревнования». В день проведения соревнований списки будут вывешены на улице, на витражах главного входа в здание.

4.Участники соревнований и зачет

4.1 В соревнованиях по плаванию принимают участие дети от 7 до 16 лет.

5. Условия проведения и программа соревнований

5.1. Соревнования являются личными.
5.2. Соревнования проводятся раздельно среди мальчиков и девочек. Дисциплины:

Мальчики	Девочки
50 м вольный стиль	50 м вольный стиль
50 м баттерфляй	50 м баттерфляй
50 м кроль на спине	50 м кроль на спине
50 м брасс	50 м брасс

5.3. В личном зачёте участник, осуществивший два фальстарта подряд, дисквалифицируется.
5.4. Участник обязан иметь плавательные принадлежности: купальник (девочки), плавки (мальчики), шапочку, губку, мыло, полотенце и резиновые тапочки.

6. Безопасность проведения соревнований

6.1. Тренеры в обязательном порядке перед началом соревнований проводят инструктаж по правилам безопасности и предупреждению травматизма с участниками своей команды.
6.2. Представитель от спортивной школы несёт ответственность за безопасность участников на соревнованиях и обеспечивает своевременную явку участников к месту соревнований, отвечает за дисциплину участников.
6.3. Участники входят и выходят из воды только по команде судьи.
6.4. Во время проведения соревнований в воде не разрешать: самовольных прыжков в воду и ныряния вниз головой с бортика на мелкой части бассейна, нырять навстречу друг другу, хватать друг друга за ноги, висеть на дорожках, бегать или толкаться, находясь в чаше бассейна, так как это может привести к падениям и травмам.
6.5. Учащиеся, плохо умеющие плавать, должны плыть по крайним дорожкам под наблюдением тренера.

7. Медицинское обслуживание соревнований

7.1. Присутствие медицинского работника на соревнованиях обеспечивает администрация бассейна проводящей организации.
7.2. Каждый участник должен иметь при себе полис обязательного медицинского страхования.

8. Подача заявок

8.1. Заявки на участие в соревнованиях по плаванию **посвященном Дню Защитника Отечества** подаются не позднее 20 февраля 2021 г. до 18:00. Предварительную заявку подавать по электронной почте (basdel@mail.ru). В теме письма написать «заявка на соревнования», в заявке обязательно указать ФИО, год рождения участника, дисциплину, название ДЮСШ.

9. Определение победителей

9.1. Победители и призеры в плавании в личном зачете определяются по результатам, показанным на дистанциях 50 метров раздельно среди мальчиков и девочек.

10. Награждение

10.1. Участники занявшие призовые места, награждаются дипломами медалями и кубками.
10.2. Итоговые протоколы оформляются в течение 5 рабочих дней после даты соревнований и высылаются по электронной почте, указанной в заявке.

Тайминг соревнований

09:45 - сбор детей 7-8 лет
10:20 - разминка
10:30 - старт соревнований 7-8 лет
11:40 - награждение
11:45 - сбор детей 9-10 лет
12:20 - разминка
12:30 - старт соревнований 9-10 лет
13:40 - награждение
13:45 - Сбор детей 11-12 лет

14:20 - разминка
14:30 - старт соревнований 11-12 лет
15:40 - награждение
15:45 - Сбор детей 13+ лет
16:00 - разминка
16:10 - старт соревнований 13+ лет
16:40 - награждение
17:00 - окончание соревнований

Практическое задание 2.

Текст задания: Провести соревнование по национальному виду спорта.

Для выполнения практического задания обучающиеся делятся на группы.
Пример положения о соревнованиях для выполнения практического задания.

7. Методические указания к промежуточной аттестации

При подготовке к зачету по дисциплине Национальные виды спорта, обучающемуся необходимо повторить пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой. Использовать литературу, рекомендованную преподавателем. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных обучающимся по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Зачет проводится в 4 семестре и предусматривает контроль качества знаний путем ответа на вопрос.

Обучающийся допускается к зачету по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по дисциплине (всех практических заданий). В случае наличия учебной задолженности обучающийся отрабатывает пропущенные занятия в форме, предложенной преподавателем и представленной в настоящей программе.

Если обучающийся не имеет возможности по состоянию здоровья выполнять обязательные практические задания, то он выполняет все задания по теоретическому и методическому разделам программы.

Вопросы для подготовки к зачету

1. История развития. Национальные виды спорта и массовые виды спорта. Место национальных видов и игр в системе физического воспитания и оздоровления населения.
2. Национальные виды спорта. Обычаи и обряды, вера и традиции.
3. Содержание, основа современных игр.
4. Методика, организация и проведение национальных игр и эстафет.
5. Национальные игры – средство физического воспитания. Классификация. Характеристика национальных игр.
6. Учебная и внеклассная работа по национальным играм с учетом возрастных особенностей школьников.
7. Проведение учебной внеклассной работы по национальным играм с учетом возрастных особенностей школьников.
8. Методика проведения подвижных игр на уроке. Национальные игры в системе физического воспитания.
9. Национальные виды спорта и игры, как виды массового и профессионального спорта.
10. Национальная игра как средство физического воспитания.
11. Особенности использования национальных игр с дидактической направленностью.
12. Проведение учебной внеклассной работы по национальным играм с учетом возрастных особенностей школьников.
13. Физическая подготовка в национальных видах (городки, лапта, северное

многоборье).

14. Особенности организации и методики проведения национальных игр с детьми младшего и среднего школьного возраста.

15. Особенности организации и методики проведения внеклассной работы по национальным играм. Формы работы.

16. Техника и методика обучения спортивной лапте.

17. Техника и методика обучения городошному спорту.

18. Техника и методика обучения северному многоборью.

19. Влияние национальных видов спорта на физическое развитие человека.

20. Национальные виды спорта и их интернациональность. Влияние физических упражнений на организм человека. Возможности занятий физическими упражнениями и их влияние на физическое и духовное развитие человека.

21. Организация и проведение уроков и тренировочных занятий. Планирование и учет учебной, и тренировочной работы.

22. Планирование организационной и учебно-спортивной работы. Планирование и учет учебной, и тренировочной работы.

23. Особенности организации и методики проведения национальных игр. Формы тренировочных занятий.

24. Обучение тактике национальных игр (лапта, городки).

25. Спортивная тактика. Значение тактики в спорте. Совершенствование технико-тактических приемов посредством национальных игр.

26. Составление положений соревнований, сценария проведения веселых стартов.

Оборудование и инвентарь.

27. Правила соревнований, организация и проведение соревнований.

28. Правила судейства соревнований по национальным играм.

29. Организация и проведение соревнований в школе, в вузе, летних спортивно-оздоровительных лагерях, методика судейства.

30. Подготовка документации для соревнований (заявки, протоколы, отчет соревнований).

8.Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная учебная литература

1. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта : учебное пособие для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 402 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06425-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/539658

2. Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 264 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07085-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/515854

Дополнительная учебная литература

1. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 1 : учебник для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 380 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11143-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/542545

2. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 2 : учебник для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 496 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-

534-11145-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/542546

Официальные издания

1 Комментарий к Конституции Российской Федерации / С. А. Комаров [и др.] ; под редакцией С. А. Комарова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 333 с. — (Профессиональные комментарии). — ISBN 978-5-534-06398-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/438775

2 Новый Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации – Москва : Проспект, 2014. – 160 с. – Текст : непосредственный.

3 Садовникова, Г. Д. Комментарий к Конституции РФ постатейный / Г. Д. Садовникова. — 10-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 194 с. — (Профессиональные комментарии). — ISBN 978-5-534-04133-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/431086

4 Семейный кодекс РФ / . — : Электронно-библиотечная система IPRbooks, 2016. — 59 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/1806.html

5 Трудовой кодекс Российской Федерации / . — : Электронно-библиотечная система IPRbooks, 2016. — 226 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/1251.html

6 Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования : действует с 1 января 2014 года .— Москва : Центр педагогического образования, 2014 .— 32 с. – Текст : непосредственный.

7 Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования : текст с изменениями и дополнениями на 2011 г. / Министерство образования и науки Российской Федерации .— Москва : Просвещение, 2011 .— 33 с. : ил .— (Серия "Стандарты второго поколения"). – Текст : непосредственный.

8 Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования / Министерство образования и науки Российской Федерации. — Москва : Просвещение, 2011 .— 48 с. : ил .— (Серия "Стандарты второго поколения"). – Текст : непосредственный.

9 Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования / Министерство образования и науки Российской Федерации. — Москва : Просвещение, 2013 .— 63 с. — (Серия "Стандарты второго поколения"). – Текст : непосредственный.

10 Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" : №273-ФЗ .— Москва : Проспект, 2019 .— 192 с. — ISBN 978-5-392-30047-1. – Текст : непосредственный.

11 Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" с изменениями и дополнениями, вступившими в силу 06.05.2014 .— Санкт-Петербург: Питер, 2014 .— 240 с. : ил .— ISBN 978-5-496-01212-6. – Текст : непосредственный.

Справочно-библиографические издания

1. Вуз на страницах периодической печати: История и современность (1992-2015) : библиографический указатель / составители Г. А. Петрова; под редакцией М. Б. Ларионовой; отв. за выпуск М. Б. Ларионова .— Набережные Челны : НИСПТР, 2015 .— 47 с.: ил. – Текст : непосредственный.

2. Большая Российская энциклопедия : в 30-ти томах / под ред. С.Л. Кравец .— Москва : Большая Российская энциклопедия. Т.1 : А - Анкетирование .— 2005 .— 766 с. : ил.: карт .— ISBN 5-85270-320-6 .— ISBN 5-85270-329-X. — Текст : непосредственный.

3. Большая Российская энциклопедия : в 30-ти томах / под ред. С.Л. Кравец .— М. : Большая Российская энциклопедия. Т.2 : Анкилоз - Банка .— 2005 .— 766с. : ил.: карт .— ISBN 5-85270-320-6 .— ISBN 5-85270-330-3. — Текст : непосредственный.

4. Большой энциклопедический словарь : БЭС / под ред. А.М. Прохорова .— 2-е изд., перераб. и доп .— М. : Большая Российская энциклопедия, 2000 .— 1456с. : ил .— ISBN 5-85270-160-2. — Текст : непосредственный.

5. Брокгауза, Ф. Иллюстрированный энциклопедический словарь : современная версия / Ф. Брокгауза, И. Ефрона .— М. : Эксмо, 2007 .— 960с. : ил .— ISBN 5-699-15126-5 .— ISBN 5-699-15130-3 .— ISBN 5-699-15761-1. — Текст : непосредственный.

6. Блеер, А. Н. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник / А. Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д. А. Тышлер .— Москва : Академия, 2010 .— 464 с. : ил. — ISBN 978-5-7695-6859-6— Текст : непосредственный.

7. Айзман, Р. И. Безопасность жизнедеятельности : словарь-справочник / Р. И. Айзман, С. В. Петров, А. Д. Корощенко ; под редакцией В. Б. Рубанович, С. В. Петров. — Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2017. — 352 c. — ISBN 978-5-379-02025-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/65271.html

Периодические издания

1 Здоровье детей : методический журнал : здоровьесберегающие технологии в школе / учредитель : ООО "Чистые пруды"; главный редактор Н. Семина .— Москва : «Издательский дом «Первое сентября», 1992 .— издается с 1992 .— 12 выпусков в год . - Текст : непосредственный.

2 Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта : российский журнал физического воспитания и спорта / учредители : ФГБОУ ВО НГПУ; ООО "Корсика"; главный редактор А. С. Кузнецов .— Набережные Челны : ФГБОУ ВО НГПУ, 2006 .— Журнал входит в следующие базы данных: РИНЦ, UrlichsWEB, ВИНИТИ РАН, Citefactor.org, CyberLeninka.ru, WorldCat.org, Google Scholar, World Cat, Open AIRE, RePEC, BASE, EBSCO A-to-Z, EBSCO Discovery Service,Copernicus, Российская государственная библиотека. — издается с 2006 года .— 6 выпусков в год . - Текст : непосредственный.

3 Теория и практика физической культуры : научно-теоретический журнал / учредитель : Научно-издательский центр " Теория и практика физической культуре и спорта"; главный редактор Л. Лубышева .— Москва : Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта", 1925 .— Журнал входит в следующие базы данных: РИНЦ, ВАК, EBSCO, Scopus .— издается с 1925 года .— 12выпусков в год .— ISSN 0040-3601. - Текст : непосредственный.

4 Физкультура и спорт : ежемесячный иллюстрированный журнал / учредитель : Редакция журнала "Физкультура и спорт"; главный редактор Е. Богатырев .— Москва : Редакция журнала "Физкультура и спорт", 1922 .— издается с 1922 года .— ISSN 0130-5670. - Текст : непосредственный.

5 Физическая культура : воспитание, образование, тренировка : научно-методический журнал / учредители 6 Российская Академия Образования Российского государственного университета физической культуры, спорта, моложежи и туризма; Вестник Проблемного совета по физической культуре РАН; главный редактор Л. И. Лубышева .— Москва : Научно-издательский центр " Теория и практика физической культуры и спорта", 1996 .— Включен в перечень РИНЦ; ВАК .— издается с 1996 года .— 6 выпусков в год .— ISSN 1817-4779. - Текст : непосредственный.

6 Физическая культура. Все для учителя! : всероссийский научно-методический журнал / учредитель : ООО "Издательская группа"Основа" .— Москва : ООО "Издательская группа "Основа", 2010 .— издается с 2010 года .— 12 выпусков в год . - Текст : непосредственный.

Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет

1 База данных портала Polpred.com Обзор СМИ - Режим доступа: https://polpred.com/news

2 Информационная правовая система Гарант. - Режим доступа: http://www.garant.ru/

3 Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. - Режим доступа: https://elibrary.ru

4 Ресурсы East View (ИВИС) - Режим доступа: https://dlib.eastview.com/login

5 Электронная библиотечная система «Юрайт». - Режим доступа: https://biblio-online.ru/

6 Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. - Режим доступа: www.iprbookshop.ru

7 Электронный каталог библиотеки НГПУ. - Режим доступа: http://bibl.ngpi.net:81/cgi-bin/zgate.exe?init+test.xml,simple.xsl+rus

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Набережночелнинский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «НГПУ»)

Кафедра профессиональных дисциплин

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

по МДК.01.01 ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА С МЕТОДИКОЙ ТРЕНИРОВКИ И РУКОВОДСТВА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СПОРТСМЕНОВ

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

49.02.01 Физическая культура

Квалификация углубленной подготовки
Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения
очная

Набережные Челны, 2025

Составитель: Пахомова Е.А., преподаватель

Методические указания составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО, учебным планом и рабочей программой междисциплинарного курса Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Методические указания рассмотрены на заседании кафедры профессиональных дисциплин
«21» апреля 2025 г. протокол № 8
И.о. заведующего кафедрой М.Р. Хасанов

© Пахомова Е.А., 2025
© ФГБОУ ВО НГПУ, 2025

Содержание

1. Общие положения……..4
2. Структура и содержание междисциплинарного курса…..…6
3. Методические указания к лекционным занятиям…….....27
4. Методические указания к практическим занятиям……..29
5. Методические указания к самостоятельной работе…….31
6. Методические указания к текущему контролю успеваемости……....32
7. Методические указания к промежуточной аттестации……43
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение междисциплинарного курса.....46

1. Общие положения

Методические указания по междисциплинарному курсу избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов предназначены для подготовки и самоконтроля обучающихся при изучении курса.

Программа междисциплинарного курса является частью профессионального модуля программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура, укрупненная группа специальностей 49.00.00 Физическая культура и спорт, в части освоения вида профессиональной деятельности Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта и соответствующих профессиональных компетенций (ПК):

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

Целью овладения учебной дисциплины является приобретение у обучающихся практического опыта указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями обучающийся в ходе освоения учебной дисциплины.

практический опыт:

- анализа и учебно-тематических планов и процесса учебно-тренировочной деятельности, разработки предложений по его совершенствованию;

– определения цели и задач, планирования и проведения, учебно-тренировочных занятий;

– применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;

– проведения оценки уровня различных сторон подготовленности занимающихся избранным видом спорта;

– наблюдения, анализа и самоанализа учебно-тренировочных занятий, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;

– тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта;

– собственного спортивного совершенствования;

– ведения документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

– использовать различные методы, приемы и формы организации учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся;

– подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;

– использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств;

– применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности;

– устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с занимающимися;

– проводить педагогический контроль на занятиях и соревнованиях;

– оценивать процесс и результаты тренировочной и соревновательной деятельности;

– использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в избранном виде спорта при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов;

– осуществлять судейство в избранном виде спорта при проведении соревнований различного уровня;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

– историю избранного вида спорта, технику двигательных действий и тактику спортивной деятельности в избранном виде спорта;

– основы организации соревновательной деятельности систему соревнований в избранном виде спорта;

– теорию спортивных соревнований, принципы организации соревновательной деятельности и ее структуру, систему соревнований в избранном виде спорта;

– сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки в избранном виде спорта;

– теоретические и методические основы планирования подготовки спортсменов и учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта;

– методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта;

– организационно-педагогические и психологические основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта;

– теоретические основы и особенности физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки в избранном виде спорта;

– систему спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности;

– мотивы занятий избранным видом спорта, условия и способы их формирования и развития, формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена;

– способы и приемы страховки и самостраховки в избранном виде спорта;

– методы и методики педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по избранному виду спорта;

– виды документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению;

– разновидности физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий избранным видом спорта, особенности их эксплуатации;

– -технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в избранном виде спорта.

Личностные результаты реализации программы воспитания

ЛРВ 13 Готовность обучающегося соответствовать ожиданиям работодателей: ответственный сотрудник, дисциплинированный, трудолюбивый, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми.

ЛРВ 14 Демонстрация обучающимся навыка анализа и интерпретации информации, полученной из различных источников, способность строить логические умозаключения на основании поступившей информации и данных.

ЛРВ 15 Способный генерировать новые идеи и перестраивать сложившиеся способы решения профессиональных задач, выдвигать альтернативные варианты действий.

ЛРВ 16 Самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей деятельности; готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику.

ЛРВ 17 Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛРВ 18 Развивающий творческие способности, способный креативно мыслить.

2. Структура и содержание междисциплинарного курса

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	**Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа**
1	**2**
МДК 01.01. Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсмена	
3 СЕМЕСТР	
Тема 1 Общие основы спортивной подготовки спортсменов	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия
	Основы теории адаптации и закономерности её формирования у спортсменов.
	Адаптация и проблемы рациональной подготовки спортсменов.
	Формирование срочной адаптации.
	Практические занятия
	Энергообеспечение мышечной деятельности.
	Общая характеристика систем энергообеспечения.
	Алактатная система энергообеспечения.
	Лактатная система энергообеспечения.
	Аэробная система энергообеспечения
	Моделирование и прогнозирование в системе подготовки спортсменов.
	Модели соревновательной деятельности.
	Модели подготовленности.
	Морфофункциональные модели. Прогнозирование в спорте
Тема 2 Основные стороны спортивной подготовки	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия
	Теоретическая подготовка спортсменов.

	Физическая подготовка спортсменов.
	Тактическая подготовка спортсменов.
	Практические занятия
	История возникновения и развития ИВС. Правила соревнований. Воздействие тренировочных нагрузок на организм спортсмена.
	Общая физическая подготовка.
	Спортивная тактика. Средства, виды и формы спортивной тактики. Тактические умения и навыки.
	Тактическое мышление. Основное содержание тактической подготовки
	Основные направления психологической подготовки. Формирование мотивации занятий спортом. Волевая подготовка.
	Идеомоторная тренировка. Управление предстартовыми состояниями спортсменов.
	Задачи, средства и методы интегральной подготовки.
	Обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовленности спортсмена в успешной соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
	Специальная физическая подготовка. Соотношение общей и специальной физической подготовки в процессе многолетней подготовки спортсменов
Тема 3 Микроструктура и мезоструктура процесса подготовки спортсменов	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия
	Разминка в спорте.
	Построение программ учебно-тренировочных занятий.
	Типы занятий и формы организации занятий.
	Анализ учебно-тренировочного занятия в спортивной школе.
	Построение программ микроциклов.
	Построение программ мезоциклов.
	Практические занятия
	Общие основы построения разминки.
	Структура и содержание разминки.
	Особенности предсоревновательной разминки
	Общая структура занятий.
	Основная педагогическая направленность занятий.
	Занятия избирательной и комплексной направленности. Нагрузка в занятии
	Типы занятий: учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, восстановительные, модельные, контрольные.
	Формы организации занятий: фронтальная, групповая, индивидуальная, фронтальная, круговая, стационарная, свободная.
	Организация и проведение учебно-тренировочного занятия
	Основная целевая направленность анализа и самоанализа учебно-тренировочных занятий.

	Комплексный педагогический анализ учебно-тренировочного занятия.
	Посещение учебно-тренировочного занятия.
	Хронограмма занятия и определение общей и моторной плотности занятия
	Типы микроциклов.
	Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками.
	Воздействие на организм спортсменов занятий с различными по величине и направленности нагрузками.
	Структура микроциклов разных типов.
	Особенности построения микроциклов при нескольких занятиях в течение дня
	Построение программ мезоциклов.
	Типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные, восстановительно-поддерживающие. Сочетание микроциклов в разных типах мезоциклов
Тема 4 Макроструктура процесса подготовки спортсмена	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия
	Построение подготовки спортсменов в течение года.
	Структура многолетнего процесса спортивного совершенствования.
	Построение тренировки в олимпийских (четырёхлетних) циклах.
	Практические занятия
	Структура годичной подготовки.
	Особенности построения годичной подготовки в различных видах спорта.
	Основы многоциклового построения годичной подготовки.
	Периодизация подготовки в отдельном макроцикле
	Общая структура многолетней подготовки и факторы, её определяющие.
	Особенности построения подготовки на различных этапах многолетнего совершенствования.
	Основные направления интенсификации подготовки в процессе многолетнего совершенствования.
	Динамика нагрузок и соотношения работы различной преимущественной направленности в процессе многолетнего спортивного совершенствования
	Понятие о макроциклах. Построение подготовки спортсменов в течении года.
	Подготовительный период. Соревновательный период. Переходный период
Тема 5 Экстремальные условия в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов.	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия
	Среднегорье, высокогорье и искусственная гипоксия в системе подготовки спортсменов.
	Адаптация человека к высотной гипоксии.
	Работоспособность и спортивные результаты в горных

	условиях.
	Практические занятия
	Формы гипоксической тренировки. Срочная акклиматизация спортсменов при подготовке в горах.
	Реакклиматизация и деадаптация после возвращения с гор
	Искусственная гипоксическая тренировка.
	Искусственная гипоксическая тренировка в системе подготовки спортсменов.
	Тренировка в горах и искусственная гипоксическая тренировка в системе подготовки спортсменов.
	Формирование срочных адаптационных реакций организма спортсменов
	Формирование адаптационных реакций организма спортсменов под влиянием тренировочных занятий, с различными по величине нагрузками
	Формирование адаптационных реакций организма спортсменов под влиянием тренировочных занятий избирательной направленности
	Формирование долговременных адаптационных реакций организма спортсменов в подготовительном периоде под влиянием серий микроциклов
Тема 6 Педагогический контроль в системе спортивной подготовки	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия
	Особенности измерений в спорте.
	Тестирование и измерения в спорте.
	Основные свойства и показатели спортивной подготовки.
	Контроль и анализ тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта.
	Контроль тренировочных нагрузок: величина нагрузок, преимущественная направленность нагрузок, объём и интенсивность нагрузок.
	Контроль соревновательных нагрузок: количество соревнований и соотношение соревнований различных видов (контрольных, подготовительных, отборочных, главных и др.), общее количество соревновательных стартов (игр, схваток, поединков).
	Практические занятия
	Спортивная метрология и измеряемые величины. Важнейшие системы единиц, используемые в физической культуре и спорте. Особенности измерений в спорте
	Разновидность двигательных тестов. Надёжность тестов. Информативность тестов. Оценка - унифицированный измеритель тестов и спортивных результатов.
	Нормы – основы сравнения результатов. Измерение качества
	Классификация свойств и показателей спортивной подготовленности. Спортивно-педагогические показатели.
	Показатели функциональной подготовленности.

	Показатель соревновательной надёжности. Показатели личности спортсмена
	Контроль физической подготовленности в избранном виде спорта.
	Оценка уровня развития: силовых способностей, скоростных способностей, выносливости, гибкости, координационных способностей
	Контроль технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта.
	Контроль: эффективности технической подготовленности, устойчивости техники к сбивающим факторам, разносторонности технической подготовленности.
Тема 7 Спортивный отбор и спортивная ориентация в ИВС	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия
	Спортивный отбор и спортивная ориентация на первом этапе многолетней подготовки для комплектования групп начальной подготовки
	Спортивный отбор и спортивная ориентация на втором этапе многолетней подготовки для комплектования учебно-тренировочных групп.
	Спортивный отбор и ориентация на третьем этапе многолетней подготовки для комплектования групп спортивного совершенствования.
	Спортивный отбор и ориентация на четвёртом этапе многолетней подготовки для комплектования групп высшего спортивного мастерства.
	Оценка морфофункциональных показателей для оценки возможностей спортсмена для достижения результатов международного класса в ИВС.
	Динамика и уровень спортивных результатов.
	Практические занятия
	Возрастные границы приёма детей и подростков в группы начальной подготовки.
	Состояние здоровья, паспортный и биологический возраст.
	Комплексная оценка показателей при отборе детей
	Морфофункциональные показатели.
	Оценка состояния здоровья.
	Морфофункциональные обследования и анализ генетических факторов.
	Анализ свойств нервной системы.
	Оценка уровня развития физических качеств, возможностей систем энергообеспечения, совершенства спортивной техники, динамики спортивных результатов.
	Выявление способностей спортсмена к достижению высоких спортивных результатов в ИВС
	Антропометрические измерения
	Выполнение необходимых процедур по определению физиологических показателей функциональной подготовленности

	Развитие и совершенствование физиологических функций, необходимых для освоения соревновательных упражнений и успешного ведения соревновательной борьбы в условиях сбивающих факторов и при различных функциональных состояниях
	Использование психологических средств восстановления: психорегуляторных, психорегулирующей тренировки, мышечной релаксации и др.
	Использование медико-биологических средств восстановления: гигиенических, физических и др.
	Выполнение контрольно-переводных нормативов.
	Диспансеризация
	Разновидность двигательных тестов. Надёжность тестов. Информативность тестов. Измерение качества
	Контроль физической подготовленности в ИВС
	Контроль технической подготовленности в ИВС
	Контроль тактической подготовленности в ИВС
	Контроль и анализ тренировочных и соревновательных нагрузок в ИВС
	Спортивный отбор и спортивная ориентация на первом этапе многолетней подготовки для комплектования групп начальной подготовки в ИВС
	Спортивный отбор и спортивная ориентация на втором этапе многолетней подготовки для комплектования учебно-тренировочных групп в ИВС
	Спортивный отбор и ориентация на третьем этапе многолетней подготовки для комплектования групп спортивного совершенствования в ИВС
	Выполнение контрольных нормативов по определению уровня развития скоростно-силовых качеств
	Выполнение контрольных нормативов по определению уровня развития выносливости
	Выполнение контрольных нормативов по определению уровня развития гибкости
	Выполнение контрольных по специальной физической подготовке
	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке
	Контроль тренировочных нагрузок: величина нагрузок, преимущественная направленность нагрузок, объём и интенсивность нагрузок.
Самостоятельная работа обучающихся Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы. Интегральная подготовка спортсменов Обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовленности спортсмена в успешной соревновательной деятельности в конкретной соревновательной дисциплине избранного вида спорта на отборочных и главных соревнованиях Спортивная тренировка Определение особенностей средств, методов и форм спортивной тренировки в избранном виде спорта на основе анализа собственного опыта тренировочной и соревновательной	

деятельности. Психологическая подготовка спортсменов. Использование психотехник при обучении психической саморегуляции спортсменов на этапах спортивной специализации Оказание срочной психологической помощи спортсменам в условиях соревнований Психологическое сопровождение спортсмена в - учебном процессе - тренировочном процессе - соревновательной деятельности Совершенствование тактического мышления Изучение информации, необходимой для практической реализации тактической подготовленности Практическая реализация тактической подготовленности Совершенствование тактической подготовки спортсменов Овладение основными элементами, приёмами и вариантами тактических действий в избранном виде спорта Совершенствование технической подготовки спортсменов Достижение высокой эффективности, стабильности и рациональной вариативности спортивной техники Совершенствование структуры двигательных действий, их динамических и кинематических характеристик с учётом индивидуальных особенностей спортсменов Анализ показателей технической подготовленности спортсмена в избранном виде спорта. Составление моделей обучения и совершенствования техническим действиям избранного вида спорта Совершенствование физической подготовки спортсменов Дальнейшее разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей организма спортсменов, повышение общей работоспособности Достижение и совершенствование приспособительных перестроек в организме спортсменов с учётом специфики соревновательной деятельности в избранном виде спорта Развитие и совершенствование специальной выносливости для успешного ведения соревновательной борьбы в конкретных соревновательных дисциплинах избранного вида спорта	
4 СЕМЕСТР	
Тема 1 Построение макроциклов в спортивной тренировке	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия
	Построение подготовки спортсменов в течение года.
	Структура годичной подготовки
	Особенности построения годичной подготовки в различных видах спорта
	Основы многоциклового построения годичной подготовки
	Периодизация подготовки в отдельном макроцикле
	Структура многолетнего процесса спортивного совершенствования.
	Общая структура многолетней подготовки и факторы, её определяющие
	Практические занятия
	Основные направления интенсификации подготовки в процессе многолетнего совершенствования

	Динамика нагрузок и соотношения работы различной преимущественной направленности в процессе многолетнего спортивного совершенствования
	Построение тренировки в олимпийских (четырёхлетних) циклах.
	Применение способов страховки и самостраховки в избранном виде спорта.
	Общие требования безопасности в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
	Психологические качества в структуре соревновательной деятельности спортсмена в избранном виде спорта. Построение подготовки спортсменов в течении года
	Методика составления плана-конспекта тренировочного занятия. Разминка в избранном виде спорта. Характеристика, особенности. Средства и методы исправления ошибок на этапе спортивного совершенствования.
	Особенности построения подготовки на различных этапах многолетнего совершенствования. Средства и методы исправления ошибок на этапе спортивного совершенствования.
	Типы и организация тренировочных занятий (в зависимости от поставленных задач; по направленности; по величине нагрузки).
	Общая характеристика основных сторон, видов и разновидностей спортивной подготовки. Спортивная тренировка как педагогический процесс: цель, задачи, основные функции и структура. Спортивная тренировка и спортивная подготовка.
Тема 2 Экстремальные условия в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов.	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия
	Среднегорье, высокогорье и искусственная гипоксия в системе подготовки спортсменов
	Адаптация человека к высотной гипоксии
	Искусственная гипоксическая тренировка.
	Искусственная гипоксическая тренировка в системе подготовки спортсменов.
	Тренировка в горах и искусственная гипоксическая тренировка в системе подготовки спортсменов.
	Работоспособность и спортивные результаты в горных условиях
	Формы гипоксической тренировки
	Практические занятия
	Реакклиматизация и деадаптация после возвращения с гор
	Срочная акклиматизация спортсменов при подготовке в горах

	Формирование срочных адаптационных реакций организма спортсменов
	Формирование адаптационных реакций организма спортсменов под влиянием тренировочных занятий, с различными по величине нагрузками
	Формирование адаптационных реакций организма спортсменов под влиянием тренировочных занятий избирательной направленности
	Формирование адаптационных реакций организма спортсменов под влиянием тренировочных занятий комплексной направленности
	Формирование долговременных адаптационных реакций организма спортсменов
	Формирование долговременных адаптационных реакций организма спортсменов в подготовительном периоде под влиянием серий микроциклов
	Формирование долговременных адаптационных реакций организма спортсменов в соревновательном периоде
	Формирование долговременных адаптационных реакций организма спортсменов в годичном цикле
	Достижение и совершенствование приспособительных перестроек в организме с учётом специфики соревновательной деятельности
	Эффективность техники: спортивный результат или соответствие техники индивидуальным физическим возможностям.
	Пути совершенствования технического мастерства.
	Развитие физических качеств.
	Новые приемы и подходы.
	Определение физической подготовки.
	Задачи, средства, методы физической подготовки
	Виды физической подготовки.
	Критерии оценки физической подготовленности.
	Взаимосвязь физической подготовки с уровнем развития технической, тактической, психологической подготовки.
	Форма и содержание занятий: их единство и взаимосвязь.
	Техническая подготовка в избранном виде спорта.
	Определение технической подготовки.
	Лекционные занятия
	Особенности измерений в спорте.
	Спортивная метрология и измеряемые величины.
	Важнейшие системы единиц, используемые в физической культуре и спорте.
	Особенности измерений в спорте
	Тестирование и измерения в спорте.
	Разновидность двигательных тестов.
	Надёжность тестов. Информативность тестов.

	Практические занятия
	Измерение качества
	Основные свойства и показатели спортивной подготовки.
	Показатели личности спортсмена
	Классификация свойств и показателей спортивной подготовленности.
	Спортивно-педагогические показатели.
	Показатели функциональной подготовленности.
	Показатель соревновательной надёжности.
	Контроль физической подготовленности в избранном виде спорта.
	Оценка уровня развития: силовых способностей, скоростных способностей выносливости, гибкости, координационных способностей
	Контроль технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта.
	Контроль: эффективности технической подготовленности, устойчивости техники к сбивающим факторам, разносторонности технической подготовленности.
	Контроль и анализ тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта.
	Контроль тренировочных нагрузок: величина нагрузок, преимущественная направленность нагрузок, объём и интенсивность нагрузок.
	Контроль соревновательных нагрузок: количество соревнований и соотношение соревнований различных видов (контрольных, подготовительных, отборочных, главных и др.), общее количество соревновательных стартов (игр, схваток, поединков).
	Нормы – основы сравнения результатов
	Оценка – унифицированный измеритель тестов и спортивных результатов.
	Общая характеристика типов, видов и разновидностей спортивных занятий по ИВС
	Сущность физической подготовки.
	Общая и специальная физическая подготовка
	Общая физическая подготовка: цель, задачи, характеристика средств и методов.
	Виды технической подготовки. Её задачи, средства и методы.
	Критерии оценки техники. Основные факторы, обусловливающие совершенствование технического мастерства.
Тема 4 Спортивный отбор и спортивная ориентация в ИВС	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия
	Спортивный отбор и спортивная ориентация на первом

	этапе многолетней подготовки для комплектования групп начальной подготовки
	Возрастные границы приёма детей и подростков в группы начальной подготовки.
	Состояние здоровья, паспортный и биологический возраст.
	Морфофункциональные показатели.
	Комплексная оценка показателей при отборе детей
	Спортивный отбор и спортивная ориентация на втором этапе многолетней подготовки для комплектования учебно-тренировочных групп.
	Оценка состояния здоровья.
	Антропометрические измерения.
	Морфофункциональные обследования и анализ генетических факторов.
	Практические занятия
	Анализ свойств нервной системы.
	Спортивный отбор и ориентация на третьем этапе многолетней подготовки для комплектования групп спортивного совершенствования.
	Оценка уровня развития физических качеств, возможностей систем энергообеспечения, совершенства спортивной техники, динамики спортивных результатов.
	Выявление способностей спортсмена к достижению высоких спортивных результатов в ИВС
	Спортивный отбор и ориентация на четвёртом этапе многолетней подготовки для комплектования групп высшего спортивного мастерства.
	Оценка морфофункциональных показателей для оценки возможностей спортсмена для достижения результатов международного класса в ИВС.
	Технико-тактическая подготовленность и психологическая устойчивость в соревнованиях
	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке
	Выполнение необходимых процедур по определению физиологических показателей функциональной подготовленности
	Развитие и совершенствование физиологических функций, необходимых для освоения соревновательных упражнений и успешного ведения соревновательной борьбы в условиях сбивающих факторов и при различных функциональных состояниях
	Использование психологических средств восстановления: психорегуляторных, психорегулирующей тренировки, мышечной релаксации и др.
	Использование медико-биологических средств восстановления: гигиенических, физических и др.

	Выполнение контрольно-переводных нормативов.
	Диспансеризация
	Составить комплекс упражнений для развития координационных качеств в ИВС (6 упражнений). Подготовить доклад по выбранной теме
Самостоятельная работа обучающихся Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы. Систематическая проработка конспектов занятий по заданной теме, ответы на контрольные вопросы. Поиск необходимой информации в учебной и специальной литературе, использование Интернет-ресурсов. Систематическое ведение дневника спортсмена и его анализ. Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя. Оформление отчётов. Адаптация и проблемы рациональной подготовки спортсменов в избранном виде спорта (ИВС) Алактатная система энергообеспечения. Лактатная система энергообеспечения. Аэробная система энергообеспечения Этапное управление, текущее управление и оперативное управление в системе подготовки спортсменов в (ИВС) Модели соревновательной деятельности. Модели подготовленности квалифицированных спортсменов в (ИВС) Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта (ИВС) Задачи, средства и методы технической подготовки в ИВС Средства, виды и формы спортивной тактики в ИВС. Основное содержание тактической подготовки в ИВС Основные направления психологической подготовки в ИВС. Управление предстартовыми состояниями спортсменов Задачи, средства и методы интегральной подготовки в ИВС. Реализация интегральной подготовки в соревновательной деятельности Формирование срочных адаптационных реакций организма спортсменов Формирование адаптационных реакций организма спортсменов под влиянием тренировочных занятий, с различными по величине нагрузками Формирование адаптационных реакций организма спортсменов под влиянием тренировочных занятий избирательной направленности Формирование адаптационных реакций организма спортсменов под влиянием тренировочных занятий комплексной направленности Формирование долговременных адаптационных реакций организма спортсменов Формирование долговременных адаптационных реакций организма спортсменов в подготовительном периоде под влиянием серий микроциклов Формирование долговременных адаптационных реакций организма спортсменов в соревновательном периоде	
5 СЕМЕСТР	
Тема 1 Соревновательная деятельность в спорте	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия
	Результат соревновательной деятельности.
	Факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности в различных видах спорта.
	Динамика мировых рекордов и спортивных результатов на

	Олимпийских играх в различных видах спорта
	Практические занятия
	Тактика соревновательной деятельности: алгоритмичная, вероятностная, эвристичная.
	Стратегия и тактика соревновательной деятельности.
	Технико-тактические действия спортсмена в соревнованиях
	Техника соревновательной деятельности в ИВС.
	Кинематические, динамические и ритмические характеристики техники спортсмена.
	Сбивающие факторы в соревновательной деятельности спортсмена.
	Исходные и основные действия спортсмена в соревновательной деятельности
	Структура соревновательной деятельности.
	Строение тела спортсмена и функциональные характеристики важнейших функциональных систем с учётом специфики вида спорта и конкретной соревновательной дисциплины.
	Основные компоненты соревновательной деятельности.
	Использование информации для обеспечения эффективных соревновательных действий
	Стратегия подготовки к конкретному соревнованию.
	определите основные факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности а также проанализируйте динамику результатов победителей Олимпийских игр и мировых рекордов. определите и запишите стратегию подготовки к главному соревнованию и тактику соревновательной деятельности в этих соревнованиях
	опишите специфические особенности техники соревновательной деятельности в конкретной соревновательной дисциплине.
	опишите структуру соревновательной деятельности в конкретной соревновательной дисциплине в ИВС и охарактеризуйте возможные ошибки во внешней и внутренней структуре соревновательной деятельности
Тема 2 Руководство соревновательной деятельностью в ИВС	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия
	Моделирование соревновательной деятельности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.
	Учёт морфофункциональных показателей, основных сторон подготовленности и типологических свойств нервной системы при моделировании соревновательной деятельности конкретного спортсмена
	Подготовка и соревнования в различных погодных условиях, в условиях высоких и низких температур.

	Адаптация, подготовка и выступление спортсмена в различных условиях соревнований
	Практические занятия
	Управление соревновательной деятельностью спортсменов в ИВС.
	Выделение и переработка необходимой информации в соревновательной деятельности.
	Определение алгоритма ведения соревновательной деятельности конкретного спортсмена.
	Оперативное управление соревновательной деятельностью спортсменов в ИВС
	Подготовка и эксплуатация в соревнованиях спортивного инвентаря и оборудования в ИВС. Специфические особенности подготовки и эксплуатации в соревнованиях спортивного инвентаря и оборудования в избранном виде спорта
	Специальная подготовка к соревнованиям.
	Основные принципы специальной подготовки к главным соревнованиям и составление плана на предстоящие соревнования.
	Основные психические формы предстартовых реакций и способы регулирования психического состояния и особенности разминки перед стартом
	исходя из специфики ИВС перечислите основные мероприятия, обеспечивающие эффективную тренировочную и соревновательную деятельность в условиях высоких температур или низких температур (в различных климатогеографических условиях).
	опишите особенности технико-тактического, психологического и другого характера предстоящих главных соревнований в ИВС.
	Определите цель выступления в этих соревнованиях, учитывая возможности соперников, внешних условий соревнований и других факторов
	опишите особенности и специфику подготовки спортивного инвентаря и оборудования для успешного выступления в конкретных условиях главных соревнований в ИВС.
	представьте себя в роли тренера и определите основные принципы подготовки к главным соревнованиям в ИВС и разработайте план подготовки к этим соревнованиям
	исходя из специфики избранного вида спорта определите и запишите основные педагогические и психологические средства восстановления, которые могут применяться в системе подготовки спортсменов.
	исходя из специфики избранного вида спорта определите и запишите медико-биологические средства восстановления, которые могут применяться в системе подготовки спортсменов

	исходя из особенностей тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта определите и запишите процентное соотношение углеводов, жиров и белков в вашем рационе питания и какие основные пищевые продукты должны входить в этот рацион.
	исходя из особенностей тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта определите и запишите какие основные витамины и минеральные вещества должны входить как внетренировочные и внесоревновательные факторы в систему подготовки в вашей спортивной специализации
	Анализ документов, регламентирующих соревновательную деятельность в избранном виде спорта
	Анализ функций судей в обеспечении соревнований по избранному виду спорта
	Заполнение документов, обеспечивающих проведение соревнований в избранном виде спорта
	Анализ системы соревнований в избранном виде спорта
	Анализ методических подходов к организации соревновательной деятельности спортсменов в избранном виде спорта
	Определение роли и функций тренера в процессе руководства деятельностью спортсмена в соревнованиях (анализ соревновательных ситуаций).
	Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию
	Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований
	Участие в контрольных соревнованиях в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки
	Участие в подготовительных соревнованиях в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки
	Участие в подводящих (модельных) соревнованиях в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки
	Участие в отборочных соревнованиях в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки
	Участие в главных соревнованиях в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки
Тематика курсовых работ Развитие скоростных качеств у борцов на поясах 11-12 лет Исследование показателей физической подготовленности школьников Формирование скоростно-силовых качеств у юных волейболистов 10-12 лет Методика развития скоростных качеств у юношей 12-14 лет занимающихся тхэквондо Особенности техники кроля на груди как способа плавания Развитие силовых качеств 14-16 лет у футболистов Влияние занятий баскетболом на физическую подготовку учащихся средней школы Многофункциональные тренировки посредством подвесных тренажеров девушек и	

женщин Гимнастика как средство оздоровления и развития детей дошкольного возраста Развитие физических качеств у детей с нарушением зрения при помощи оздоровительного плавания Влияние занятий спортивными танцами на физическое развитие детей среднего школьного возраста Развитие прыгучести у волейболистов 12-15 лет Развитие прыгучести у волейболистов 15-16 лет Особенности построения тренировочного процесса лыжников 12-13 лет Развитие скоростных качеств у детей 8-10 лет в карате Особенности направленного развития гибкости у детей 3-6 лет Подвижные игры на занятиях спортивно-оздоровительным туризмом Исследование скоростно-силовых качеств в хоккее в возрасте 12-13 лет Физическая подготовка детей старшего школьного возраста Развитие специальной выносливости лыжников 15-17 лет	
Самостоятельная работа обучающихся Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы. 1. Общие основы построения разминки в избранном виде спорта (ИВС) 2. Нагрузки, применяемые в тренировочных занятиях в ИВС 3. Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий в ИВС 4. Подбор, подготовка к занятиям и эксплуатация спортивного инвентаря и оборудования в ИВС 5. Педагогический контроль и анализ тренировочных занятий в ИВС 6. Построение тренировочных микроциклов в ИВС 7. Построение тренировочных мезоциклов в ИВС 8. Особенности построения годичной подготовки в ИВС 9. Построение подготовительного и соревновательного периодов в ИВС 10. Структура многолетней подготовки в ИВС	
6 СЕМЕСТР	
Тема 1 Психологическая подготовка в избранном виде спорта.	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия Психологическая подготовка в избранном виде спорта. Определение психологической подготовки.
	Практические задания
	Виды психологической подготовки. Их задачи, средства и методы.
	Психологические качества в структуре соревновательной деятельности спортсмена в избранном виде спорта.
	Критерии психологической готовности. Связь психологической подготовки с другими видами подготовки спортсмена.
Тема 2 Теоретическая подготовка в избранном виде спорта.	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия Теоретическая подготовка в избранном виде спорта.
	Практические задания
	Общие и специальные вопросы теоретической подготовки.
	Задачи, содержание и методы теоретической подготовки на всех этапах многолетней работы со спортсменами в избранном виде спорта.
	Схематично представить методы теоретической подготовки на всех этапах многолетней работы со спортсменами в избранном виде спорта.
	Повышение интеллектуального уровня как фактор неуклонного повышения спортивного мастерства в системе

	многолетней тренировки.
Тема 3 Педагогический контроль в тренировочной и соревновательной деятельности	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия Контроль за факторами внешней среды в тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
	Практические задания
	Учет факторов, влияющих на тренировочную и соревновательную деятельность (местность, климат, состояние спортивных сооружений, качество спортивного инвентаря и оборудования, объективность судейства и бытовые условия).
	Проблема психофизиологической предрасположенности к занятиям различными видами спорта.
	Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе спортивной специализации.
Тема 4 Начальный отбор для занятий ИВС	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия Отбор в процессе многолетней подготовки спортсмена в избранном виде спорта. Начальный отбор для занятий видом спорта.
	Практические задания
	Понятие спортивного отбора. Сущность отбора. Задачи отбора. Критерии отбора. Этапы отбора.
	Начальный отбор. Текущий отбор и прогнозирование спортивных достижений.
	Влияние возрастных особенностей на работоспособность спортсменов на различных этапах многолетней спортивной подготовки.
	Применить изученные методы отбора.
	Сущность и уровни планирования и программирования отбора и прогнозирования. Формы учета спортивных достижений.
Тема 5 Углубленный отбор с дифференциацией спортсменов	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия Углубленный отбор с дифференциацией спортсменов (по видам, функциям и т.д.) на основе изучения индивидуальных особенностей спортсмена.
	Практические задания
	Задачи, методы, организация и критерии отбора. Краткосрочный и долгосрочный прогнозы. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе спортивного долголетия. Общая характеристика видов и разновидностей отбора в ИВС.
Тема 6 Отбор в сборные команды по виду спорта	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия Отбор в сборные команды и для участия в ответственных соревнованиях.
	Практические задания
	Проблема отбора и комплектование команды в ИВС. Олимпийский и перспективный отбор. Методы отбора.

	Сущность и уровни планирования и программирования отбора и прогнозирования. Спортивная селекция как отбор и комплектование сборных команд. Психофизиологический климат команды, сборной.
Тема 7 Документация соревнований	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия Организация и проведение соревнований в избранном виде спорта.
	Практические задания
	Значение соревнований, классификация соревнований (по решаемым задачам; по рангу; по характеру организации и системе проведения; по возрастным категориям участников).
	Организационные мероприятия по проведению соревнований. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, смешанная. Положение о соревнованиях.
	Особенности организации и проведения соревнований по избранному виду спорту. Современные тенденции развития избранного вида спорта.
Самостоятельная работа обучающихся Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы. Систематическая проработка конспектов занятий по заданной теме, ответы на контрольные вопросы. Поиск необходимой информации в учебной и специальной литературе, использование Интернет-ресурсов. Систематическое ведение дневника спортсмена и его анализ. Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя. Оформление отчётов. 1. Разновидность двигательных тестов. Надёжность тестов. Информативность тестов. Измерение качества 2. Показатели функциональной подготовленности и соревновательной надёжности в ИВС 3. Контроль физической подготовленности в ИВС 4. Контроль технической подготовленности в ИВС 5. Контроль тактической подготовленности в ИВС 6. Контроль и анализ тренировочных и соревновательных нагрузок в ИВС 7. Спортивный отбор и спортивная ориентация на первом этапе многолетней подготовки для комплектования групп начальной подготовки в ИВС 8. Спортивный отбор и спортивная ориентация на втором этапе многолетней подготовки для комплектования учебно-тренировочных групп в ИВС 9. Спортивный отбор и ориентация на третьем этапе многолетней подготовки для комплектования групп спортивного совершенствования в ИВС	
7 СЕМЕСТР	
Тема 1 Задачи и содержание процесса подготовки в ДЮСШ в избранном виде спорта.	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия Задачи и содержание процесса подготовки в ДЮСШ в избранном виде спорта.
	Практические задания
	Основные задачи подготовки (физической, технической, тактической, психологической и интегральной) юных спортсменов в ДЮСШ на различных этапах многолетней подготовки.
	Планирование учебно-тренировочного процесса и контроль.
	Программы для спортивных школ.
Тема 2 Планирование	**Содержание учебного материала**

учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта.	**Лекционные занятия** Документы планирования и учета учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта
	Практические задания
	Морфологические критерии.
	Специальная и общая физическая подготовка как критерии спортивного отбора и прогнозирования.
	План-конспект тренировочного занятия.
	Рабочий план, определяющий конкретное содержание занятий.
	Составление рабочего плана с конкретным содержанием занятия. Составить план-конспект тренировочного занятия
	Ознакомиться с многолетним перспективным планом (групповой и индивидуальный) подготовки спортсменов.
Тема 3 Характеристика современного этапа развития методики тренировки в избранном виде спорта	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия Характеристика объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, применяемых средств и методов тренировки, материально-технического и научного обеспечения.
	Практические задания
	Основные направления интенсификации тренировочного процесса.
	Проблемы перехода из юношеского спорта во взрослый.
	Понятие спортивной формы в системе многолетней спортивной подготовки.
Тема 4 Методика построения тренировки в ИВС в периоды большого цикла	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия Определяющие черты и закономерности методики построения спортивной тренировки в ИВС в различные периоды большого цикла подготовки (подготовительный, соревновательный, переходный).
	Практические задания
	Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.
	Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.
	Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе углубленной спортивной подготовки.
Тема 5 Методика построения микроциклов в избранном виде спорта	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия Определяющие черты и закономерности построения микроциклов в избранном виде спорта
	Практические задания
	Основные факторы и обстоятельства, обусловливающие вариативность структуры микроциклов в процессе спортивной тренировки; типы микроциклов.
	Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации.
	Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования.

	Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе спортивной специализации.
	Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе спортивного совершенствования.
Тема 6 Методика построения мезоциклов в избранном виде спорта	**Содержание учебного материала**
	Практические задания
	Особенности построения мезоциклов в зависимости от этапов многолетней подготовки
	Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивного долголетия.
	Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.
	Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.
	Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе спортивного долголетия.
	Методика построения спортивной тренировки в избранном виде спорта
	Планирование и контроль в физическом воспитании
	Организация и проведение соревнований в избранном виде спорта
	Отбор и прогнозирование в ИВС
	Теоретическая и психологическая подготовка в избранном виде спорта.
Самостоятельная работа обучающихся Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы. Систематическая проработка конспектов занятий по заданной теме, ответы на контрольные вопросы. Поиск необходимой информации в учебной и специальной литературе, использование Интернет-ресурсов. Систематическое ведение дневника спортсмена и его анализ. Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя. Оформление отчётов	
8 СЕМЕСТР	
Тема 1 Организационно-педагогические и психологические основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия Психологические особенности спортивного соревнования
	Практические задания
	Характеристика предстаротвых состояний
	Состояние психической готовности спортсмена, его компоненты
	Диагностика предстартового состояния спортсмена
	Регуляция предстартовых состояний
	Психологическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям на этапе спортивного совершенствования
Тема 2 Основные стороны спортивной тренировки и структура подготовленности спортсменов	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия Техническая подготовленность
	Практические задания
	Тактическая подготовленность
	Физическая подготовленность
	Психическая подготовленность
	Интегральная подготовленность

Тема 3 Мотивы занятий избранным видом спорта, условия и способы их формирования и развития, формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия Мотивы занятий избранным видом спорта. Понятий «Мотив», «мотивация», «потребностно-мотивационная сфера» в спортивной деятельности
	Практические задания
	Особенности мотивации на различных этапах достижения спортивного мастерства
	Мотивация доситжения успеха и избегания неудач в спортивной деятельности
	Формирование мотивов спортивной деятельности
Тема 4 Методы и методики педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях и соревнованинях по избранному виду спорта	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия Педагогический контроль в физическом воспитании и его виды
	Практические задания
	Комплексный контроль в системе управления спортивным совершенствованием
	Контроль за соревновательными и тренировочными действиями
	Контроль за состоянием подготовленности спортсмена
	Контроль за факторами внешней среды
	Принятие решений об уровне подготовленности спортсмена и внесение коррекций в тренировочные программы
	Учет в спортивной подготовке
Тема 5 Виды документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и сорвеновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия Представление о планировании и педагогическом контроле в физическом воспитании
	Практические задания
	Требования к планированию в физическом воспитании
	Логика планирования
	Планирование спортивной подготовки
	Общие положения технологии планирования в спорте
Тема 6 Методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании
	Практические задания
	Этап начального разучивания
	Этап углубленного разучивания
	Этап закрепления и дальнейшего совершенствования
	Спортивная подготовка как многолетней процесс и ее структура
	Построение тренировки в малых циклах (микроциклах)
	Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах)
	Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)
Тема 7 Основы организации соревновательной деятельности, система	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия Принципы организации соревновательной деятельности
	Практические задания

соревнований в избранном виде спорта	Соревнования в системе подготовки спортсменов
	Классификация соревнований
	Определение результата в соревнованиях
	Условия, влияющие на результат соревнований
	Условия достижения и тенденции развития спортивных достижений
	Цели и задачи спортивной тренировки
	Средства спортивной тренировки
	Классификация тренировочных занятий в зависимости от выполняемых задач
	Методы и принципы спортивной тренировки
	Способы проведения спортивных соревнований

Самостоятельная работа обучающихся

Систематическая проработка конспектов занятий по заданной теме. Поиск необходимой информации в учебной и специальной литературе, использование Интернет-ресурсов. Систематическое ведение дневника спортсмена и его анализ. Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя.

Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:

1. Структура и основные компоненты соревновательной деятельности в ИВС
2. Стратегия и тактика соревновательной деятельности в ИВС
3. Моделирование соревновательной деятельности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена в ИВС.
4. Подготовка и выступление спортсмена в различных условиях соревнований в ИВС
5. Управление соревновательной деятельностью спортсменов в ИВС
6. Подготовка и эксплуатация в соревнованиях спортивного инвентаря и оборудования в ИВС
7. Оформление и ведение документации, обеспечивающей соревновательную деятельность спортсменов в ИВС
8. Планирование средств восстановления и стимуляции работоспособности в процессе подготовки
9. Общие основы рационального питания спортсменов

3. Методические указания к лекционным занятиям

Методические указания по организации и проведению лекционных занятий являются неотъемлемой частью образовательного процесса и должны обеспечивать преподавание дисциплины в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем-лектором учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом учебной дисциплины. Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. Задачи лекции заключаются в

обеспечении формирования системы знаний по учебной дисциплине, в умении аргументировано излагать научный материал, в формировании профессионального кругозора и общей культуры, в отражении еще не получивших освещения в учебной литературе новых достижений науки, в оптимизации других форм организации учебного процесса.

Приступая к освоению учебной дисциплины, необходимо ознакомиться с рабочей программой дисциплины, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Слушание и запись лекций – сложный вид аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность обучающегося. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Написание конспекта лекций необходимо проводить кратко, схематично; последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Лучше если они будут собственными, чтобы не приходилось просить их у однокурсников и тем самым не отвлекать их во время лекции.

Незнакомые термины, понятия после лекции проверять с помощью энциклопедий, словарей, справочников. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации или на лабораторном занятии. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

В случае возникновения у обучающегося по ходу лекции вопросов, их следует записать и задать в конце лекции в специально отведенное для этого время.

По окончании лекции (в тот же или на следующий день, пока еще в памяти сохранилась информация) обучающимся рекомендуется доработать свои конспекты,

привести их в порядок, дополнить сведениями с учетом дополнительно изученного материала.

Лекционное занятие предназначено для изложения особенно важных, проблемных, актуальных в современной науке вопросов. Лекция, так же как и семинарское, практическое занятие, требует от обучающихся определенной подготовки. Он обязательно должен знать тему предстоящего лекционного занятия и обеспечить себе необходимый уровень активного участия: подобрать и ознакомиться, а при необходимости иметь с собой рекомендуемый преподавателем нормативный материал, повторить ранее пройденные темы по вопросам, которые будут затрагиваться в предстоящей лекции, вспомнить материал иных дисциплин.

Применение отдельных образовательных технологий требует специальной подготовки не только от преподавателя, но и участвующих в занятиях обучающихся. Так, при проведении лекции-дискуссии, которая предполагает разделение присутствующих обучающихся на группы, он должен быть способен высказать свою позицию относительно выдвинутых преподавателем точек зрения.

4. Методические указания к практическим занятиям

Практические занятия - одна из форм аудиторных занятий, на которых обучающиеся под руководством преподавателя приобретают необходимые умения и навыки по тому или иному разделу определенной дисциплины, входящей в учебный план.

Цель таких занятий - предоставление возможностей для углубленного изучения теории, овладения практическими навыками и выработки самостоятельного творческого мышления у обучающихся.

Обучающийся может в достаточном объеме усвоить и успешно реализовать конкретные знания, умения, навыки и компетенции в своей практической деятельности при выполнении следующих условий:

-систематическая работа на учебных занятиях под руководством преподавателя и самостоятельная работа по закреплению полученных знаний и навыков;

-добросовестное выполнение заданий преподавателя на практических занятиях;

-выяснение и уточнение отдельных предпосылок, умозаключений и выводов, содержащихся в учебном курсе; взаимосвязей отдельных его разделов, используемых методов, характера их использования в практической деятельности;

-сопоставление точек зрения различных авторов по затрагиваемым в учебном курсе проблемам;

-периодическое ознакомление с последними теоретическими и практическими достижениями в области физической культуры и спорта.

Практические занятия включают в себя практические задания, которые выполняются под контролем преподавателя в спортивном зале или в аудитории в зависимости от решаемых задач.

Обязательным условием допуска обучающегося к практическому занятию в спортивном зале является наличие спортивной формы.

Находясь в спортивном зале обучающийся обязан строго соблюдать правила техники безопасности. Далее приведены инструкции по технике безопасности.

Вводный инструктаж по мерам безопасности для обучающихся по дисциплине «избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов»

I. Общие требования безопасности.

Обучающийся должен:

- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь – кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;

- выходить из раздевалки по первому требованию преподавателя;

- после болезни предоставить преподавателю справку от врача;

- присутствовать на занятии в случае освобождения врачом от занятий после болезни;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;

- иметь коротко остриженные ногти;

- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Обучающимся нельзя:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;

- вставлять в розетки посторонние предметы;

- пить холодную воду до и после занятия;

- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);

- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

- под руководством преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

- с разрешения преподавателя выходить на место проведения занятия;

- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий.

Обучающийся должен:

- внимательно слушать и чётко выполнять задания преподавателя;

- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;

- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;

- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

Обучающимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения преподавателя;

- толкаться, ставить подножки в строю и движении;

- залезать на баскетбольные формы, виснуть на кольцах;

- жевать жевательную резинку;

- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;

- резко изменять направление своего движения.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя физической культуры;

- с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

- по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Обучающийся должен:

- под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- вымыть с мылом руки.

5. Методические указания к самостоятельной работе

Важнейшим этапом освоения дисциплины является самостоятельная работа обучающихся, в том числе с использованием научной литературы. Отдельные разделы или темы дисциплины не разбираются на практических занятиях, но отводятся на самостоятельное изучение по рекомендуемой учебной литературе и учебным пособиям. Материалы тем, отведенных на самостоятельное изучение, в обязательном порядке входят составной частью в темы текущего и промежуточного контроля.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта» предполагает:

1. Подготовка к практическим занятиям по дисциплине.
2. Изучение учебного материала по конспектам лекций, источникам без составления конспекта, плана
3. Изучение учебного материала, выведенного на самостоятельное изучение
4. Подготовка реферата, включая изучение источников и написание текста
5. Научно-исследовательская деятельность в рамках написания курсовой работы.
6. Подготовка к практическим зачетам по дисциплине

При выполнении самостоятельной работы обучающийся должен самостоятельно:

- формулировать задачи и определять способы их решения в рамках профессиональной компетенции;

- осуществлять самостоятельный поиск необходимой информации для решения профессиональных задач, используя современные информационные технологии (Интернет, локальные сети);

- принимать управленческие решения, организовывать работу малых творческих групп, команд;

- анализировать свою профессиональную деятельность и процесс собственного труда, осуществлять постановку и реализацию задач в области профессионального самосовершенствования и повышения деловой квалификации, оценивать соответствие своей профессиональной деятельности изменяющимся требованиям к ней.

6. Методические указания к текущему контролю успеваемости

Текущий контроль – это регулярная проверка усвоения учебного материала на протяжении семестра. К его достоинствам относится систематичность, постоянный мониторинг качества обучения, а также возможность оценки успеваемости обучающихся.

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

6.1. Методические указания по подготовке доклада

Доклад – это развернутое устное выступление на заданную тему, с которым выступают на лекции, семинаре, конференции. Основная цель доклада — информирование по определенному вопросу или теме. Доклад может включать в себя рекомендации, предложения, в него могут включаться, таблицы, рисунки, фотографии. Время доклада обычно составляет 5-15 минут.

Структура доклада

Построение доклада включает три части:

- вступление (10-15% общего времени);
- основную часть (60-70%);
- заключение (20-25%).

Во вступлении указывается тема доклада, устанавливается логическая связь ее с другими темами или место рассматриваемой проблемы среди других проблем, дается краткий обзор источников, на материале которых раскрывается тема, сообщается основная идея, кратко перечисляются рассматриваемые вопросы, дается современная оценка предмета изложения.

Результатом вступления должны быть заинтересованность слушателей, внимание и расположенность к презентатору и будущей теме.

Основная часть должна иметь четкое логическое построение, в ней должна быть раскрыта суть темы сообщения, доклада. План развития основной части должен быть ясным. Должно быть отобрано оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

В заключении обычно подводятся итоги, формулируются выводы по теме доклада, подчеркивается значение рассмотренной проблемы и т.п. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом.

Оформление доклада

1. Оформление материала должно иметь следующую структуру:

- титульный лист;
- текст доклада;
- список использованных источников.

2. Текст сообщения, доклада должен быть распечатан на компьютере на одной стороне стандартного листа в текстовом процессоре Word для Windows XP. Формат бумаги А4 (210х297).

3. При оформлении текста необходимо соблюдать следующие параметры:

- Поля: верхнее – 2,0 см, нижнее – 2,0 см, левое 3,0 см, правое – 1,5 см.
- Шрифт – Times New Roman.
- Размер шрифта – 14.
- Выравнивание текста «по ширине».
- Абзацный отступ- 1,25 см. (пять знаков).
- Размер между строками – полуторный.

4. Титульный лист оформляется в формате Times New Roman, 14 кегль (название доклада/сообщения, ФИО автора, группа)**.**

Алгоритм подготовки доклада

1. Выберите тему из предложенной преподавателем тематики докладов и сообщений. Вы можете

самостоятельно предложить тему с учетом изучаемого материала.

2. Ознакомьтесь со списком рекомендуемой литературы.

3. Повторите лекционный материал по теме сообщения, доклада.

4. Изучите материал, касающийся темы сообщения не менее чем по двум-трем рекомендованным источникам.

5. Выделите незнакомые слова и термины. Обратитесь к словарю, чтобы найти значения незнакомых слов.

6. Составьте план сообщения, доклада.

7. Запишите основные положения сообщения или доклада в соответствии с планом, выписывая по каждому пункту несколько предложений.

8. Составьте окончательный текст сообщения, доклада.

9. Оформите материал.

10. Прочитайте текст медленно вслух, обращая особое внимание на произношение новых терминов и стараясь запомнить информацию.

11. Восстановите последовательность изложения текста сообщения, пересказав его устно.

12. Проверьте еще раз свои знания спустя некоторое время, чтобы выяснить прочность усвоения учебного материала.

13. Подготовьте публичное выступление по материалам сообщения или доклада.

Любое устное выступление должно удовлетворять трем основным критериям:

- критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам;
- критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности;
- критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

14. Регламент устного публичного выступления обычно составляет не более 5 минут.

15. Будьте готовы ответить на вопросы аудитории по теме Вашего сообщения, доклада.

Темы докладов:

6 семестр

1. Виды психологической подготовки. Их задачи, средства и методы.
2. Психологические качества в структуре соревновательной деятельности спортсмена в избранном виде спорта.
3. Критерии психологической готовности. Связь психологической подготовки с другими видами подготовки спортсмена.
4. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе предварительной подготовки
5. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.
6. Проблема психо- и соматофизиологической совместимости спортсменов.
7. Общие и специальные вопросы теоретической подготовки.
8. Повышение интеллектуального уровня как фактор неуклонного повышения спортивного мастерства в системе многолетней тренировки.
9. Понятие спортивного отбора. Сущность отбора. Задачи отбора. Критерии отбора. Этапы отбора.
10. Начальный отбор. Текущий отбор и прогнозирование спортивных достижений.
11. Общая характеристика перспективного планирования и программирования.
12. Общая характеристика текущего планирования и программирования.
13. Общая характеристика оперативного планирования и программирования.
14. Формы учета спортивных достижений.

15. Задачи, методы, организация и критерии отбора.
16. Краткосрочный и долгосрочный прогнозы
17. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.
18. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе спортивного долголетия
19. Общая характеристика видов и разновидностей отбора в ИВС.
20. Проблема отбора и комплектование команды в ИВС. Олимпийский и перспективный отбор.
21. Методы отбора. Сущность и уровни планирования и программирования отбора и прогнозирования.
22. Значение соревнований, классификация соревнований (по решаемым задачам; по рангу; по характеру организации и системе проведения; по возрастным категориям участников).
23. Организационные мероприятия по проведению соревнований. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, смешанная. Положение о соревнованиях.
24. Особенности организации и проведения соревнований по избранному виду спорту.
25. Современные тенденции развития избранного вида спорта.

8 семестр

1. Структура и основные компоненты соревновательной деятельности в ИВС
2. Стратегия и тактика соревновательной деятельности в ИВС
3. Моделирование соревновательной деятельности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена в ИВС.
4. Подготовка и выступление спортсмена в различных условиях соревнований в ИВС
5. Управление соревновательной деятельностью спортсменов в ИВС
6. Подготовка и эксплуатация в соревнованиях спортивного инвентаря и оборудования в ИВС
7. Оформление и ведение документации, обеспечивающей соревновательную деятельность спортсменов в ИВС
8. Планирование средств восстановления и стимуляции работоспособности в процессе подготовки
9. Общие основы рационального питания спортсменов
10. Планирование в системе подготовки в избранном виде спорта. Структура, содержание, формы перспективного планирования.
11. Планирование в системе подготовки в избранном виде спорта. Структура, содержание, формы текущего и оперативного планирования.
12. Значение, отличительные особенности, применение в физической культуре игрового и соревновательного методов и метода строго регламентированного упражнения (на примере избранного вида спорта).
13. Применение в тренировочном процессе по избранному виду спорта повторного, равномерного методов тренировки.
14. Применение в тренировочном процессе по избранному виду спорта переменного и интервального методов тренировки.
15. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: единство углубленной специализации и направленности к высшим достижениям, единство общей и специальной подготовки спортсмена.
16. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: непрерывность тренировочного процесса, волнообразность и вариативность динамики нагрузок.

17. цикличность тренировочного процесса, единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам.

18. Физическая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связке другими видами подготовки.

19. Техническая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь и с другими видами подготовки.

20. Тактическая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.

21. Психологическая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.

22. Интеллектуальная подготовка в избранном

23. Подготовительный период годичного тренировочного цикла в избранном виде спорта: направленность, варианты построения, типичные задачи, основные средства и методы, особенности динамики нагрузок.

24. Соревновательный период годичного тренировочного цикла в избранном виде спорта: направленность, варианты построения, типичные задачи, основные средства и методы, особенности динамики нагрузок.

25. Переходный период годичного тренировочного цикла в избранном виде спорта: направленность, типичные задачи, основные средства и методы, особенности динамики нагрузок.

26. Структура и содержание отдельного занятия в избранном виде спорта. Типы занятий.

6.2. Методические указания по выполнению контрольной работы

После теоретического лекционного курса и обсуждения вопросов на практических занятиях каждый обучающийся выполняет индивидуальное задание.

Контрольная работа выполняется обучающимися самостоятельно во время практических занятий, на выполнение которого дается точно регламентированное время по усмотрению преподавателя.

Задания контрольной работы соответствуют темам пройденным на лекционных занятиях.

Обучающимся следует тщательно готовиться к выполнению контрольной работы. Положительный результат будет получен, если студент систематически посещает лекции, активно участвует в работе на семинарских занятиях, самостоятельно работает по программе курса.

Успешное выполнение контрольной работы во многом зависит от правильной организации ее подготовки и написания, а также соблюдения основных требований, которые к ней предъявляются.

Контрольная работа должна быть оформлена определенным образом. Работа выполняется в письменной форме на специальных бланках. Работа должна быть написана аккуратно, разборчиво, без помарок и сокращений (кроме общепринятых). Текст, написанный от руки неразборчивым почерком, оцениваться не будет. На бланке обязательно указываются: ФИО преподавателя, ФИО обучающегося, факультет, группа, специальность.

Вопросы для подготовки к контрольным работам

4 семестр

Контрольная работа 1

1. Реакклиматизация и деадаптация после возвращения с гор
2. Срочная акклиматизация спортсменов при подготовке в горах:

- опишите особенности адаптации человека к высотной гипоксии.
- охарактеризуйте особенности реакклиматизации после возвращения с гор

3. Формирование срочных адаптационных реакций организма спортсменов
4. Формирование адаптационных реакций организма спортсменов под влиянием тренировочных занятий, с различными по величине нагрузками
5. Формирование адаптационных реакций организма спортсменов под влиянием тренировочных занятий избирательной направленности
6. Формирование адаптационных реакций организма спортсменов под влиянием тренировочных занятий комплексной направленности
7. Формирование долговременных адаптационных реакций организма спортсменов
8. Формирование долговременных адаптационных реакций организма спортсменов в подготовительном периоде под влиянием серий микроциклов
9. Формирование долговременных адаптационных реакций организма спортсменов в соревновательном периоде
10. Формирование долговременных адаптационных реакций организма спортсменов в годичном цикле
11. Достижение и совершенствование приспособительных перестроек в организме с учётом специфики соревновательной деятельности
12. Эффективность техники: спортивный результат или соответствие техники индивидуальным физическим возможностям.
13. Пропишите пути совершенствования технического мастерства.
14. Развитие физических качеств.
15. Новые приемы и подходы.
16. Определение физической подготовки.
17. Задачи, средства, методы физической подготовки
18. Виды физической подготовки.
19. Критерии оценки физической подготовленности.
20. Взаимосвязь физической подготовки с уровнем развития технической, тактической, психологической подготовки.
21. Форма и содержание занятий: их единство и взаимосвязь.
22. Техническая подготовка в избранном виде спорта.
23. Определение технической подготовки.

Контрольная работа 2

1. Физические качества
2. Сила
3. Силовые способности
4. Скоростно-силовые способности
5. Силовая выносливость
6. Силовая ловкость
7. Абсолютная и относительная сила
8. Общая силовая подготовка
9. Специальная силовая подготовка
10. Основные задачи силовой подготовки
11. Быстрота
12. Скоростные способности
13. Проявления быстроты
13. Основные задачи скоростной подготовки
14. Выносливость
15. Общая выносливость
16. Специальная выносливость

17. Скоростная выносливость
18. Основные задачи воспитания выносливости
19. Гибкость
20. Пассивная и активная гибкость
21. Основные задачи воспитания гибкости
22. Ловкость
23. Основные задачи воспитания ловкости

Контрольная работа 3

1. Средства и методы развития силовых способностей
2. Средства и методы развития скоростных способностей
3. Средства и методы развития выносливости
4. Средства и методы развития гибкости
5. Средства и методы развития ловкости

5 семестр

1. Соревнования
2. Классификация соревнований
3. Календарный план соревнований содержит:
4. Положение о соревнованиях

6 семестр

Контрольная работа 1

1. Физическая подготовка: общая и специальная
2. Задачи ОФП
3. Задачи СФП
4. Техническая подготовка
5. Техника спортивного упражнения
6. Этапы разучивания техники
7. Тактика
8. Тактическая подготовка
9. Спортивная тактика

Контрольная работа 2

1. Психологическая подготовка
2. Волевая подготовка
3. Специальная психологическая подготовка
4. Теоретическая подготовка
5. Интегральная подготовка

7 семестр

Контрольная работа 1

1. Виды подготовки спортсмена
2. Средства подготовки спортсмена (по видам подготовки)
3. Средства для оценки подготовленности спортсменов

Контрольная работа 2

1. Микроциклы (определение, виды)
2. Мезоциклы (определение, виды)
3. Макроцикл
4. Периоды и этапы спортивной тренировки в избранном виде спорта

Контрольная работа 3

1. Виды микроциклов.
2. Средства и методы подготовки в зависимости от вида микроцикла

6.3. Методические указания по написанию терминологического диктанта

Терминология каждой области знания строится на основе понятийных связей профессиональных знаний. Терминология как систематический набор терминов, таким образом, ограничивает и вербально закрепляет систему понятий пройденной темы. Для успешного усвоения знаний по данной дисциплине используются контрольные терминологические диктанты.

Где необходимо записать толкование представленных терминов. Основное условие написания терминологического диктанта это в полной мере истолковать и записать определение данных терминов соответствующее материалу изложенного на лекционных занятиях преподавателем. Количество терминов, для оценки пройденного материала определяется по усмотрению преподавателя. Термины представлены в глоссарий.

Определения для подготовки к терминологическому диктанту:

1. Адаптация -
2. Алгоритм –
3. Аэробная производительность –
4. Анаэробная производительность -
5. Базовый (массовый) спорт
6. Быстрота –
7. Быстрота (общая) –
8. Быстрота (специальная) -
9. Вектор –
10. Высота выпуска снаряда –
11. Выносливость –
12. Выносливость (общая) -
13. Выносливость (скоростная) –
14. Воспитание -
15. Воспитание (в спорте) –
16. Воспитание моральных качеств
17. Волевая подготовка -
18. Гибкость -
19. Готовность спортсмена -
20. Градус
21. Двигательная деятельность –
22. Двигательное действие –
23. Двигательные действия –
24. Двигательное умение –
25. Двигательный навык –
26. Действие –
27. Деятельность –
28. Диагностика (педагогическая) –
29. Дидактика -
30. Динамическая структура движения-
31. Доза нагрузки –
32. Дозировать нагрузку .
33. Доступность физических упражнений-
34. «Запас скорости»
35. Зоны интенсивности физических нагрузок-

36. Игровой метод –
37. Идеомоторные, аутогенные явления.-
38. Избирательная направленность -
39. Индивидуализация -
40. Индивидуальная тактика. –
41. Интегральная подготовка -
42. Интервальный метод –
43. Интерференция –
44. Интервальная тренировка (упражнение). –
45. Интенсивность нагрузки при выполнении физических упражнений -
46. Интенсивность нагрузки-
47. Исходное положения в физических упражнениях -
48. Итоговый контроль -
49. Квалификация –
50. Кинематическая структура движений –
51. Комплекс –
52. Комплексный –
53. Компонент - это составная часть или элемент чего-либо.
54. Конкретная динамическая ситуация -
55. Контрольно-подготовительный мезоцикл -
56. Комбинация –
57. Компетентность –
58. Координационные способности-
59. Критерий -
60. Кумулятивный эффект системы занятий физическими упражнениями
61. Кумулятивный тренировочный эффект -
62. Лидирование как методический прием.-
63. Ловкость -
64. Макроцикл –
65. Материальное обеспечение –
66. Мезоцикл –
67. Метод –
68. Методика –
69. Метод естественных последствий –
70. Метод воспитания –
71. Метод определения «запаса скорости»
72. Методический прием -
73. Методические принципы спортивной тренировки –
74. Мера –
75. Метание
76. Методика воспитания способности поддерживать устойчивые позы (равновесие).
77. Методы словесного воздействия -
78. Метод сопряженного воздействия-.
79. Метод редуцирующего упражнения –
80. Метод строго регламентированного упражнения –
81. Метод управления -
82. Микроцикл –
83. Модельные характеристики -
84. Моторная плотность занятия -
85. Навык –
86. Навыки –

87. Нагрузка при выполнении физических упражнений.-
88. Надежность –
89. Начальная скорость вылета снаряда –
90. Норма -
91. Нормы -
92. Нормативы –
93. Нравственное воспитание -
94. Обучение –
95. Обученность –
96. Общая физическая подготовка –
97. Общая плотность занятий –
98. ОЦТ тела –
99. Объект физического воспитания и спортивной деятельности –
100. Объем нагрузки-
101. Операция –
102. Опыт –
103. Оптимизированный отдых –
104. Организационные формы воспитания –
105. Оценка
106. Педагогическое мастерство –
107. Педагогическая система -.
108. Педагогическая ситуация –
109. Педагогическая технология –
110. Педагогические принципы –
111. Педагогическое воздействие
112. Переменная нагрузка –
113. Перенос навыка –
114. Период –
115. Периодизация -
116. Пластичность навыка -
117. Повторяемость –
118. Подводящий микроцикл-
119. Подготовка спортсмена –
120. Подготовленность спортсмена –
121. Подготовительный период тренировки-
122. Подготовительные упражнения –
123. Подводящие упражнения –
124. Полный отдых –
125. Порог анаэробного обмена (ПАНО) –
126. Практическое направление –
127. Предварительный контроль –
128. Преподавание –
129. Принцип –
130. Принцип волнообразности нагрузок –
131. Принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена-
132. Принцип единства постепенности и тенденции к предельным нагрузкам-
Принцип периодизации –
133. Принцип цикличности тренировочного процесса-
134. Привычка -
135. Признак –
136. Прыжок –
137. Психологическая подготовка-

138. Работоспособность –
139. Регулирование нагрузки –
140. Развитие –
141. Развитие индивида –
142. Разрядные нормы и требования –
143. Разрядные нормы –
144. Разрядные требования -
145. Разминка –
146. Рекреация –
147. Релаксация –
148. Рефлекс –
149. Ритм -Ритм движений –
150. Ритмическая структура движений -
151. Самовоспитание –
152. Самоконтроль –
153. Самообразование –
154. Самочувствие –
155. Сдвоенный цикл тренировки –
156. Селекция -
157. Сенсомоторная методика при воспитании быстроты двигательных реакций –
158. Сенсорное текущее программирование.-
159. Сила –
160. Силовые способности –
161. Силовая выносливость –
162. Силовая ловкость –
163. Система –
164. Скоростные способности –
165. Скоростно-силовые способности –
166. Сокращенный отдых –
167. Соревнование –
168. Соревновательный период –
169. Соревновательные микроциклы –
170. Соревновательные упражнения –
171. Соревновательный метод –
172. Соревновательная деятельность в спорте –
173. Соревновательная ситуация-
174. Соревновательный потенциал –
175. Содержание и особенности предсоревновательного мезоцикла –
176. Состояние спортсмена –
177. Специализация –
178. Специальность –
179. Специфика –
180. Специальная физическая подготовка-
181. Специальная психологическая подготовка –
182. Специально-подготовительные упражнения –
183. Спорт –
184. Спорт высших достижений –
185. Спортивная ориентация –
186. Спортивный отбор –
187. Спортивная подготовка –
188. Спортивная тренировка –
189. Спортивная форма –

190. Спортивная техника –
191. Спортивная тактика
192. Спортивное задание –
193. Спортивное движение –
194. Спортивная классификация –
195. Спортивный разряд –
196. Спортивное звание –
197. Средства обучения –
198. Стандартная нагрузка –
199. Структура тренировочных нагрузок-
200. Суперкомпенсация –
201. Средства тренировки
202. Тактическая подготовка –
203. Тактическая подготовка спортсмена –
204. Текущий контроль –
205. Теория спорта –
206. Теория спортивной деятельности –
207. Теоретическая подготовка –
208. Тест (проба, испытание) –
209. Технология обучения –
210. Технология обучения (как процесс) –
211. Технология обучения (как результат) –
212. Технология спортивной подготовки –
213. Техническая подготовка –
214. Техника спортивного упражнения –
215. Технические средства обучения –
216. Траектория движения –
217. Тренажер –
218. Тренировка –
219. Тренированность -
220. Тренировочное задание –
221. Тренировочное занятие –
222. Тренировочный эффект -
223. Угол вылета –
224. Угол местности –
225. Умение –
226. Упражнение –
227. Усталость –
228. Утомление -
229. Фаза –
230. Физическое воспитание –
231. Физическая культура –
232. Физическая культура личности –
233. Физическое развитие –
234. Физические качества –
235. Физическая нагрузка –
236. Физическая подготовка –
237. Физическая подготовленность –
238. Физическая тренировка –
239. Физическое совершенство –
240. Физический потенциал -
241. Физическая реабилитация –

242. Физические упражнения -
243. Характеристика движений.-
244. Ходьба –
245. Хронометрирование -
246. Цель -
247. Экстремальный интервал отдыха –
248. Эталон -

6.4. Методические указания по решению ситуационных заданий

Решение ситуационных задач - это вид самостоятельной работы студента по систематизации информации в рамках постановки или решения конкретных проблем.

Для решения ситуационных задач требуется самостоятельный мыслительный поиск самой проблемы, ее решения. Такой вид самостоятельной работы направлен на развитие мышления, творческих умений, усвоение знаний, добытых в ходе активного поиска и самостоятельного решения проблем. Следует отметить, что такие знания более прочные, они позволяют студенту видеть, ставить и разрешать как стандартные, так и не стандартные задачи, которые могут возникнуть в дальнейшем в профессиональной деятельности.

Решения ситуационных задач относятся к частично-поисковому методу. Оформляются задачи и эталоны ответов к ним письменно.

Алгоритм решения ситуационных задач

1. Изучить учебную информацию по теме.
2. Провести анализ содержания темы.
3. Выделить проблему.
4. Дать характеристику условий задачи.
5. Критически осмыслить варианты ответов.
6. Выбрать оптимальный вариант (подобрать известные и стандартные алгоритмы действия) или варианты разрешения проблемы (если она не стандартная).

7. Методические указания к промежуточной аттестации

При подготовке к дифференцированному зачету по дисциплине Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов для промежуточной аттестации МДК.01.01, обучающемуся необходимо повторить пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой. Использовать литературу, рекомендованную преподавателем. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных обучающимся по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Обучающийся допускается к дифференцированному зачету в случае выполнения им учебного плана по дисциплине (всех заданий). В случае наличия учебной задолженности обучающийся отрабатывает пропущенные занятия в форме, предложенной преподавателем и представленной в настоящей программе.

Если обучающийся не имеет возможности по состоянию здоровья выполнять обязательные практические задания, то он выполняет все задания по теоретическому и методическому разделам программы.

Вопросы для подготовки к дифференцированному зачёту - 4 семестр

1. Адаптация и проблемы рациональной подготовки спортсменов в избранном виде спорта (ИВС)

2. Алактатная система энергообеспечения. Лактатная система энергообеспечения. Аэробная система энергообеспечения

3. Этапное управление, текущее управление и оперативное управление в системе подготовки спортсменов в (ИВС)

4. Особенности воспитания физических качеств на начальном этапе, углубленном и совершенствования.

5. Специальная физическая подготовка спортсмена в избранном виде спорта.

6. Понятие о специальных качествах (выносливость, скоростные качества, силовая выносливость).

7. Особенности физической подготовки в работе со спортсменами первых и вторых разрядов.

8. Модели соревновательной деятельности. Модели подготовленности квалифицированных спортсменов в (ИВС)

9. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта (ИВС)

10. Задачи, средства и методы технической подготовки в ИВС

11. Понятие о технике физических упражнений, внешняя и внутренняя ее структура действий спортсменов, определяющее звено техники, второстепенные детали техники и индивидуальные особенности.

12. Контроль за процессом овладения техникой, эволюция техники избранного вида спорта, современное направление в технике избранного вида спорта.

13. Средства, виды и формы спортивной тактики в ИВС. Основное содержание тактической подготовки в ИВС.

14. Основные направления психологической подготовки в ИВС. Управление предстартовыми состояниями спортсменов

15. Понятие специальной психологической подготовки, ее значение для повышения спортивного мастерства.

16. Психологическая подготовка к соревнованиям. Воспитание морально-волевых качеств.

17. Приемы и средства психологической подготовки спортсменов.

18. Задачи, средства и методы интегральной подготовки в ИВС. Реализация интегральной подготовки в соревновательной деятельности

19. Формирование срочных адаптационных реакций организма спортсменов

20. Формирование адаптационных реакций организма спортсменов под влиянием тренировочных занятий, с различными по величине нагрузками

21. Формирование адаптационных реакций организма спортсменов под влиянием тренировочных занятий избирательной направленности

22. Формирование адаптационных реакций организма спортсменов под влиянием тренировочных занятий комплексной направленности

23. Формирование долговременных адаптационных реакций организма спортсменов

24. Формирование долговременных адаптационных реакций организма спортсменов в подготовительном периоде под влиянием серий микроциклов

25. Формирование долговременных адаптационных реакций организма спортсменов в соревновательном периоде

Вопросы для подготовки к дифференцированному зачету – 6 семестр

1. Разновидность двигательных тестов. Надёжность тестов. Информативность тестов. Измерение качества

2. Показатели функциональной подготовленности и соревновательной надёжности в ИВС

3. Контроль физической подготовленности в ИВС

4. Контроль технической подготовленности в ИВС

5. Контроль тактической подготовленности в ИВС

6. Контроль и анализ тренировочных и соревновательных нагрузок в ИВС

7. Спортивный отбор и спортивная ориентация на первом этапе многолетней подготовки для комплектования групп начальной подготовки в ИВС

8. Спортивный отбор и спортивная ориентация на втором этапе многолетней подготовки для комплектования учебно-тренировочных групп в ИВС

9. Спортивный отбор и ориентация на третьем этапе многолетней подготовки для комплектования групп спортивного совершенствования в ИВС

10. Виды психологической подготовки. Их задачи, средства и методы.

11. Особенности психологической подготовки игроков в избранном виде спорта на этапе спортивного совершенствования.

12. Критерии психологической готовности. Связь психологической подготовки с другими видами подготовки спортсмена.

13. Особенности тактики игры в парной и смешанной категории, средства тактической подготовки.

14. Особенности тактической подготовки игроков в избранном виде спорта на этапе спортивного совершенствования

15. Особенности тренировки спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта.

16. Особенности физической подготовки игроков в избранном виде спорта на этапе спортивного совершенствования.

17. Развитие игрового внимания. Упражнения, методики.

18. Развитие игрового мышления. Модельные схемы.

19. Скоростно-силовая подготовка спортсменов. Развитие и совершенствование этих качеств в различных ее проявлениях.

20. Повышение интеллектуального уровня как фактор неуклонного повышения спортивного мастерства в системе многолетней тренировки.

21. Схематично представить методы теоретической подготовки на всех этапах многолетней работы со спортсменами в избранном виде спорта.

22. Задачи, содержание и методы теоретической подготовки на всех этапах многолетней работы со спортсменами в избранном виде спорта.

23. Влияние возрастных особенностей на работоспособность спортсменов на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

24. Сущность и уровни планирования и программирования отбора и прогнозирования.

25. Спортивная селекция как отбор и комплектование сборных команд. Психофизиологический климат команды, сборной.

Вопросы для подготовки к дифференцированному зачету - 8 семестр

1 Основные положения тренировки в избранном виде спорта (понятие о тренировке, цели и задачи, принципы и средства тренировки, виды подготовки).

2 Классификация и характеристика физических упражнений.

3 Возникновение и развитие избранного вида спорта:

- появление и развитие избранного вида спорта в России;
- развитие избранного вида спорта в СССР;
- современное состояние избранного вида спорта в РФ;
- история выступления советских и российских спортсменов на Олимпийских играх.

4 Общая характеристика деятельности в избранном виде спорта (определение, классификация, требования, предъявляемые к физическим качествам, фазовая структура, основные задачи, факторы, определяющие спортивный результат).

5 Основные средства подготовки в избранном виде спорта.

6 Основные методы подготовки в избранном виде спорта (равномерный, переменный, повторный, интегрированный, соревновательный, основное назначение, методы и содержание, интенсивность).

7 Общая физическая подготовка в избранном виде спорта (задачи, подбор и содержание средств ОФП).

8 Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта (задачи, виды, средства и методы СФП).

9 Техническая подготовка в избранном виде спорта.

10 Тактическая подготовка в избранном виде спорта.

11 Морально-волевая и психологическая подготовка в избранном виде спорта.

12 Методика развития силы (определение двигательного качества, разновидность силы, методы и средства развития силы).

13 Методика развития выносливости (определение двигательного качества, виды выносливости, этапы развития выносливости, методы и средства развития выносливости).

14 Методика развития быстроты в избранном виде спорта.

15 Методика развития гибкости в избранном виде спорта.

16 Правила проведения соревнований по избранному виду спорта. Состав судейской коллегии соревнований.

17 Уровни и виды соревнований по избранному виду спорта. Участники соревнований.

18 Меры безопасности при занятиях избранным видом спорта.

19 Анализ техники в избранном виде спорта.

20 Методика обучения в избранном виде спорта.

21 Формы организации и способы проведения занятий по обучению техническим приемам в избранном виде спорта.

22 Физические средства восстановления работоспособности спортсменов в игровых видах спорта.

23 Структура, задачи, содержание, требования к написанию конспекта по проведению тренировочного занятия в избранном виде спорта.

24 Объем и интенсивность как критерии, регулирующие нагрузку. Зоны нагрузки.

25 Оформление документов планирования спортивной подготовки.

8.Учебно-методическое и информационное обеспечение междисциплинарного курса

Основная учебная литература

1. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 189 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/539970

Дополнительная учебная литература

1. Мякинченко, Е. Б. Силовая подготовка спортсменов высокого класса в циклических видах спорта с преимущественным проявлением выносливости : монография / Е. Б. Мякинченко, А. С. Крючков, Т. Г. Фомиченко. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. — 280 с. — ISBN 978-5-907225-86-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/121108.html

2. Серова, Л. К. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте : монография / Л. К. Серова. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. — 128 с. — ISBN 978-

5-907225-92-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/119188.html

2. Смолдовская, И. О. Эффективные родители в спорте: психологический практикум для родителей / И. О. Смолдовская. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. — 212 c. — ISBN 978-5-907225-94-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/121109.html

3. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. — 656 c. — ISBN 978-5-907225-93-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/119191.html

Официальные издания

1. Концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2011 - 2015 годы (утв. распоряжением Правительства РФ от 7 февраля 2011 г. № 163-р).

2. Федеральная целевая программа "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы".

3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р

Справочно-библиографические издания

1. Вуз на страницах периодической печати: История и современность (1992-2015) : библиографический указатель / составители Г. А. Петрова; под редакцией М. Б. Ларионовой; отв. за выпуск М. Б. Ларионова .— Набережные Челны : НИСПТР, 2015 .— 47 с.: ил. – Текст: непосредственный.

2. Большая Российская энциклопедия : в 30-ти томах / под ред. С.Л. Кравец .— Москва : Большая Российская энциклопедия. Т.1 : А - Анкетирование .— 2005 .— 766 с. : ил.: карт .— ISBN 5-85270-320-6 .— ISBN 5-85270-329-X. — Текст : непосредственный.

3. Большая Российская энциклопедия : в 30-ти томах / под ред. С.Л. Кравец .— М. : Большая Российская энциклопедия. Т.2 : Анкилоз - Банка .— 2005 .— 766с. : ил.: карт .— ISBN 5-85270-320-6 .— ISBN 5-85270-330-3. — Текст : непосредственный.

4. Большой энциклопедический словарь : БЭС / под ред. А.М. Прохорова .— 2-е изд., перераб. и доп .— М. : Большая Российская энциклопедия, 2000 .— 1456с. : ил .— ISBN 5-85270-160-2. — Текст : непосредственный.

5. Брокгауза, Ф. Иллюстрированный энциклопедический словарь : современная версия / Ф. Брокгауза, И. Ефрона .— М. : Эксмо, 2007 .— 960с. : ил .— ISBN 5-699-15126-5 .— ISBN 5-699-15130-3 .— ISBN 5-699-15761-1. — Текст: непосредственный.

6. Школьная энциклопедия "Руссика" / научно-ред. совет: А.О. Чубарьян (председатель) и др. — Москва : ОЛМА-ПРЕСС Образование, 2003.

Периодические издания

1 Здоровье детей : методический журнал : здоровьесберегающие технологии в школе / учредитель : ООО "Чистые пруды"; главный редактор Н. Семина .— Москва : «Издательский дом «Первое сентября», 1992 .— издается с 1992 .— 12 выпусков в год .— ISSN . - Текст : непосредственный.

2 Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта : российский журнал физического воспитания и спорта / учредители : ФГБОУ ВО НГПУ; ООО "Корсика"; главный редактор А. С. Кузнецов .—

Набережные Челны : ФГБОУ ВО НГПУ, 2006 .— Журнал входит в следующие базы данных: РИНЦ, UrlichsWEB, ВИНИТИ РАН, Citefactor.org, CyberLeninka.ru, WorldCat.org, Google Scholar, World Cat, Open AIRE, RePEC, BASE, EBSCO A-to-Z, EBSCO Discovery Service,Copernicus, Российская государственная библиотека. — издается с 2006 года .— 6 выпусков в год .— Текст : непосредственный.

3 Теория и практика физической культуры : научно-теоретический журнал / учредитель : Научно-издательский центр " Теория и практика физической культуре и спорта"; главный редактор Л. Лубышева .— Москва : Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта", 1925 .— Журнал входит в следующие базы данных: РИНЦ, ВАК, EBSCO, Scopus .— издается с 1925 года .— 12выпусков в год .— ISSN 0040-3601. - Текст : непосредственный.

4 Физкультура и спорт : ежемесячный иллюстрированный журнал / учредитель : Редакция журнала "Физкультура и спорт"; главный редактор Е. Богатырев .— Москва : Редакция журнала "Физкультура и спорт", 1922 .— издается с 1922 года .— ISSN 0130-5670. - Текст : непосредственный.

5 Физическая культура : воспитание, образование, тренировка : научно-методический журнал / учредители 6 Российская Академия Образования Российского государственного университета физической культуры, спорта, моложежи и туризма; Вестник Проблемного совета по физической культуре РАН; главный редактор Л. И. Лубышева .— Москва : Научно-издательский центр " Теория и практика физической культуры и спорта", 1996 .— Включен в перечень РИНЦ; ВАК .— издается с 1996 года .— 6 выпусков в год .— ISSN 1817-4779. - Текст : непосредственный.

6 Физическая культура в школе : научно-методический журнал .— Москва : ООО "Школьная Пресса", .— издается с 1958 года .— 8 номеров в год .— ISSN 0130-5581. - Текст : электронный // Базы данных East View [сайт]. — URL: http://dlib.eastview.com/ (дата обращения: 27.11.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

7 Физическая культура. Все для учителя! : всероссийский научно-методический журнал / учредитель : ООО "Издательская группа"Основа" .— Москва : ООО "Издательская группа "Основа", 2010 .— издается с 2010 года .— 12 выпусков в год .— Текст : непосредственный.

Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет

1. База данных портала Polpred.com Обзор СМИ - Режим доступа: https://polpred.com/news
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. - Режим доступа: https://elibrary.ru
3. Национальная электронная библиотека (НЭБ). - Режим доступа: https://нэб.рф/
4. Ресурсы East View (ИВИС) - Режим доступа: https://dlib.eastview.com/login
5. Электронная библиотечная система «Юрайт». - Режим доступа: https://biblio-online.ru/
6. Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. - Режим доступа: www.iprbookshop.ru
7. Электронный каталог библиотеки НГПУ. - Режим доступа: http://bibl.ngpi.net:81/cgi-bin/zgate.exe?init+test.xml,simple.xsl+rus

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Набережночелнинский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «НГПУ»)

Кафедра профессиональных дисциплин

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

по МДК.02.01 БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

49.02.01 Физическая культура

Квалификация углубленной подготовки
Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения
очная

Набережные Челны, 2025

Составитель: Пахомова Е.А., преподаватель

Методические указания составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО, учебным планом и рабочей программой по МДК.02.01 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Методические указания рассмотрены на заседании кафедры профессиональных дисциплин
«21» апреля 2025 г. протокол № 8
И.о. заведующего кафедрой М.Р. Хасанов

© Пахомова Е.А., 2025
© ФГБОУ ВО НГПУ, 2025

Содержание

1. Общие положения 4
2. Структура и содержание междисциплинарного курса 5
3. Методические указания к лекционным занятиям……....21
4. Методические указания к практическим занятиям……..22
4. Методические указания к самостоятельной работе…….30
5. Методические указания к текущему контролю успеваемости……34
6. Методические указания к промежуточной аттестации……....51
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение междисципллинарного курса...51

1. Общие положения

Методические указания по МДК.02.01 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки предназначены для подготовки и самоконтроля обучающихся при изучении курса.

Программа междисциплинарного курса является частью профессионального модуля программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура, укрупненная группа специальностей 49.00.00 Физическая культура и спорт, в части освоения основного вида профессиональной деятельности Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта и соответствующих профессиональных компетенций (ПК):

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями обучающийся в ходе освоения профессионального модуля должен:

иметь практический опыт:

- анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию;
- определения цели и задач, планирования, проведения, анализа и оценки физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения;
- наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;
- ведения документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и эффективную работу мест занятий физической культурой и спортом и спортивных сооружений;

уметь:

- использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;
- комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся;

- планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия на базе изученных видов физкультурно - спортивной деятельности (не менее 12 видов);

- подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;

- организовывать, проводить соревнования различного уровня и осуществлять судейство;

- применять приемы страховки и самостраховки при выполнении двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;

- осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;

- на основе медицинских заключений и под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой;

- использовать основные приемы массажа и самомассажа

знать:

- требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся;

- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;

- основы оздоровительной тренировки в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;

- историю, этапы развития и терминологию базовых и новых видов спорта и физкультурно-спортивной деятельности;

- технику профессионально значимых двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;

- методику проведения занятий на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;

- методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;

- технику безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма при занятиях базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности;

- основы судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;

- виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;

- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;

- основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп;

- виды документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом, требования к ее ведению и оформлению.

Личностные результаты реализации программы воспитания

ЛРВ 13 Готовность обучающегося соответствовать ожиданиям работодателей: ответственный сотрудник, дисциплинированный, трудолюбивый, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми.

ЛРВ 14 Демонстрация обучающимся навыка анализа и интерпретации

информации, полученной из различных источников, способность строить логические умозаключения на основании поступившей информации и данных.

ЛРВ 15 Способный генерировать новые идеи и перестраивать сложившиеся способы решения профессиональных задач, выдвигать альтернативные варианты действий.

ЛРВ 16 Самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей деятельности; готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику.

ЛРВ 17 Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛРВ 18 Развивающий творческие способности, способный креативно мыслить.

2. Структура и содержание междисциплинарного курса

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	**Содержание учебного материала, практические занятия и самостоятельная работа обучающихся**
1	2
МДК.02.01 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки	
Семестр 3	
Раздел 1. Гимнастика с методикой тренировки	
Тема 1.1. Основные средства гимнастики	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия
	1.Виды гимнастики и ее методические особенности. Гимнастика. Средства, методы, задачи. Характеристика групп гимнастических упражнений. Виды гимнастики.
	2 . История развития гимнастики. Гимнастика в древнем мире, а средние века, в новое время. Системы школ гимнастик: немецкая, швецкая, французская и сокольская.
	3 .Гимнастическая терминология. Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Способы образования терминов. Правила применения терминов. Правила сокращений. Термины ОРУ и вольных упражнений.
	4.Строевые упражнения. Основные понятия о строе. Строевые приемы. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания. Передвижения. Фигурные передвижения.
	5.ОРУ. Правила записи упражнений. Запись ОРУ. Запись вольных упражнений. Запись упражнений на снарядах. Направленность ОРУ. Схема ОРУ.
	6.Травматизм на уроках по гимнастики. Причины травматизма. Характеристика травм. Виды травм. Меры по предупреждению травм. Страховка и помощь.
	Практические занятия
	1. Строевые приемы.

	2. Построения и перестроения.
	3. Размыкания и смыкания.
	4. Передвижения.
	5. Фигурные передвижения.
	6. Запись ОРУ.
	7. Запись вольных упражнений.
	8. Запись упражнений на снарядах.
	9. Особенности применения терминологии во время занятий гимнастикой с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.
	10. Гимнастическая терминология как компонент системы спортивной терминологии; ее значение и краткая история развития.
	11. Обзор развития гимнастической терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии
	12. Правила гимнастической терминологии: способы образования терминов, правила применения терминов, правила условных сокращений.
	Самостоятельная работа обучающихся Методика проведения упражнений на гимнастических снарядах. Общие основы техники. Упражнения на брусьях параллельных. Соскоки. Подъемы. Упражнения на брусьях р/в. Упражнения на перекладине. Обороты. Опорные прыжки. Методика проведения вольных упражнений в учебной группе. Характеристика вольных упражнений. Правила составления индивидуальных и групповых упражнений.
Тема 1.2. Основы гимнастических упражнений	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия
	1. Техника гимнастических упражнений. Техника исполнения гимнастических упражнений. Статические положения. Динамические упражнения. Отталкивание и приземление. Общие правила анализа техники гимнастических упражнений
	2. Техника гимнастических упражнений. Техника исполнения гимнастических упражнений. Статические положения. Динамические упражнения. Отталкивание и приземление. Общие правила анализа техники гимнастических упражнений
	3. Строевые приемы. Построения и перестроения. Методика проведения строевых упражнений.
	4. Передвижения. Размыкания и смыкания. Методика проведения строевых упражнений.
	Практические занятия
	1.Статические положения
	2. Динамические упражнения
	3. Отталкивание и приземление
	4. Основные понятия, назначение, требования к применению команд, распоряжений, сигналов, ориентиров.
	5. Формы записи упражнений: обобщенная, конкретная, сокращенная, графическая.
	Самостоятельная работа обучающихся Общие задачи. Средства. Общие требования к проведению заключительной части урока. Урок гимнастике в младшем, среднем и старшем школьном возрасте. Подготовка учителя к уроку. Педагогический контроль на уроке. Анализ урока. Самоанализ. Музыкальное сопровождение на занятиях гимнастикой.

Тема 1.3. Виды гимнастических упражнений	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия
	1. Акробатические упражнения. Акробатические упражнения. Методика проведение акробатических упражнений в учебной группе. Техника прыжковых и балансовых упражнений. Акробатические соединения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад. Кувырок назад согнувшись. Кувырок назад через стойку на руках. Стойки. Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Стойка на руках толчком двух ног. Перевороты. Переворот в сторону («Колесо»).
	2. Упражнения на снарядах. Методика проведения упражнений на гимнастических снарядах. Общие основы техники. Упражнения на брусьях параллельных. Соскоки. Подъемы. Упражнения на брусьях р/в. Упражнения на перекладине. Обороты. Опорные прыжки.
	3. Вольные упражнения. Методика проведения вольных упражнений в учебной группе. Характеристика вольных упражнений. Правила составления индивидуальных и групповых упражнений. Комплекс ОРУ на 8, 16 или 32 счета. Комплекс ОРУ. На осанку. Общего воздействия. На плечевой пояс, и на мышцы спины и живота. На боковые мышцы и на координацию движения. На силу, гибкость, махи. Прыжки и на дыхания.
	Практические занятия
	1.Группировка.
	2. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад
	3. Кувырок назад согнувшись.
	4. Кувырок назад через стойку на руках.
	5. Стойка на лопатках. Стойка на голове и ируках. Стойка на руках.
	6. Стойка на руках толчком двух ног.
	7. Переворот в сторону («Колесо»).
	8. Акробатические соединения.
	9. Упражнения на брусьях параллельных. Соскоки.
	10. Упражнения на брусьях параллельных. Размахивания
	11. Упражнения на брусьях р/в.
	12. Упражнения на перекладине упоры.
	13. Опорные прыжки.
	14. Комплекс ОРУ на 8, 16 или 32 счета.
	15. Комплекс ОРУ.
	16. На осанку. Общего воздействия
	17. На плечевой пояс, на мышцы спины и живота.
	18. На боковые мышцы и на координацию движения.
	19. На силу, гибкость, махи.
	20. Прыжки и на дыхания.
	21. Параллельные брусья. Кувырки.
	22. Разновысокие брусья. Размахивания. Махи. Перемахи.
	23. Разновысокие брусья. Статические упражнения. Упоры
	24. Упражнения на перекладине. Статические упражнения.
	25. Упражнения на перекладине. Соскоки.
	26. Акробатические упражнения. Статические и динамические упражнения.
	27. Учебная комбинация. Индивидуальные вольные упражнения.
	28. Учебная комбинация. Групповые вольные упражнения.
	29. Упражнения на брусьях параллельных. Подъемы.

	30. Работа с документами планирования.
	Самостоятельная работа обучающихся Терминология записи общеразвивающих упражнений: для наименования положений и движений руками (основные, промежуточные направления, согнутыми руками, круговые и дугообразные движения); ногами (основные согнутыми ногами, стойки на прямых и согнутых ногах, переходы из стоек и вращений в исходное положение); головой и туловищем (наклоны, повороты, круговые движения, упоры, седы, равновесия).
Тема 1.4. Формы и организация занятий по гимнастике	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия
	1. Урок гимнастики в школе. Структура урока. Содержание, формы организации и методика проведения занятий. Типы уроков. Цель, средства обучения. Плотность урока. Требования к занимающимся. Подготовительная часть урока. Общие задачи. Средства. Общие методические указания к проведению подготовительной части урока. Основная часть урока. Задачи. Средства. Общие требования к проведению основной части урока. Заключительная часть урока. Общие задачи. Средства. Общие требования к проведению заключительной части урока.
	2. Урок гимнастике в младшем, среднем и старшем школьном возрасте. Подготовка учителя к уроку. Педагогический контроль на уроке. Анализ урока. Самоанализ. Музыкальное сопровождение на занятиях гимнастикой.
	3. Планирование и учет работы по гимнастике. Значение планирования учебной работы по гимнастике. Задачи планирования учебной работы по гимнастике. Документы планирования. Планирование учебного материала в различных возрастных группах в школе. Контроль за организацией образовательного процесса на уроках. Учет. Виды учета. Характеристика документов планирования. Учебный план. Учебная программа. Рабочий план. Рабочая программа. План-конспект
	4. Организация и проведение массовых мероприятий по гимнастике. Подготовка соревнований. Проведение соревнований. Программа соревнований. Положение о соревновании. Возраст участников. Допуск участников к соревнованиям. Порядок выступления в соревнованиях команд и участников. Продолжительность соревнований. Определение победителей. Участники и победители финальных соревнований. Права участников соревнований. Обязанности участников соревнований. Педагогическое и агитационное значение соревнований. Виды и характеристика соревнов
	Практические занятия
	1. Проведения подготовительной части урока на учебной группе.
	2. Проведения основной части урока на учебной группе.
	3. Проведения заключительной части урока на учебной группе.
	4. Педагогический контроль на уроке.
	5. Анализ урока. Самоанализ.
	6. Организация и проведение соревнований гимнастике.
	Самостоятельная работа обучающихся Освоение методики вольных упражнений Освоение методики обучения акробатическим упражнениям
Семестр 4	

Раздел 2. Плавание с методикой тренировки	
Тема 2.1. Плавание — жизненно важный навык	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия
	1. Плавание в дореволюционной России. Развитие отечественного плавания после 1917 года.
	2. Основные термины и понятия. Цель и задачи плавания. Плавание как вид спортивной деятельности. Техника безопасности и правила поведения в воде.
	Практические занятия
	1.Техника безопасности на занятиях и правила поведения в бассейне.
	2. Проверка уровня плавательной подготовленности студентов. Лечебное, прикладное и спортивное значение плавания. Контроль и самоконтроль на занятиях плаванием.
	3. Изучить основные термины и понятия в плавании, факторы, определяющие технику двигательных действий в плавании, биомеханические и гидродинамические характеристики плавательных движений
	4. Факторы риска и формулирование норм и правил безопасной организации и проведения занятий по плаванию в бассейне
	Самостоятельная работа обучающихся Изучить основные термины и понятия в плавании, факторы, определяющие технику двигательных действий в плавании, биомеханические и гидродинамические характеристики плавательных движений. На основе анализа специальной литературы по плаванию составить перечень факторов риска и сформулировать нормы и правила безопасной организации и проведения занятий по плаванию. Сформулировать (письменно) основные требования к рациональной технике плавания.
Тема 2.2. Общие закономерности плавания	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия
	1. Основные термины и понятия.
	2. Свойства воды. Гидростатика. Гидродинамика.
	3. Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Общая согласованность движений и дыхания.
	4. Разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий плаванием, особенности их эксплуатации.
	Практические занятия
	1. Движения ногами.
	2. Движения руками.
	3. Дыхание.
	4. Общая согласованность движений и дыхания.
	5. Изучение разновидностей и требований к плавательным бассейнам.
	6. Стандартное оборудование: стартовые тумбочки, поручни для старта из воды, разграничительные дорожки, лестницы для выхода из воды, приспособления для обеспечения безопасности и др.
	7. Инвентарь: плавающий шест, плавательные доски, поплавки для ног, поддерживающие пояса, ласты.
	8. Изучение разновидностей и требований к плавательным бассейнам.
	9. Стандартное оборудование: стартовые тумбочки, поручни для старта из воды, разграничительные дорожки, лестницы для выхода из воды, приспособления для обеспечения безопасности и др.
	Самостоятельная работа обучающихся Разработать комплекс общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше и в воде, применяемых при освоении с водой. Изучить методику преподавания игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды, игры с погружением под воду и задержкой

	дыхания, игры с всплыванием и лежанием на воде.
Тема 2.3. Особенности и методика развития физических качеств в плавании.	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия
	1. Рекреативное, оздоровительное, лечебное (реабилитационное), кондиционное, адаптивное и спортивное плавание.
	2. Виды, методика развития и контроль силы, скорости, выносливости, гибкости координационных способностей.
	Практические занятия
	1.Сила в плававнии
	2. Гибкость в плавании
	3. Ловкость в плавании.
	4. Выносливость в плавании.
	5. Скоростные способности.
	Самостоятельная работа обучающихся Подбор игр, проводимых на воде. Составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для совершенствования техники плавания. Учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях.
Тема 2.4. Изучение основ техники и методики обучения плаванию.	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия
	1. Техника плавания способом кроль на груди. Техника плавания способом кроль на спине.
	2.Техника плавания способом брасс. Техника плавания способом дельфин.
	3. Техника стартов. Техника поворотов.
	Практические занятия
	1. Обучение технике плавания способом кроль на груди.
	2. Обучение технике плаванияспособом кроль на спине.
	3. Обучение технике плавания способом брасс.
	4. Обучение технике плавания способом дельфин.
	5. Обучение технике стартов.
	6. Обучение технике поворотов.
	7. Обучение технике плавания способом на боку.
	8. Обучение технике плавания способом брасс на спине.
	9. Обучение технике ныряния.
	10. Обучение технике погружения в воду с поверхности.
	11. Обучение технике передвижения под водой.
	12. Плавание в усложненных условиях.
	13 .Помощь тонущему.
	14. Оказание первой помощи пострадавшему.
	15. Основные факторы, обеспечивающие оздоровительную направленность занятий плаванием.
	16. Методика воспитания и развития конкретного физического качества средствами и методами плавания
	17. Плавание в дошкольных учреждениях.
	18. Плавание в общеобразовательной школе.
	19. Игры и развлечения на воде
	20. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.
	21. Совершенствование техники плаванияспособом кроль на спине.
	22. Совершенствование техники плавания способом брасс.

	23. Совершенствование техники плавания способом дельфин.
	24. Совершенствование техники стартов.
	25. Совершенствование техники поворотов.
	26. Совершенствование техники плавания способом на боку.
	27. Совершенствование техники плавания способом брасс на спине.
	28. Совершенствование техники ныряния.
	29. Совершенствование техники погружения в воду с поверхности.
	Самостоятельная работа обучающихся Правила безопасности при проведении занятий по плаванию. История развития плавания с древнейших времен и до наших дней. Игры и развлечения на воде на разных этапах обучения плаванию. Начальное обучение плаванию (подготовительные упражнения по освоению с водой). Построение урока по плаванию. Основные средства обучения плаванию (классификация, характеристика). Правила, организация и проведение соревнований по плаванию. Средства и методы обучения плаванию. Работа по плаванию в оздоровительных лагерях. Обязанности судей при проведении соревнований. Программа соревнований по плаванию. Состав и подготовка судейской коллегии.
Семестр 5	
Тема 4.1. Изучение истории и этапов развития легкой атлетики.	**Раздел 4. Легкая атлетика с методикой тренировки**
	Содержание учебного материала
	Лекционные занятия
	1. История и этапы развития легкой атлетики. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Легкая атлетика как вид спортивной деятельности.
	Практические занятия
	1.Классификация видов легкой атлетики: ходьба и бег, прыжки, метание. Контроль и самоконтроль на занятиях по легкой атлетике
	2. Приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений в легкой атлетике. Овладение техникой безопасности на занятиях легкой атлетикой.
	Самостоятельная работа Записать основные понятия и терминологию легкой атлетики. Составить таблицу рекордов мира на выбор по легкоатлетическим прыжкам, спортивной ходьбе и бегу, метанию. Записать зачетные требования в практических упражнениях, осваиваемых на занятиях во время изучения техники легкоатлетических видов.
Тема 4.2. Изучение судейства и организации соревнований в легкой атлетике.	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия
	1. Организация, проведение и правила соревнований по лёгкой атлетике. Судейская коллегия и их обязанности.
	Практические занятия
	1. Организация, проведение и правила соревнований по лёгкой атлетике. Классификация уровня соревнований. Календарь и положение о соревновании, система зачета в соревнованиях. Общие и частные правила соревнований в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Особенности правил соревнований в многоборье.
	2. Документы для проведения соревнований (положение о соревнованиях, календарный план, сроки и порядок подачи заявок, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании).
	3. Судейская коллегия и их обязанности. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей).

	Самостоятельная работа обучающихся 1. Законспектировать обязанности, количество и порядок работы бригады судей по легкой атлетике: - одного из видов бега; - одного из видов прыжков; - одного из видов метаний. 2. Составить план стадиона и обозначить место расположение каждого из судьи в вышеописанных бригадах. 3. Составить примерное положение о проведении школьных соревнований по легкой атлетике.
Тема 4.3. Изучение разновидностей спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий легкой атлетикой.	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия
	1. Разновидности спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий легкой атлетикой, особенности их эксплуатации. Требования к оборудованию и инвентарю.
	Практические занятия
	1. Сооружения для занятий легкой атлетикой – стадион, закрытый стадион (манеж), школьная спортивная площадка, беговые дорожки, секторы для прыжков и метаний. Требования к покрытию площадки.
	2. Инвентарь и оборудование для бега, метаний.
	3. Инвентарь для поддержания в надлежащем порядке беговой дорожки и секторов.
	Самостоятельная работа обучающихся Рассмотреть требования к инвентарю, необходимому для занятий одним из видов легкой атлетики.
Тема 4.4. Особенности и методика развития физических качеств в легкой атлетике.	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия
	1. Особенности и методика развития физических качеств в легкой атлетике
	Практические занятия
	1. Общие и специальные упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости).
	2. Средства, методы и динамика развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, координации, гибкости и их применение в соответствии с возрастом, полом и уровнем физического развития занимающихся легкой атлетикой. Особенности изменения тренированности в процессе круглогодичной тренировки. Дозирование нагрузки.
	3. Развитие уровня развития физических качеств, уровня подготовленности легкоатлетов различной специализации (ходоков, бегунов на короткие, средние и длинные дистанции, прыгунов, метателей, многоборцев). Влияние на спортивный результат техники и уровня развития физических качеств.
	Самостоятельная работа обучающихся Подобрать и законспектировать контрольные упражнения (тесты) для проверки уровня развития физических качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.
Тема 4.5. Изучение техники и методики обучения легкоатлетическим видам и определение типичных ошибок.	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия
	1. Классификация техники движений. Фазы, структуры, силы движений.
	Практические занятия
	1. Виды движений. Произвольная и вынужденная, ограниченная и свободная, индивидуальная и идеальная, рациональная и нерациональная техника движений.
	2. Главные и вспомогательные фазы движений. Структура движений. Принцип построения техники двигательных действий.
	3. Определение типичных ошибок в технике, причин их появления. Подбор средств для их исправления. Педагогический и биомеханический контроль над техникой движений.
	4. Меры предупреждения травм при обучении.

	Самостоятельная работа обучающихся Дать классификацию техники движений. Дать определение основным понятиям в технике движений (фазы, моменты). Перечислить правила построения техники движений. Разработать комплекс упражнений, применяемых при освоении техники легкоатлетических видов. Составить таблицу характерных ошибок, возникающих у занимающихся при изучении техники легкоатлетических видов. В таблице привести перечень типичных ошибок, причины их возникновения, последствия, а также способы предупреждения и исправления.
Тема 4.6. Основы техники легкоатлетических видов	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия
	1. Основы техники ходьбы и бега. Основы техники ходьбы. Основы техники спортивной ходьбы. Указания к тренировке спортивной ходьбы. Основы техники бега. Техника бега на короткие дистанции. Техника выполнения низкого старта. Техника финиширования и бега по дистанции. Указания к тренировке бега на короткие дистанции. Техника бега на средние дистанции. Техника высокого старта и с опорой на одну руку. Техника бега по дистанции. Техника финиширования. Техника бега на длинные дистанции. Указания к тренировке бега на средние и длинные дистанции. Техника эстафетного бега. Основы техники бега стипельчеза.
	Практические занятия
	1.Основы техники спортивной ходьбы. 2. Основы техники бега. Техника бега на короткие дистанции.
	3.Техника бега на средние дистанции.
	4.Техника бега на длинные дистанции.
	4. Техника эстафетного бега.
	5. Основы техники стипельчеза.
	6. Основы техники метания малого мяча.
	7. Основы техники метания гранаты.
	8. Основы техники метания копья.
	9. Техника толкания ядра.
	10. Техника прыжка в высоту способом «перешагивания».
	11. Техника тройного прыжка.
	12. Судейство соревнований по бегу, прыжкам, метаниям, толканию.
	13. Проведения соревнований по прыжкам в длину и высоту.
	14. Проведения соревнований по метанию (диск, молот, копье), толканию ядра.
	15. Специальные упражнения для бегунов.
	16. Техника и методика обучения бега на короткие дистанции.
	17. Техника и методика обучения бега на средние и длинные дистанции.
	18.Техника и методика обучения спортивной ходьбы.
	19. Техника и методика обучения эстафетному бегу.
	20. Обучить технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».
	21. Обучение технике толкания ядра со скачка.
	22. Обучение технике метания копья.
	23. Особенности занятий с детьми разного возрасти и пола.
	24. Подготовка учителя к уроку л/а.
	25. Формы организации занятий легкой атлетикой
	Самостоятельная работа обучающихся Составить план-конспект урока по одному из видов легкой атлетике для одного из классов общеобразовательной средней школы. Разработать комплекс упражнений для урока по одному из видов легкой атлетики. Подобрать не менее пяти специальных упражнений, преимущественно

	развивающих каждое физическое качество на уроках легкой атлетики. Перечислить меры профилактики травматизма во время занятий по легкой атлетике. Перечислить типичные затруднения в деятельности учителя физической культуры и способы их преодоления.
	Семестр 6
Раздел 3. Лыжи с методикой тренировки	
Тема 3.1. История лыжного спорт	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия
	1. Возникновение, развитие и первоначальное применение лыж. Применение лыж в военном деле.
	2.Развитие лыжного спорта в дореволюционной России. Развитие отечественного лыжного спорта после 1917 г. Лыжный спорт в послевоенные годы.
	3. Разновидности лыжного инвентаря и снаряжения для занятий лыжным спортом, особенности их эксплуатации. Требования к лыжному инвентарю и снаряжению.
	Практические занятия
	1. Подготовка лыж. Циклёвка, грунтовка, нанесение основного парафина, нанесение последнего слоя, очистка классических лыж от мази.
	2. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса по лыжной подготовке и лыжному спорту.
	Самостоятельная работа обучающихся Изучить историю развития лыжного спорта в России и в мире в целом. Изучить основные термины, понятия и факторы, определяющие технику двигательных действий в лыжном спорте, биомеханические характеристики движений. Перечислить способы передвижения на лыжах. Перечислить меры профилактики травматизма при занятиях на лыжах. Правильно подобрать лыжи и лыжные палки для классических ходов передвижений на лыжах. Правильно подобрать лыжные ботинки. Перечислить основные требования к одежде лыжника. Дать общую характеристику лыжных мазей.Указать требования, предъявляемые к хранению лыж.
Тема 3.2. Основы техники передвижения на лыжах	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия
	1. Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах. Классификация способов передвижения на лыжах. Определения, термины и понятия техники лыжного спорта.
	2. Силы, действующие на лыжника, и их характеристика. Основные элементы техники передвижения на лыжах. Основы техники спусков и поворотов в движении. Особенности анализа техники передвижения на лыжах.
	Практические занятия
	1. Основные элементы техники передвижения на лыжах (отталкивание лыжами, отталкивание палками, свободное скольжение, подседание, перекат тела над стопой).
	2. Основы техники спусков и поворотов в движении.
	3. Травматизм, причины его возникновения и меры предупреждения
	4. Виды подготовки в лыжном спорте: физическая, техническая, тактическая, теоретическая.
	5. Основные средства подготовки лыжников-гонщиков.
	Самостоятельная работа обучающихся Составить список наиболее типичных ошибок при освоении техники одновременного бесшажного хода и рекомендации по их устранению. Составить список наиболее типичных ошибок при освоении техники одновременного одношажного хода и рекомендации по их устранению. Составить список наиболее типичных ошибок при освоении техники одновременного двухшажного хода и рекомендации по их устранению.

	Составить список наиболее типичных ошибок при выполнении переходов с одного лыжного хода на другой и рекомендации по их устранению. Составить список наиболее типичных ошибок при освоении техники одновременного одношажного конькового хода и рекомендации по их устранению. Составить список наиболее типичных ошибок при освоении техники одновременного двухшажного конькового хода и рекомендации по их устранению. Составить список наиболее типичных ошибок при освоении техники попеременного двухшажного конькового хода и рекомендации по их устранению. Составить список наиболее типичных ошибок при освоении техники конькового хода без отталкивания палками и рекомендации по их устранению.
Тема 3.3. Основы обучения в лыжном спорте	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия
	1. Двигательные навыки и их характерные черты. Взаимодействие двигательных навыков, последовательность обучения школьников. Принципы обучения. Методы обучения. Структура процесса обучения.
	2. Подготовка мест занятий и организация обучения. Травматизм, причины его возникновения и меры предупреждения
	Практичекие занятия
	1. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.
	2. Техника и методика обучения лыжным ходам.
	3. Методика обучения попеременному двухшажному ходу.
	4. Методика обучения попеременному четырехшажному ходу.
	5. Техника одновременных ходов.
	6. Методика обучения одновременному бесшажному ходу.
	7. Методика обучения одновременному одношажному ходу.
	8. Методика обучения одновременному двухшажному ходу.
	9. Коньковый ход.
	10. Способы переходов с хода на ход.
	11. Способы преодоления подъемов на лыжах.
	12. Стойки спусков.
	13 Преодоление неровностей на склоне.
	14.Способы торможений.
	15. Повороты в, движении.
	16. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений в лыжной подготовке.
	17. Взаимодействие навыков и последовательность обучения отдельным способам передвижения на лыжах.
	18. Применение специально-подводящих и специально-подготовительных упражнений..
	19. Использование дифференцированного и индивидуального подхода в обучении передвижению на лыжах
	20. Формы организации занятий по лыжной подготовке.
	21. Уроки лыжной подготовки в школе.
	22. Начальное обучение передвижению на лыжах.
	23. Содержание и методика проведения уроков в начальной школе.
	24. Содержание и методика проведения уроков в V-IX классах.
	25. Содержание и методика проведения уроков в X-XI классах.
	26. Теоретические сведения на уроках лыжной подготовки.
	27. Развитие физических качеств на уроках лыжной подготовки.
	28. Планирование учебной работы по лыжной подготовке.
	29. Игры на лыжах.
	Самостоятельная работа обучающихся Составление план-конспекта учебно-треривочного занятия по лыжной

	подготовке. Составление комплексов общеразвивающих упражнений на регулирование массы тела, на развитие силы (для лыжной подготовки). Подготовка докладов на темы: «Исторический очерк возникновения лыжного спорта», «Техника ходьбы на лыжах различными видами ходов», «Средства и методы обучения лыжному спорту для групп начальной подготовки». Тренировочные занятия в спортивных секциях по лыжной подготовке.
	Семестр 7
Раздел 5. Спортивные игры с методикой тренировки (волейбол, баскетбол, футбол)	
Тема 5.1. Изучение истории и этапов развития волейбола.	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия
	1.Возникновение и этапы развития волейбола. Цель и задачи волейбола. Изучение основных терминов и понятий волейбола. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Эволюция техники и тактики игры волейбол, разновидности игры. Волейбол как вид спортивной деятельности. Правила игры. Контроль и самоконтроль на занятиях по волейболу.
	Практические занятия
	1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Контроль и самоконтроль на занятиях по волейболу. Правила игры. Классификация техники нападения и защиты. Подготовка к игре. Проверка надежности установки и крепления стоек, сетки и другого спортивного оборудования. Проверка состояния и отсутствия посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
	Самостоятельная работа обучающихся На основе анализа специальной литературы по волейболу составить перечень факторов риска и сформулировать нормы и правила безопасной организации и проведения занятий по волейболу. Изучить основные термины и понятия игры в волейбол, факторы, определяющие технику двигательных действий в игре, биомеханические характеристики движений. Изучить историю развития волейбола в России и в мире в целом.
Тема 5.2. Изучение техники и методики обучения игры в нападении – техники перемещений, приема и передачи мяча в волейболе.	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия
	1. Изучение техники и методики обучения игры в нападении – техники перемещений, приема и передачи мяча. Изучение техники и методики обучения игры в защите, приема и блокировании ударов
	Практические занятия
	1.Обучение технике перемещений. Стартовые стойки (устойчивая, основная, неустойчивая). Различные способы перемещений.
	2. Техника приема мяча. Техника передачи мяча сверху двумя руками, одной рукой. Передача мяча в прыжке сверху двумя руками.
	3. Техника передачи мяча сверху двумя руками, одной рукой. Передача мяча в прыжке сверху двумя руками. Техника передачи мяча снизу. Передачи длинные, короткие, укороченные. Передачи высокие, средние, низкие. Передачи с отвлекающими действиями.
	4. Выходы под мяч, активные, быстрые движения ног при относительно медленном движении рук, активное выполнение сопровождающего движения в направлении полета мяча при передаче.
	5. Стойки, передвижения, имитация передачи сверху двумя руками, упражнения с набивными мячами, упражнения с волейбольными мячами: передачи в парах, передачи в движении, передачи с изменением

	направления; упражнения у стены, параллельно сетке, через сетку. Подвижные игры с применением передач сверху двумя руками.
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Перечислить упражнения, необходимые для обучения стойкам нападающего в их рациональной последовательности. Составить таблицу характерных ошибок, возникающих у занимающихся при выполнении техники стоек нападающего, а также способы предупреждения и исправления. 2.Составить таблицу характерных ошибок при выполнении техники передачи мяча, причин возникновения и способы их предупреждения и исправления.
Тема 5.3. Изучение техники и методики обучения подачи и нападающего удара в волейболе.	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия
	1. Изучение техники и методики обучения подач и нападающего удара.
	Практические занятия
	1. Обучение технике подачи мяча. Движения подбрасывания мяча, замаха и удара.
	Техника нижней прямой и боковой подач. Техника верхней прямой и боковой подач. Верхняя прямая подача в прыжке с разбега. Исходное положение, имитация подачи, упражнения с набивным мячом, упражнения с теннисным мячом; упражнения у стены, упражнения в парах параллельно сетке, через сетку с разного расстояния.
	2. Техника нападающего удара. Прямой нападающий удар. Боковой нападающий удар. Ускоренный нападающий удар. Нападающий удар с поворотом туловища. Нападающий удар с переводом рукой. Медленные удары (обманы).
	3. Обучение технике разбега, имитация нападающего удара; упражнения с набивным мячом, упражнения с теннисным мячом, упражнения с волейбольным мячом; упражнения в парах параллельно сетке, через сетку.
	4. Техника защиты. Стартовая стойка (исходное положение), перемещение лицом, боком, спиной вперед: шаги, бег, скачок, остановки, сочетание способов перемещения, подготовительные упражнения, упражнения по технике.
	5. Техника приема мяча сверху двумя руками. Прием мяча с падением на спину, с падением на бедро-спину.
	6. Техника приема мяча снизу двумя руками, одной рукой. Прием мячи снизу одной рукой с падением на грудь. Стойки, передвижения, имитация приема снизу двумя руками, упражнения с набивными мячами, упражнения с волейбольными мячами: передачи в парах, передачи в движении, передачи с изменением направления; упражнения у стены, параллельно сетке, через сетку. Подвижные игры с применением приема снизу двумя руками.
	7. Техника блокирования. Выбор места и времени для прыжка и постановки рук над сеткой. Показ техники элемента, имитация блокирования, блокирование одиночное, групповое, упражнения на месте, с перемещением, блокирование нападающего удара.
	Самостоятельная работа обучающихся Составить таблицу характерных ошибок, возникающих у занимающихся при изучении техники подачи мяча, при изучении техники нападения и техники защиты. В таблице привести перечень типичных ошибок, причины их возникновения, последствия, а также способы предупреждения и исправления. Описать технику разновидностей блокирования мяча. Составить таблицу характерных ошибок, возникающих при изучении техники блокирования. В таблице привести перечень типичных ошибок, причины их возникновения, последствия, а также способы предупреждения и исправления.
Тема 5.4.	**Содержание учебного материала**

Изучение истории и этапов развития баскетбола	**Лекционные занятия**
	1. Зарождение баскетбола и его история. Цель и задачи баскетбола. Изучение основных терминов и понятий баскетбола. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Эволюция техники и тактики игры баскетбол, разновидности игры. Правила игры. Контроль и самоконтроль на занятиях.
	Практические занятия.
	1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Контроль и самоконтроль на занятиях по баскетболу. Правила игры. Классификация техники нападения и защиты. Подготовка к игре.Проведение разминки.
	2. Подготовка спортивного зала, площадки к занятию. Требования к покрытию площадки. Оборудование, инвентарь. Подбор правильной экипировки для занятий. Тренажеры и вспомогательные устройства, используемые в тренировочном процессе.
	Самостоятельная работа обучающихся На основе анализа специальной литературы по баскетболу составить перечень факторов риска и сформулировать нормы и правила безопасной организации и проведения занятий по баскетболу. Изучить факторы, определяющие технику двигательных действий в игре, биомеханические характеристики движений. Изучить историю развития баскетбола в России и в мире в целом. Составить таблицу с подробным описанием используемого инвентаря для провидения занятий по баскетболу.
Тема 5.4. Обучение технике и методике двигательных действий в баскетболе.	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия
	1. Изучение техники остановок. Подводящие упражнения к игре в баскетбол. Изучение техники и методики обучения перемещения в защите Формирование взаимосвязей между навыками техники игры и физическими качествами
	2. Изучение техники и методики передач мяча. Овладение техникой атаки в кольцо, изучение видов бросков. Овладение техникой владения мячом
	Практические занятия
	1. Обучение технике перемещений в стойке баскетболиста в защите. Основная стойка. Подводящие упражнения (в парах, с мячом).Перемещения в защитной стойке, приставные шаги в игре в баскетбол
	2. Упражнения с набивными мячами: передачи в парах, передачи в движении, передачи с изменением направления; упражнения у стены.
	3. Разучить остановки в прыжке и два шага(подводящие упражненья, выполнение в полной координации с передачей и ловлей мяча, в парах).
	4. Обучение поворотам в полной координации с мячем в упражнениях с элементами баскетбола.
	5. Подвижные игры с элементами баскетбола.
	6. Выполнение упражнений для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, прыгучести, быстроты реакции и перемещений, скоростной, прыжковой, игровой выносливости.
	7. Обучение технике передачи мяча. Постановка ног, рук, кистей. Техника передач правой и левой рукой от плеча. Техника передачи мяча об пол, двумя руками из-за головы

	8. Обучение технике передачи мяча. Исходное положение, имитация передачи, упражнения с набивным мячом, упражнения; упражнения у стены, упражнения в парах, тройках.
	9. Техника передачи мяча в движении в парах, тройках с атакой кольца. Передачи мяча в парах и тройки на время, попеременно одной и двумя руками.
	10. Выполнение упражнений связанных с ведением одного мяча, двух мячей одновременно и попеременно. Выполнение различных элементов, направленных на овладение техники переводов.
	11. Ведение мяча на месте и в движении. Переводы мяча перед собой, под ногой, за спиной. Игры направленные на закрепление техники владения мячом.
	12. Разучивание атаки с правой и левой стороны в два шага (подводящие упражнения, выполнение в полной координации). Изучение техники штрафного броска (постановка рук, ног) имитационные упражнения. Атака среднего броска, дальнего, из под кольца.
	Самостоятельная работа обучающихся Описание постановки штрафного броска(перечисление всех фаз атаки). Составить таблицу с описанием 5 подводящим упражнениям к изученным атакам. Индивидуальная работа с мячом. Составить таблицу с описанием 15 упражнений направленных на овладение техники ведения мяча. Составить таблицу характерных ошибок, возникающих при изучении техники передачи мяча. Перечислить все изученные виды передач. Составить план-конспект урока по баскетболу, направленный на развитие определенных физических качеств. Перечислить подводящие упражнения, направленные на избежание пробежек. Составить таблицу характерных ошибок, возникающих у занимающихся при выполнении поворотов, а также способы предупреждения и исправления. Дать письменное определение терминам: опорная нога, пробежка, стойка баскетболиста. Разработать методику воспитания и развития конкретного физического качества средствами и методами баскетбола.
Тема 5.5. Изучение истории и этапов развития футбола.	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия
	1. История и этапы возникновения футбола. Основные термины и понятия футбола. Футбол как вид спортивной деятельности. Правила игры, эволюция правил игры, методика судейства Техника безопасности при проведении занятий по футболу. Контроль и самоконтроль на занятиях по футболу.
	Практические занятия
	Техника безопасности на занятиях по футболу. Контроль и самоконтроль на занятиях по футболу.
	Правила игры. Классификация техники нападения и защиты.
	Самостоятельная работа обучающихся Изучить основные термины и понятия футбола, факторы, определяющие технику двигательных действий при игре в футбол, биомеханические характеристики движений. На основе анализа специальной литературы по футболу составить перечень факторов риска и сформулировать нормы и правила безопасных организации и проведения занятий по футболу.
Тема5.6. Обучение технике и методике	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия
	1. Техника владения мячом: удары, ведение мяча, обманные движения (финты), отбор мяча, вбрасывание мяча. Изучение техники и методики обучения игры вратаря. Различные приемы, способы и разновидности

двигательных действий в футболе.	действий вратаря.
	Практические занятия 1. Изучение разновидностей ударов по мячу ногой. Прямой и резаный удар. Удар внутренней стороной стопы. Удар внутренней, средней и внешней частью подъема. Удар носком. Удар пяткой. Удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу. Удар с поворотом. Удар через себя. Удар с полулета. Изучение разновидностей ударов по мячу головой. Удар серединой лба в прыжке. Удар серединой лба с поворотом. Удар боковой частью лба. Движения при ударе по мячу головой в падении. Удары головой в парах, тройках с места, тройках с выпрыгиванием. Изучение разновидностей остановки мяча ногой, туловищем и головой. Остановки мяча с переводом.
	2. Ведение мяча ногой. Ведение мяча средней и внешней частью подъема. Удары по неподвижным и катящимся мячам. Ведение мяча носком.
	3. Изучение приемов и способов обманных движений (финтов) «уходом», «ударом», «остановкой».
	4. Изучение разновидностей отбора мяча: полный и неполный. Отбор мяча в выпаде, в шпагате, в подкате.
	5. Вбрасывание мяча из-за боковой линии руками.
	6. Ловля мяча снизу, сверху, сбоку. Ловля мяча в падении с фазой и без фазы полета.
	7. Отбивание мяча одной и двумя руками. Отбивание мяча кулаком, ладонью.
	8. Перевод мяча одной и двумя руками. Перевод мяча кулаком, ладонью.
	9. Броски мяча одной и двумя руками. Бросок мяча одной рукой сверху, сбоку и снизу.
	10. Броски мяча на месте, в шаге.
	Самостоятельная работа обучающихся Разработать комплекс упражнений, применяемых при освоении техники владения мячом. Составить таблицу характерных ошибок, возникающих у занимающихся при изучении техники владения мячом. В таблице привести перечень типичных ошибок, причины их возникновения, последствия, а также способы предупреждения и исправления. Разработать комплекс упражнений, применяемых при освоении техники ловли мяча. Составить таблицу характерных ошибок, возникающих у занимающихся при изучении техники отбивания мяча. В таблице привести перечень типичных ошибок, причины их возникновения, последствия, а также способы предупреждения и исправления.

3. Методические указания к лекционным занятиям

Лекция – одна из основных системообразующих форм организации учебного процесса. Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем-лектором учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом профессионального модуля. Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. Задачи лекции заключаются в обеспечении формирования системы знаний по профессиональному модулю, в умении аргументировано излагать научный материал, в формировании профессионального кругозора и общей культуры, в отражении еще не получивших освещения в учебной литературе новых достижений науки, в оптимизации других форм организации учебного процесса.

Приступая к освоению профессионального модуля, необходимо ознакомиться с рабочей программой профессионального модуля, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, получить в библиотеке рекомендованные

учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Слушание и запись лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность обучающегося. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Написание конспекта лекций необходимо проводить кратко, схематично; последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Лучше если они будут собственными, чтобы не приходилось просить их у однокурсников и тем самым не отвлекать их во время лекции.

Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов. Не лишним будет и изучение основ стенографии. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть формируемыми компетенциями.

Незнакомые термины, понятия после лекции проверять с помощью энциклопедий, словарей, справочников. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации или на лабораторном занятии. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

В случае возникновения у обучающегося по ходу лекции вопросов, их следует записать и задать в конце лекции в специально отведенное для этого время.

По окончании лекции (в тот же или на следующий день, пока еще в памяти сохранилась информация) обучающимся рекомендуется доработать свои конспекты, привести их в порядок, дополнить сведениями с учетом дополнительно изученного материала.

4. Методические указания к практическим занятиям

По дисциплине предусмотрено проведение занятий семинарского типа – практические занятия, на которых даются основные понятия дисциплины. Обязательным условием допуска, обучающегося к практическому занятию является наличие спортивной формы.

Находясь в спортивном зале или спортивной площадке обучающийся обязан строго соблюдать правила техники безопасности. Далее приведены инструкции по технике безопасности:

- вводный инструктаж по мерам безопасности для обучающихся по предмету «Физическая культура»;
- инструкция по охране труда для обучающихся по мерам безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках**;**
- инструкция для обучающихся по мерам безопасности при занятиях игровыми видами спорта;
- техника безопасности на занятиях по плаванию;
- техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

3.1 Вводный инструктаж по мерам безопасности для обучающихся по МДК.02.01 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки

I. Общие требования безопасности.

Обучающийся должен:

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь – кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- выходить из раздевалки по первому требованию преподавателя;
- после болезни предоставить преподавателю справку от врача;
- присутствовать на занятии в случае освобождения врачом от занятий после болезни;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Обучающимся нельзя:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после занятия;
- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения преподавателя выходить на место проведения занятия;
- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий.

Обучающийся должен:

- внимательно слушать и чётко выполнять задания преподавателя;

- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;

- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;

- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

Обучающимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения преподавателя;

- толкаться, ставить подножки в строю и движении;

- залезать на баскетбольные формы, виснуть на кольцах;

- жевать жевательную резинку;

- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;

- резко изменять направление своего движения.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя физической культуры;

- с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

- по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Обучающийся должен:

- под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- вымыть с мылом руки.

3.2 Инструкция по охране труда для обучающихся по мерам безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках

I. Общие требования безопасности. Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям. Нестандартное оборудование должно быть надёжно закреплено и находиться в исправном состоянии.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Обучающийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

- быть внимательным при перемещениях по стадиону;

- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процесс.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- организованно выйти с преподавателем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;
- под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством преподавателя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- по распоряжению преподавателя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время проведения занятий.

Занятия проводятся на ровном нескользком грунте под руководством преподавателя физкультуры.

Преподаватель обязан следить за выполнением обучающимися инструкций, правил поведения на занятии по физкультуре и принимать решение об отстранении обучающихся от участия в учебном процессе за грубое или систематическое их нарушение.

Обучающийся должен:

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;
- выполнять упражнения только на исправном оборудовании;
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;
- не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.

3.3 Инструкция для обучающихся по мерам безопасности при занятиях игровыми видами спорта

I. Общие требования безопасности.

Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с

разрешения преподавателя;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

- знать и соблюдать простейшие правила игры;

- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процесс.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);

- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;

- под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

- под наблюдением преподавателя положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;

- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;

- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий.

При выполнении упражнений в движении обучающийся должен:

- избегать столкновений с другими обучающимися, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо;

- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;

- соблюдать интервал и дистанцию;

- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;

- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

Баскетбол

Ведение мяча

Обучающийся должен:

- выполнять ведение мяча с поднятой головой;

- при изменении направления убедиться, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение;

- после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать. Передача Обучающийся должен:

- ловить мяч открытыми ладонями, образующими воронку;

- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнёр готов к приёму мяча;

- следить за полётом мяча;

- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния партнёра;

- помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

Бросок

Обучающийся должен:

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным преподавателем;

- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других обучающихся.

Не рекомендуется:

- толкать обучающегося, бросающего мяч в прыжке;

- при броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах;

- бить рукой по щиту;

- при попадании в корзину двух и более мячей выбивать их другим мячом;

- бросать мячи в заградительные решётки.

Во время игры обучающийся должен:

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке, избегать столкновений;

- по свистку прекращать игровые действия.

Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;

- хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;

- широко расставлять ноги и выставлять локти;

- во время выполнения броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами;

- обучающемуся, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

Волейбол

Передача

Обучающийся должен:

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнёра кончиками пальцев, образующими «сердечко»;

- при приёме следить за полётом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч

– двумя руками снизу на предплечья;

- не отбивать мяч ладонями;

- во время передач через сетку не трогать её руками, не толкать друг друга на сетку.

Подача, нападающий удар

Обучающийся должен:

- убедиться, что партнёр готов к приёму мяча;

- соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнёра;

- выполнять удар по мячу напряжённой ладонью;

- не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

Во время игры обучающийся должен:

- знать простейшие правила игры и соблюдать их;

- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;

- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и преподавателя дал разрешение;

- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку преподавателя или судьи;

- передавать мяч другой команде передачей под сеткой. При подаче нельзя наступать на линию, а при приёме мяча

– задерживать его в руках, выполнять передачу захватом. Во время игры нельзя: - дразнить соперника;

- заходить на его сторону;

- касаться сетки руками и виснуть на ней. По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а, проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперёд, наклонив туловище и голову.

3.4 Техника безопасности на занятиях по плаванию

Занимающиеся должны знать правила поведения в воде и сознательно соблюдать строжайшую дисциплину. Несчастных случаев и травм не случится, если занимающиеся будут знать и выполнять требования безопасности:

1. Каждый занимающийся допускается к занятиям по плаванию с разрешения врача.
2. С занимающимися постоянно проводится разъяснительная работа о правилах поведения на воде и соблюдении мер безопасности.
3. Занятия с не умеющими плавать проводятся на неглубокой части бассейна.
4. Все упражнения, а также первые попытки самостоятельного плавания выполняются в направлении берега или мелкого места. На первых занятиях для большей безопасности занимающихся желательно распределить по парам.
5. Первые попытки плавать на глубоком месте разрешаются не более чем двум занимающимся одновременно, под непосредственным наблюдением преподавателя.
6. Заплывать за границу места проведения занятий категорически запрещается.
7. К изучению прыжков в воду допускаются только занимающиеся, умеющие плавать.
8. До и после занятий обязательно проводится поименная проверка-перекличка занимающихся. Опоздавшие допускаются к занятиям только с разрешения преподавателя.
9. Преподаватель должен постоянно наблюдать за находящимися в воде и быть готовым (в случае необходимости) немедленно прийти на помощь.
10. Преподаватель должен хорошо владеть приемами спасения пострадавших на воде и оказания доврачебной помощи.
11. На занятиях должна соблюдаться дисциплина. Ложные крики «Тону!», «Помогите!», окунание в воду товарища и другие шалости должны наказываться отстранением от занятий.
12. Об ухудшении самочувствия, появлении озноба или головокружения занимающийся должен немедленно сообщить преподавателю и прекратить занятия.
13. Нельзя приступать к занятиям раньше, чем через 2 ч после приема пищи.
14. На занятиях по плаванию должен присутствовать врач (медицинская сестра).
15. Место для занятий по плаванию, оборудование и инвентарь необходимо проверять до начала занятий.
16. Каждое занятие должно быть тщательно подготовлено. Содержание занятия, последовательность выполнения упражнений и их дозировка, продолжительность и количество игр, проводимых на воде, должны определяться в соответствии с уровнем подготовленности занимающихся.
17. Допустимый количественный состав учебных групп на одного преподавателя не должен превышать 15 человек.

Для занятий необходимы: купальный костюм, шлепанцы, шапочка для плавания, а также мыло, полотенце, мочалка и фен. Хотя в большинстве бассейнов есть стационарные фены, в некоторых случаях удобнее воспользоваться своим.

Купальный костюм

Самый лучший купальник для плавания – закрытый, с широкими скрещивающимися на спине лямками. В нем можно свободно двигаться в воде, не опасаясь ненароком потерять «верх» или «низ». Основной критерий выбора – ткань: достаточно (но не слишком) плотная, хорошо держащая форму и позволяющая коже

дышать. Производители чаще всего используют полиамид с добавками; хорошее качество достигается при содержании лайкры или эластана не менее 18%. Лучше остановить свой выбор на купальнике максимально простого покроя, чтобы он не сползал в неподходящий момент в неподходящих местах и не обвисал. Цвет купальника также имеет значение. Разумеется, это дело вкуса, но необходимо иметь в виду, что два одинаковых купальника, сшитых из одинаковой ткани разного цвета, будут выцветать по-разному. Это зависит от химического состава красителей для ткани: быстрее всего теряют яркость голубой, зеленый и желтый. Красный и малиновый, а также черный цвет практически не меняются. Впрочем, это зависит также и от производителя.

Шапочка

Плавательная шапочка поможет вам защитить волосы от разрушающего воздействия хлорки; кроме того, в соответствии с действующими санитарными нормами администрация многих бассейнов требует обязательно использовать шапочку при плавании.

В спортивных магазинах шапочки для плавания, как правило, представлены в широком ассортименте: из силикона, латекса, резины.

Силикон считается самым дорогим, но и самым удобным материалом. Шапочки из силикона очень хорошо растягиваются, они более долговечны, легко снимаются и надеваются. Главная их особенность в том, что они почти не требуют дополнительного ухода – при намокании не слипаются. Двойные силиконовые шапочки считаются наиболее удобными и подходят как для любителей, так и для спортсменов (одинарные силиконовые шапочки предназначены для спортсменов и требуют более тщательного ухода).

Многие считают удобными шапочки из ткани, их иначе называют текстильными. Они очень хорошо растягиваются, плотно прилегают к голове, но намокают, хотя и быстро сохнут. Эти шапочки рекомендуют спортсменам, но они также хорошо подходят и для отдыха – часто именно их предпочитают дамы для занятий аквааэробикой.

Самые дешевые материалы, из которых делают шапочки, – это резина и латекс. Резина более прочный материал, чем латекс. Латекс гораздо тоньше и требует постоянного ухода. После высыхания шапочку надо присыпать тальком или детской присыпкой, чтобы она не слипалась.

3.5 Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке

Общие требования безопасности

1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

- при ненадежных креплениях лыж;
- при падении во время спуска с горы;
- при движении по узким лесным дорогам, на обледенелых склонах, на снегу, покрытом коркой, в местах, где мало снега, где растет кустарник и торчат пни, камни;
- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5 – 2, 0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов.

3. Лыжи должны быть подобраны по росту занимающегося и находиться в исправном состоянии.

4. Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять лыжи к лыжным ботинкам.

5. Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечник, кольцо и регулируемой длины ремень для кисти руки.

6. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме.

7. Одежда должна защищать от холода и ветра, быть легкой,

удобной. ОБЯЗАТЕЛЬНО иметь при себе варежки.

8. При возникновении каких-либо проблем у вас или вашего товарища обязательно сообщить преподавателю.

9. На место проведения занятий по лыжам и обратно в учебное учреждение передвижение организованно парами, не толкаемся (лыжи несём вертикально), слушаем команды преподавателя, дорогу переходим строго вместе с преподавателем.

10. При передвижении на лыжах по дистанции соблюдайте интервал 3-4 м, при спусках - не менее 30 м.

11. Если впереди идущий товарищ передвигается на лыжах медленнее вас, то можно вежливо попросить уступить лыжню.

12. При спусках не выставляйте вперед лыжные палки.

13. Если возникает необходимость, приседая, падать на бок (обязательно держа при этом палки сзади).

14. Не пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники.

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

16. При занятиях лыжным спортом могут быть обморожения. При потере чувствительности кожи ушей, носа, щек следует немедленно сообщить учителю. Растирание нужно делать сухой рукой, а не снегом, так как в последнем случае можно повредить кожу и занести инфекцию.

17. Нельзя раздеваться во время передвижения на лыжах по дистанции (это приведет к простуде). Лучше снять лишнюю одежду до начала лыжной гонки, а после ее завершения надеть вновь.

18. Перед входом в помещение счистить снег с лыж.

19. Сразу после занятий по лыжной подготовке не пить холодную воду, чтобы не заболело горло.

20. Ограничения по температуре воздуха и погодным условиям при занятиях лыжной подготовкой следующие: температура не ниже -13ºС, тихий ветер. При сильном ветре (скорость 6-10 м/с), когда заметно качаются деревья, дым прибивается к земле, а на открытой местности пурга, занятия на лыжах отменяются.

5. Методические указания к самостоятельной работе

Важнейшим этапом освоения по МДК.02.01 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки является самостоятельная работа обучающихся, в том числе с использованием научной литературы. Отдельные разделы или темы дисциплины не разбираются на практических занятиях, но отводятся на самостоятельное изучение по рекомендуемой учебной литературе и учебным пособиям. Материалы тем, отведенных на самостоятельное изучение, в обязательном порядке входят составной частью в темы текущего и промежуточного контроля.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по МДК.02.01 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки предполагает:

1. Занятия в секциях по видам спорта (волейбол, футбол, баскетбол, легкая атлетика др.).

2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом.

3. Участие в спортивных соревнованиях и праздниках вуза.

4. Участие в муниципальных, республиканских и т. д. соревнованиях по различным видам спорта.

5. Подготовка к практическим зачетам по МДК.02.01 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки.

5.1 Общие рекомендации обучающимся при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо
нарушения, посоветуйтесь с врачом и вашим преподавателем физической культуры. Это важно, так как для внеаудиторной самостоятельной работы предлагаются упражнения и нагрузки, рассчитанные на обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, т. е. на тех, кому разрешено на уроках физической культуры выполнение всех упражнений.

5.2 Правила выполнения внеаудиторных самостоятельных занятий

1. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

2. Составляя план внеаудиторных самостоятельных занятий, включайте упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов.

3. Помните, что результат тренировок зависит от их регулярности, так как большие перерывы (3-4 дня и более) между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений. Поэтому даже при очень большой загруженности, например, вовремя подготовки к экзаменам, все равно найдите 20-30 мин для выполнения комплекса упражнений.

4. Для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься, меняйте места проведения внеаудиторных самостоятельных занятий, чаще занимайтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к тренировке своих друзей, членов семьи.

5. Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует хорошему настроению.

6. Старайтесь соблюдать физиологические принципы выполнения упражнений: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности нагрузок; правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок. Более трудные упражнения потребуют и большей продолжительности пауз между ними, и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи упражнения можете волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия в течение недели или более длительного периода. Во время выполнения упражнений не стремитесь выполнить сразу максимальную нагрузку.

7. Выполнение упражнений обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна и т. п.).

8. Если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с преподавателем, врачом.

9. Помните, что эффект от выполнения упражнений будет наиболее высоким, если вы в совокупности будете использовать физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание.

Общее распределение часов контактной работы по видам учебной деятельности и самостоятельной работы по темам дисциплины и видам занятий приведено в разделе «Содержание дисциплины» рабочей программы дисциплины.

Залогом успешного освоения по МДК.02.01 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки является обязательное посещение практических занятий, так как пропуск одного (тем более, нескольких) занятий может осложнить освоение разделов дисциплины.

5.3 Комплексы упражнений для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы по различным разделам МДК.02.01 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки

Разделы «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка»
Выполнять следующие комплексы упражнений:
1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения на координацию движений
6. Упражнения на растяжку
7. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
8. Присед на одной ноге («пистолет»)
9. Присед из основной стойки 3х30
10. Кроссовая подготовка 1000-3000 м
11. Бег с преодолением препятствий
12. Прыжки через препятствия
13. Метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность правой и левой рукой.

Для внеаудиторных самостоятельных заданий по развитию быстроты также предлагается выполнять:
- бег на месте – 10 секунд
- бег в гору
- повторный бег по лестнице через одну, две ступеньки
- прыжки по лестнице с поочередной сменой ног, с отягощением и без
- повторный бег с ускорением на отрезках 30, 60, 100, 200 м
- бег с отягощениями, прыжки со скакалкой в максимальном темпе
- серийные многоскоки
- челночный бег с предметами
- прыжок в длину с места и с разбега
- выпрыгивание вверх из низкого приседа.

Упражнения для повышения общей и скоростной выносливости служат основой повышения физической работоспособности, а косвенно также и умственной (поскольку способствуют улучшению кровоснабжения не только мышц, но и мозга), развивают волевые качества. Для внеаудиторных самостоятельных занятий для развития выносливости можно также выполнять:
- гладкий бег
- кроссовый бег
- бег в умеренном темпе по лестнице
- бег 400-800 м.
- игра в баскетбол
- игра в футбол
- игра в настольный теннис
- прыжки со скакалкой 3-4 мин
- бег по лестнице в умеренном темпе

- ходьба на лыжах
- катание на коньках.

Раздел «Гимнастика»

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения на координацию движений
6. Упражнения на растяжку
7. Силовые упражнения с отягощением (гантели)
8. Упражнения с резиновой лентой
9. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами
10. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
11. Присед на одной ноге («пистолет»)
12. Присед из основной стойки 3х30

- упражнения на растягивание по методике В. М. Гомозова: «Трон», «Лодочка», «Скоба», «Лягушка», «Корзинка».

Для развития силы в домашних условиях предлагаются упражнения:

- подъем переворотом
- подтягивание на высокой перекладине
- сгибание рук в упоре лежа
- приседание с отягощениями
- поднимание прямых ног лежа до угла 90 градусов и медленное опускание
- бег и прыжки с грузом по лестнице
- упражнения с гирями, гантелями, штангой.

Девушкам с низким уровнем развития силы предлагается сгибание рук сначала от скамейки, затем от пола.

Раздел «Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)»

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения на координацию движений
6. Упражнения на растяжку
7. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами
8. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
9. Присед на одной ноге («пистолет»)
10. Присед из основной стойки 3х30

Приступая к разделу программы «Спортивные игры» для выполнения домашних самостоятельных заданий можно использовать упражнения на ловкость и быстроту:

- жонглирование
- одновременные круговые движения руками, правая рука вперед, левая назад и наоборот
- прыжки со скакалкой 15, 30 сек
- эстафеты с разнообразными предметами.

6. Методические указания к текущему контролю успеваемости

Текущий контроль – это регулярная проверка усвоения учебного материала на протяжении семестра. К его достоинствам относится систематичность, постоянный мониторинг качества обучения, а также возможность оценки успеваемости обучающихся. Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий. Основной целью практической работы (или выполнения практических заданий) является формирование практических умений, в том числе профессиональных, необходимых для последующей учебной деятельности). На практических занятиях обучающиеся должны овладевать первоначальными профессиональными умениями и навыками, которые в дальнейшем закрепляются и совершенствуются в процессе написания курсовой работы, учебной и производственной практики. Наряду с формированием умений и навыков в процессе практических занятий обобщаются, систематизируются, углубляются и конкретизируются теоретические знания, вырабатывается способность и готовность использовать теоретические знания на практике, развиваются интеллектуальные умения.

Методические рекомендации по выполнению практических заданий
Практические задания 3 семестр (раздел гимнастика)
Текст задания: продемонстрируйте технику выполнения двигательного действия.

1. Строевые приемы.
2. Построения и перестроения.
3. Размыкания и смыкания.
4. Передвижения.
5. Фигурные передвижения.
6. Общеразвивающие упражнения.
7. Группировка.
8. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад
9. Кувырок назад согнувшись.
10. Кувырок назад через стойку на руках.
11. Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках. Стойка на руках.
12. Стойка на руках толчком двух ног.
13. Переворот в сторону («Колесо»).
14. Акробатические соединения.
15. Упражнения на перекладине упоры.
16. Упражнения на перекладине. Статические упражнения.
17. Упражнения на перекладине. Соскоки.
18. Акробатические упражнения. Статические и динамические упражнения.
19. Учебная комбинация. Индивидуальные вольные упражнения.
20. Учебная комбинация. Групповые вольные упражнения.

Размыкания - действия занимающихся, связанные с увеличением интервала и дистанции. Смыкание - приём уплотнения разомкнутого строя.

Размыкание. Команда: "Вправо (влево), от средины на два (три и т.д.) шага разомкнись!". Если количество шагов не указывается, то размыкание производится на один шаг.

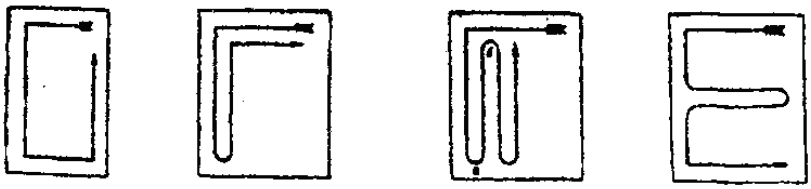
Все, за исключением того, от кого производится размыкание выполняют поворот направо (налево) и, набрав указанный интервал, поворачиваются лицом к фронту. Подсчёт ведется по два, пока последний не приставит ногу.

Размыкание приставными шагами производится по фронту. Команда: "От середины (вправо, влево) на два (три и т.д.) шага приставными шагами разомкнись!". После подачи команды подсчет по два, пока последний не приставит ногу. Для смыкания подается команда: "К середине (вправо, влево) приставными шагами сомкнись!"". Подсчёт по два, пока последний не приставит ногу.

Размыкания по распоряжению. Например, "наберите интервал - два шага" и т.д.

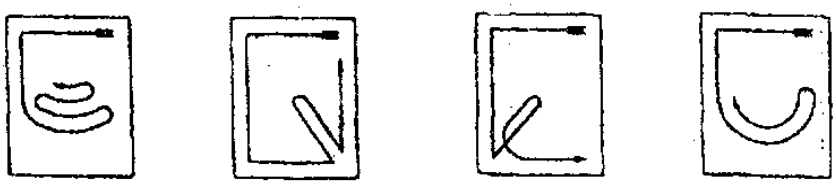
Размыкания по направляющим в колоннах, которых преподаватель ставит на необходимый интервал.

1. Фигурные передвижения

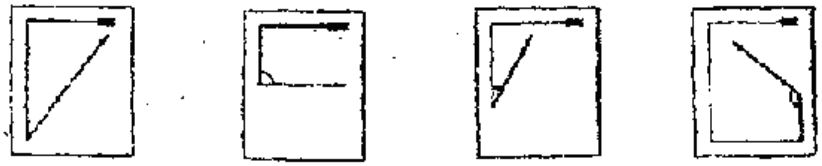


Змейка.

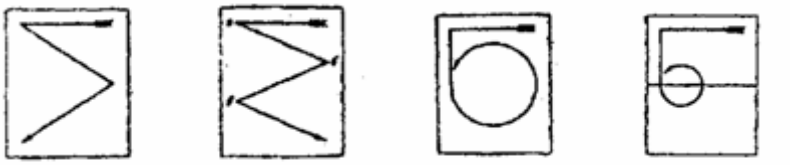
Диагональ.



Передвижения



Восьмёрка.



2. Группировка.

Упражнения в группировке выполняются в положении сидя, в приседе и лежа на спине, стопы ног несколько разведены. При выполнении некоторых акробатических упражнений применяется «широкая» группировка, при которой захват руками ног осуществляется снаружи, за бедра, около голеней.

3. Перекаты.

Перекаты — движения с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекаты выполняются вперед, назад и в сторону, в группировке, согнувшись, прогнувшись.

4. Кувырок назад согнувшись.
5. Кувырок назад через стойку на руках.
6. Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках. Стойка на руках.
7. Стойка на руках толчком двух ног.
8. Переворот в сторону («Колесо»).

9. Акробатические соединения.
10. Упражнения на перекладине упоры.
11. Упражнения на перекладине. Статические упражнения.
12. Упражнения на перекладине. Соскоки.
13. Акробатические упражнения. Статические и динамические упражнения.
14. Учебная комбинация. Индивидуальные вольные упражнения.
15. Учебная комбинация. Групповые вольные упражнения.

Практические задания 4 семестр (раздел плавание)
Текст задания: проверка уровня плавательной подготовленности обучающихся.

1. Плавание в усложненных условиях.
2. Помощь тонущему.
3. Оказание первой помощи пострадавшему.
4. Демонстрация техники плавания способом кроль на груди.
5. Демонстрация техники плавания способом кроль на спине.
6. Демонстрация техники плавания способом брасс.
7. Демонстрация техники плавания способом дельфин.
8. Демонстрация техники стартов.
9. Демонстрация техники поворотов.
10. Демонстрация техники плавания способом на боку.
11. Демонстрация техники плавания способом брасс на спине.
12. Демонстрация техники ныряния.
13. Демонстрация техники погружения в воду с поверхности.

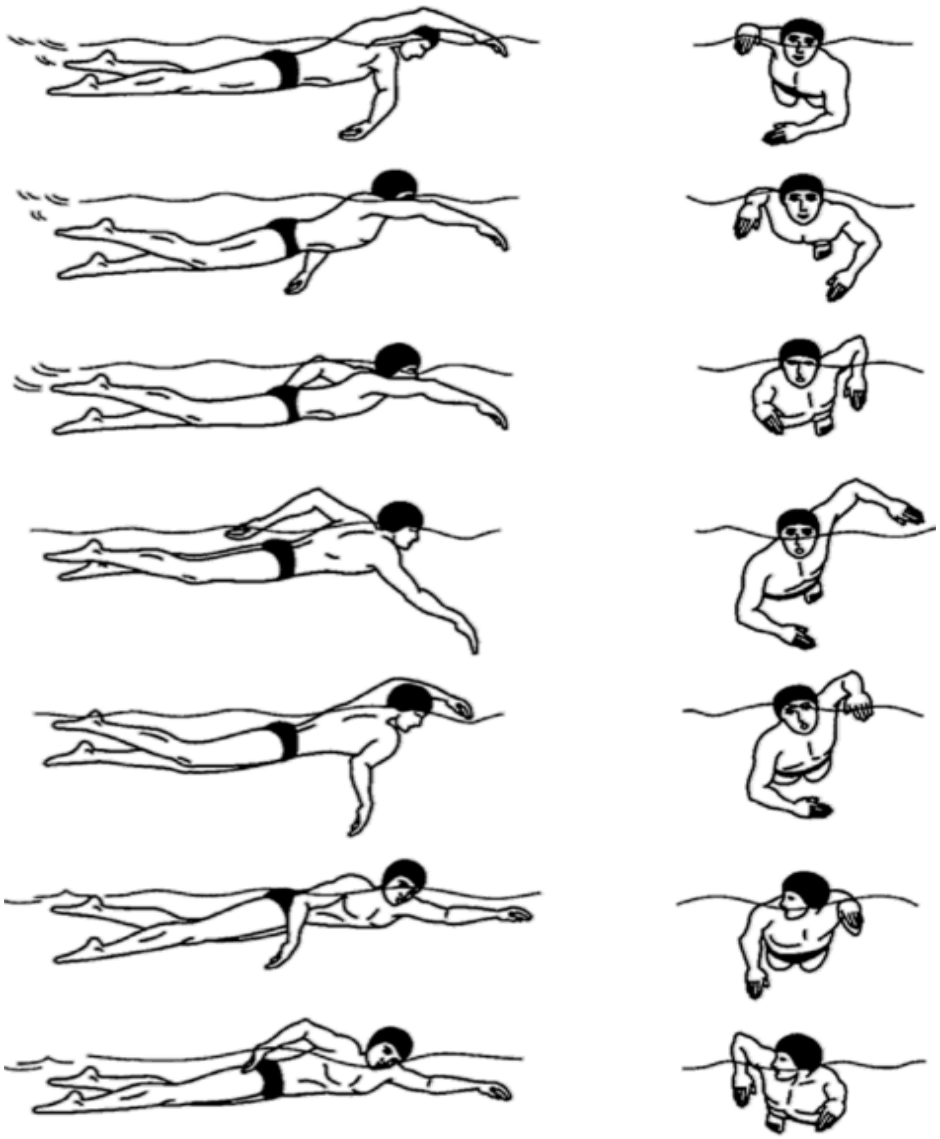


Рис.1 Техника плавания способом кроль на груди

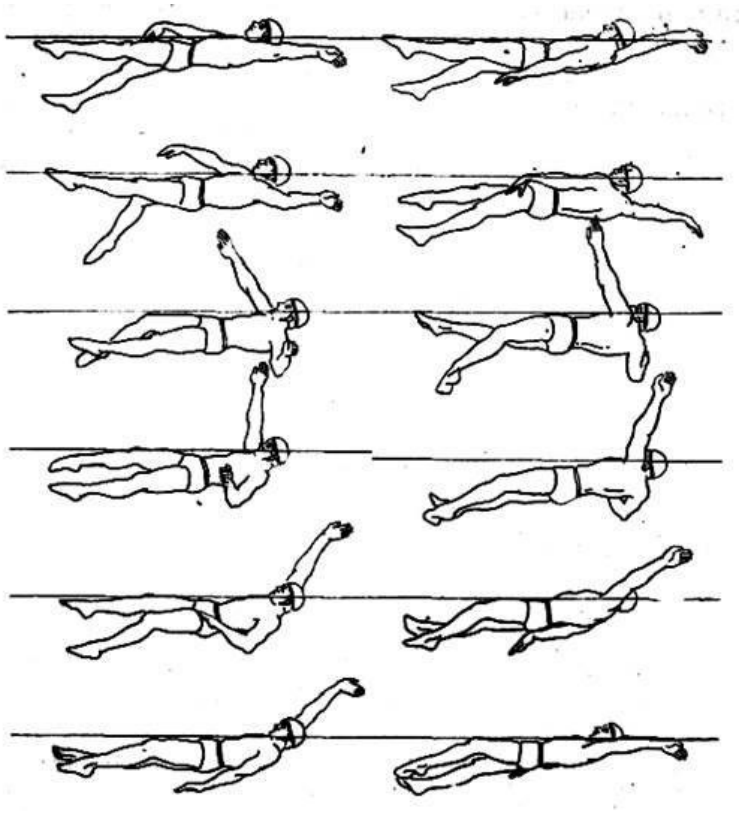


Рис.2 Техника плавания способом кроль на спине

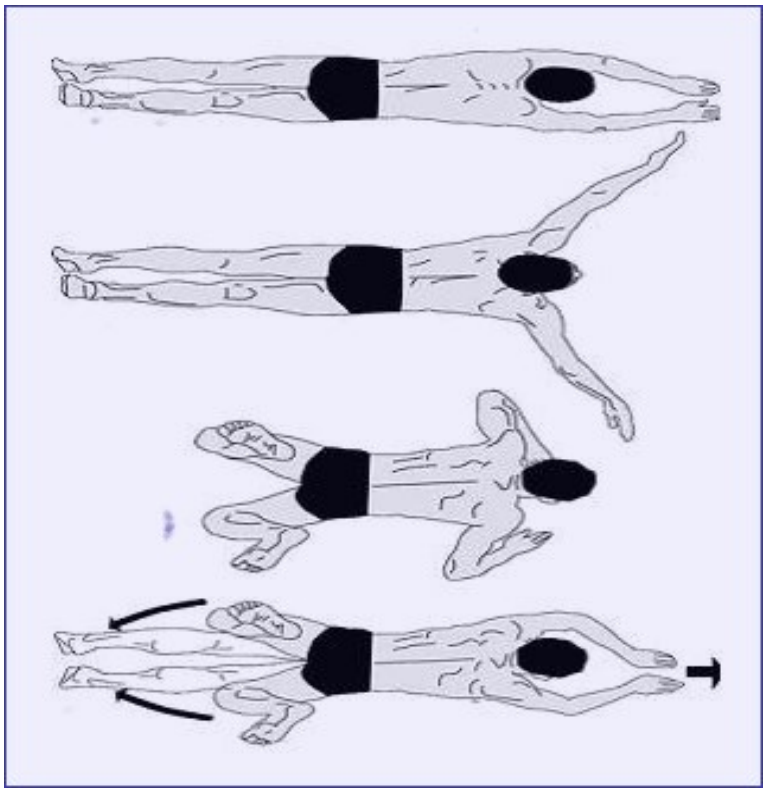


Рис.3 Техника плавания способом брасс

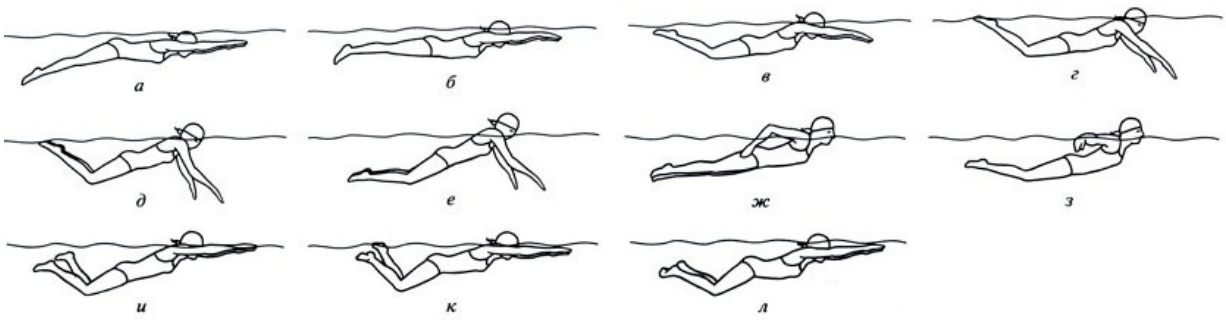


Рис. 4 Техника плавания способом дельфин

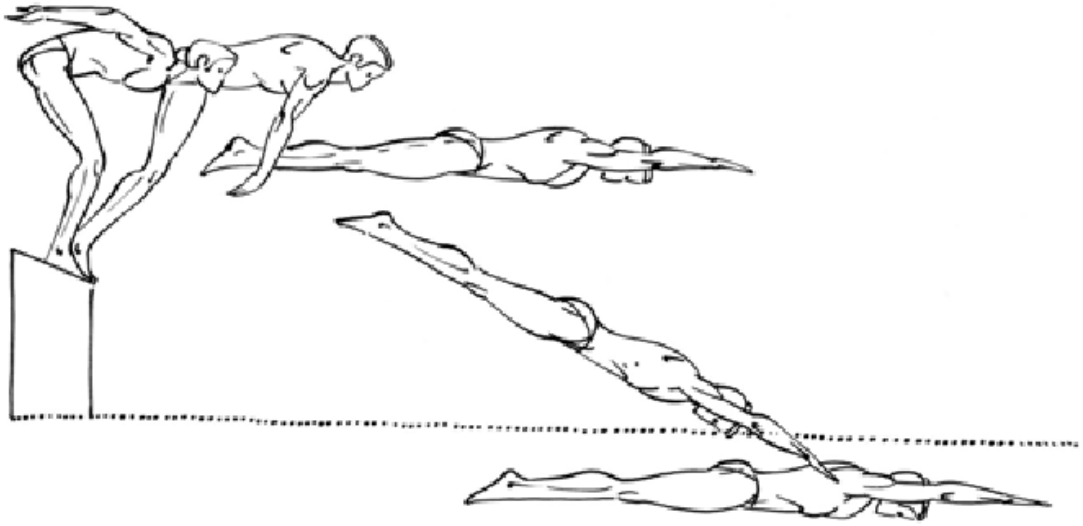


Рис. 5 Техника старта с тумбочки

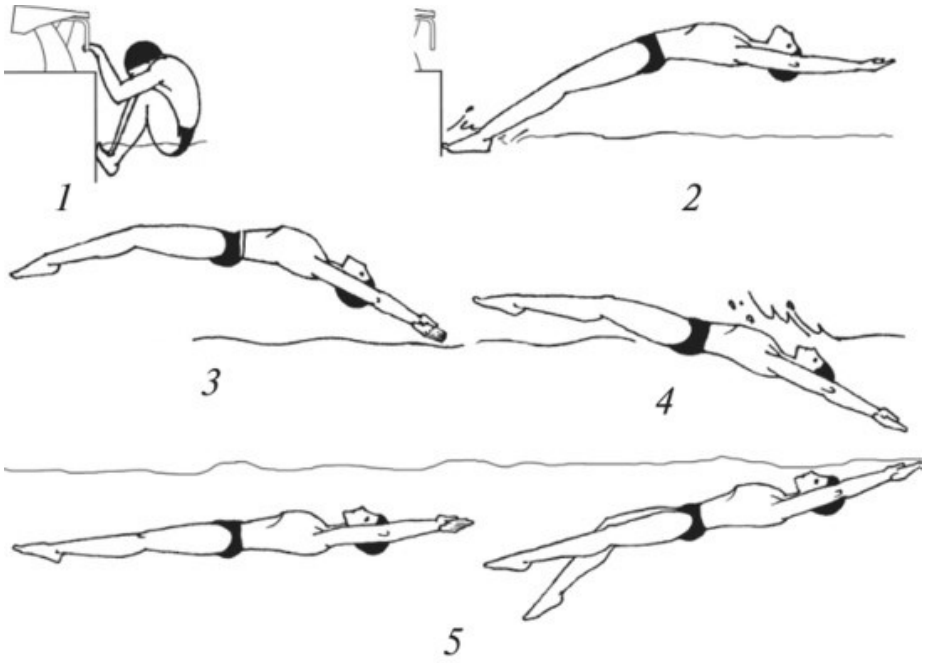


Рис. 6 Техника старта из воды

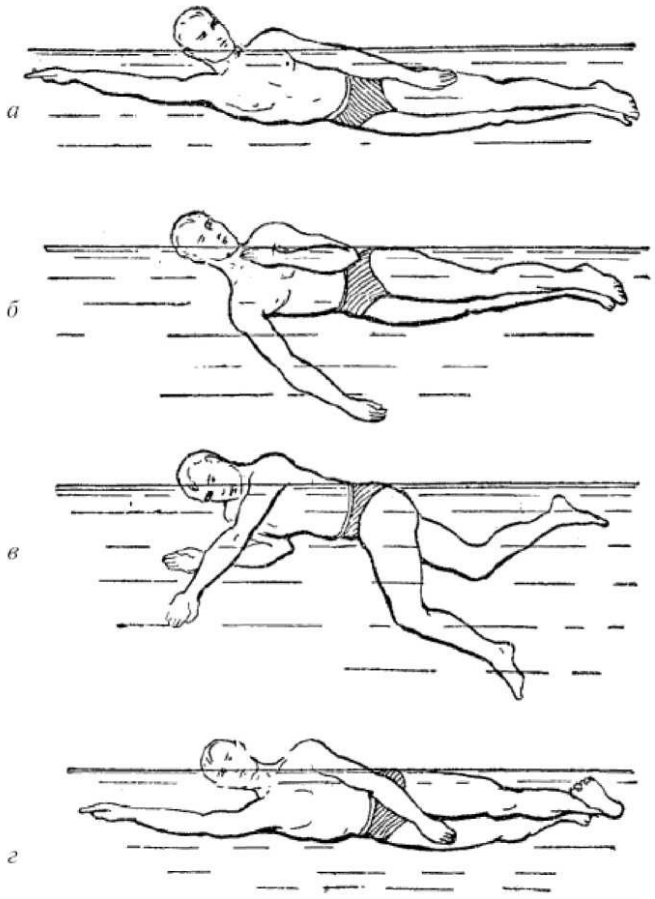


Рис. 7 Техника плавания на боку

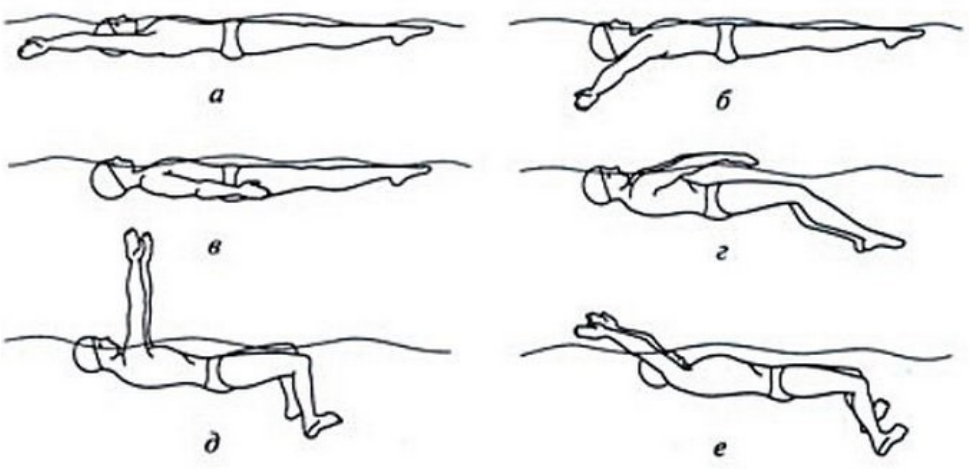
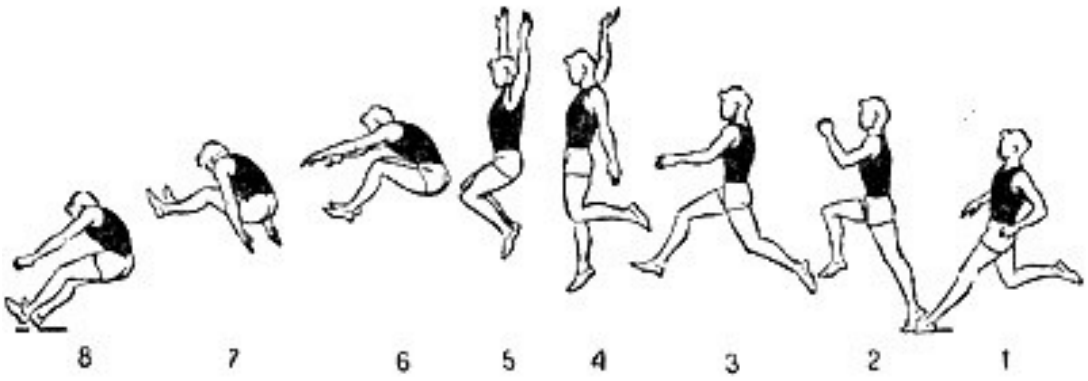


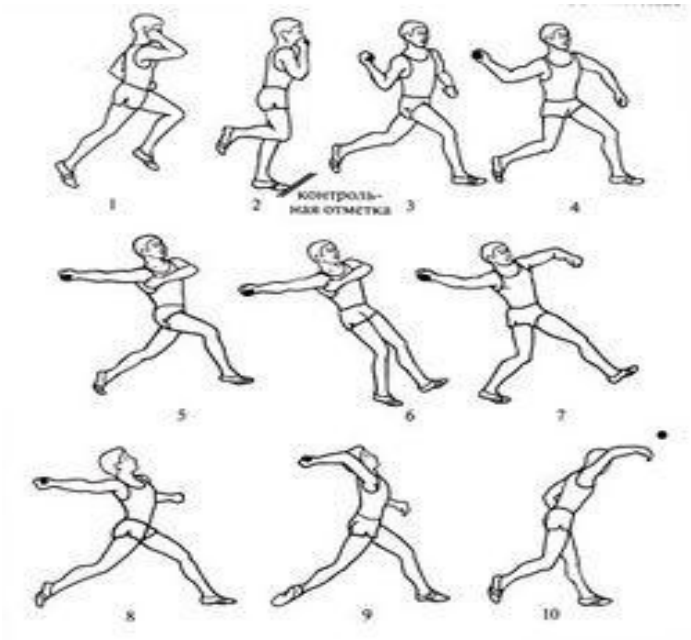
Рис. 8 Техника плавания брасс на спине

Практические задания 5 семестр (раздел легкая атлетика)

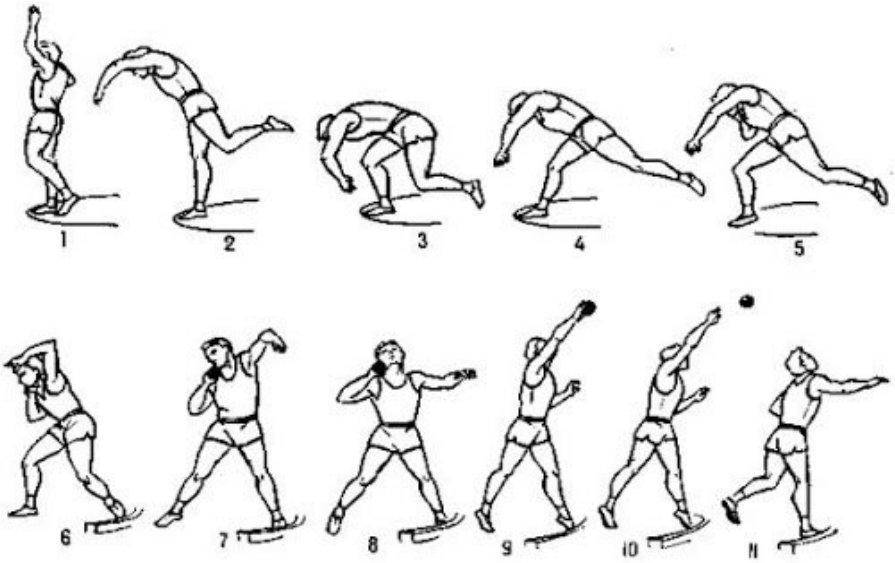
1. Демонстрация техники бега на дистанции 30 м.
2. Демонстрация техники бега по повороту.
3. Демонстрация техники бега на дистанции 200 м.
4. Демонстрация техники специально беговых упражнений.
5. Демонстрация техники прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.



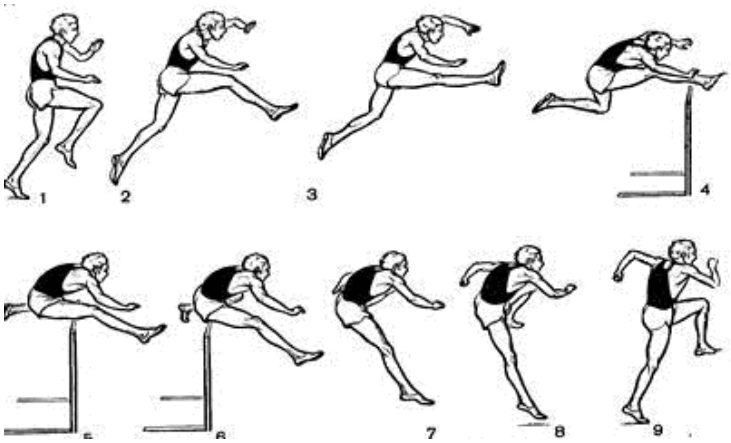
6. Демонстрация техники прыжка в длину с разбега способом прогнувшись.
7. Демонстрация техники метания гранаты.



8. Демонстрация техники толкания ядра.

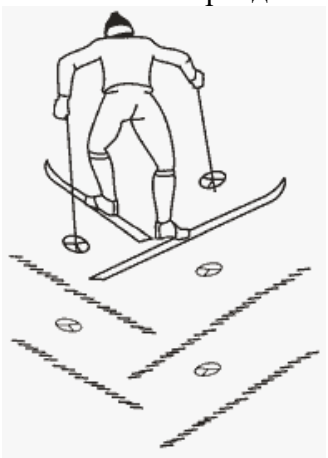


9. Демонстрация техники барьерного бега.



Практические задания 6 семестр (раздел лыжная подготовка)

1. Демонстрация умения подготовки лыж: циклёвка, грунтовка, нанесение основного парафина, нанесение последнего слоя, очистка классических лыж от мази.
2. Владения строевыми упражнениями на лыжах.
3. Демонстрация строевых упражнений с лыжами и на лыжах.
4. Демонстрация техники передвижения на лыжах одновременно двухшажным ходом. Одновременный двухшажный ход Цикл движений хода состоит из двух скользящих шагов и одновременного толчка руками на второй шаг.
5. Демонстрация техники передвижения на лыжах попеременным четырехшажным ходом. Попеременный четырехшажный ход Цикл движений в этом ходе состоит из поочередных четырех шагов и двух попеременных толчков палками на два последних шага.
6. Демонстрация одновременного бесшажного хода. Одновременный бесшажный ход В одновременном бесшажном ходе лыжник все время скользит на двух лыжах, поддерживая скорость сильными одновременными отталкиваниями палками.
7. Демонстрация одновременного одношажного хода. Демонстрация одновременного двухшажного хода. Попеременный двухшажный ход Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, при которых лыжник дважды поочередно отталкивается руками.
8. Коньковый ход. Коньковый ход – попеременный двухшажный Цикл хода состоит из одновременного отталкивания руками, отталкивания ногой скользящим упором и свободного одноопорного скольжения.
9. Способы переходов с хода на ход.
10. Способы преодоления подъемов на лыжах.



11. Стойки спусков.

12. Преодоление неровностей на склоне.
13. Способы торможений



14. Повороты в движении.

Практические задания 7 семестр (раздел спортивные игры)

1. Выполнение техники перемещений. Стартовые стойки (устойчивая, основная, неустойчивая). Различные способы перемещений.

2. Техника приема мяча. Техника передачи мяча сверху двумя руками, одной рукой. Передача мяча в прыжке сверху двумя руками.

3. Техника передачи мяча сверху двумя руками, одной рукой. Передача мяча в прыжке сверху двумя руками. Техника передачи мяча снизу. Передачи длинные, короткие, укороченные. Передачи высокие, средние, низкие. Передачи с отвлекающими действиями.

4. Выходы под мяч, активные, быстрые движения ног при относительно медленном движении рук, активное выполнение сопровождающего движения в направлении полета мяча при передаче.

5. Стойки, передвижения, имитация передачи сверху двумя руками, упражнения с набивными мячами, упражнения с волейбольными мячами: передачи в парах, передачи в движении, передачи с изменением направления; упражнения у стены, параллельно сетке, через сетку. Подвижные игры с применением передач сверху двумя руками.

6. Техника подачи мяча. Движения подбрасывания мяча, замаха и удара.

7. Техника нижней прямой и боковой подач. Техника верхней прямой и боковой подач. Верхняя прямая подача в прыжке с разбега. Исходное положение, имитация подачи, упражнения с набивным мячом, упражнения с теннисным мячом; упражнения у стены, упражнения в парах параллельно сетке, через сетку с разного расстояния.

8. Техника нападающего удара. Прямой нападающий удар. Боковой нападающий удар. Ускоренный нападающий удар. Нападающий удар с поворотом туловища. Нападающий удар с переводом рукой. Медленные удары (обманы).

9. Техника разбега, имитация нападающего удара; упражнения с набивным мячом, упражнения с теннисным мячом, упражнения с волейбольным мячом; упражнения в парах параллельно сетке, через сетку.

10. Техника защиты. Стартовая стойка (исходное положение), перемещение лицом, боком, спиной вперед: шаги, бег, скачок, остановки, сочетание способов перемещения, подготовительные упражнения, упражнения по технике.

11. Техника приема мяча сверху двумя руками. Прием мяча с падением на спину, с падением на бедро-спину.

12. Техника приема мяча снизу двумя руками, одной рукой. Прием мячи снизу одной рукой с падением на грудь. Стойки, передвижения, имитация приема снизу двумя

руками, упражнения с набивными мячами, упражнения с волейбольными мячами: передачи в парах, передачи в движении, передачи с изменением направления; упражнения у стены, параллельно сетке, через сетку. Подвижные игры с применением приема снизу двумя руками.

13. Техника блокирования. Выбор места и времени для прыжка и постановки рук над сеткой. Показ техники элемента, имитация блокирования, блокирование одиночное, групповое, упражнения на месте, с перемещением, блокирование нападающего удара.

14. Технике перемещения в стойке баскетболиста в защите. Основная стойка. Подводящие упражнения (в парах, с мячом). Перемещения в защитной стойке, приставные шаги в игре в баскетбол

15. Упражнения с набивными мячами: передачи в парах, передачи в движении, передачи с изменением направления; упражнения у стены.

16. Остановка в прыжке и два шага (подводящие упражненья, выполнение в полной координации с передачей и ловлей мяча, в парах).

17. Поворот в полной координации с мячом в упражнениях с элементами баскетбола.

18. Технике передачи мяча. Исходное положение, имитация передачи, упражнения с набивным мячом, упражнения; упражнения у стены, упражнения в парах, тройках.

19. Техника передачи мяча в движении в парах, тройках с атакой кольца. Передачи мяча в парах и тройки на время, попеременно одной и двумя руками.

20. Выполнение упражнений связанных с ведением одного мяча, двух мячей одновременно и попеременно. Выполнение различных элементов, направленных на овладение техники переводов.

21. Ведение мяча на месте и в движении. Переводы мяча перед собой, под ногой, за спиной.

22. Выполнение атаки с правой и левой стороны в два шага (подводящие упражнения, выполнение в полной координации). Изучение техники штрафного броска (постановка рук, ног) имитационные упражнения. Атака среднего броска, дальнего, из под кольца.

23. Выполнение разновидностей ударов по мячу ногой. Прямой и резаный удар. Удар внутренней стороной стопы. Удар внутренней, средней и внешней частью подъема. Удар носком. Удар пяткой. Удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу. Удар с поворотом. Удар через себя. Удар с полулета.

24. Выполнение разновидностей ударов по мячу головой. Удар серединой лба в прыжке. Удар серединой лба с поворотом. Удар боковой частью лба. Движения при ударе по мячу головой в падении. Удары головой в парах, тройках с места, тройках с выпрыгиванием.

25. Выполнение разновидностей остановки мяча ногой, туловищем и головой. Остановки мяча с переводом.

26. Ведение мяча ногой. Ведение мяча средней и внешней частью подъема. Удары по неподвижным и катящимся мячам. Ведение мяча носком.

27. Выполнение приемов и способов обманных движений (финтов) «уходом», «ударом», «остановкой».

28. Выполнение разновидностей отбора мяча: полный и неполный. Отбор мяча в выпаде, в шпагате, в подкате.

29. Вбрасывание мяча из-за боковой линии руками.

30. Ловля мяча снизу, сверху, сбоку. Ловля мяча в падении с фазой и без фазы полета.

31. Отбивание мяча одной и двумя руками. Отбивание мяча кулаком, ладонью.

32. Перевод мяча одной и двумя руками. Перевод мяча кулаком, ладонью.

33. Броски мяча одной и двумя руками. Бросок мяча одной рукой сверху, сбоку и

снизу.

34. Броски мяча на месте, в шаге.

Методические рекомендации по подготовке докладов

Доклад – это развернутое устное выступление на заданную тему, с которым выступают на лекции, семинаре, конференции. Основная цель доклада — информирование по определенному вопросу или теме. Доклад может включать в себя рекомендации, предложения, в него могут включаться, таблицы, рисунки, фотографии. Время доклада обычно составляет 5-15 минут.

Структура доклада

Построение доклада включает три части:

- вступление (10-15% общего времени);
- основную часть (60-70%);
- заключение (20-25%).

Во вступлении указывается тема доклада, устанавливается логическая связь ее с другими темами или место рассматриваемой проблемы среди других проблем, дается краткий обзор источников, на материале которых раскрывается тема, сообщается основная идея, кратко перечисляются рассматриваемые вопросы, дается современная оценка предмета изложения.

Результатом вступления должны быть заинтересованность слушателей, внимание и расположенность к презентатору и будущей теме.

Основная часть должна иметь четкое логическое построение, в ней должна быть раскрыта суть темы сообщения, доклада. План развития основной части должен быть ясным. Должно быть отобрано оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

В заключении обычно подводятся итоги, формулируются выводы по теме доклада, подчеркивается значение рассмотренной проблемы и т.п. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом.

Оформление доклада

1. Оформление материала должно иметь следующую структуру:

- титульный лист;
- текст доклада;
- список использованных источников.

2. Текст сообщения, доклада должен быть распечатан на компьютере на одной стороне стандартного листа в текстовом процессоре Word для Windows XP. Формат бумаги А4 (210х297).

3. При оформлении текста необходимо соблюдать следующие параметры:

- Поля: верхнее – 2,0 см, нижнее – 2,0 см, левое 3,0 см, правое – 1,5 см.
- Шрифт – Times New Roman.
- Размер шрифта – 14.
- Выравнивание текста «по ширине».
- Абзацный отступ- 1,25 см. (пять знаков).
- Размер между строками – полуторный.

4. Титульный лист оформляется в формате Times New Roman, 14 кегль (название доклада/сообщения, ФИО автора, группа)**.**

Алгоритм подготовки доклада

1. Выберите тему из предложенной преподавателем тематики докладов и сообщений. Вы можете

самостоятельно предложить тему с учетом изучаемого материала.

2. Ознакомьтесь со списком рекомендуемой литературы.

3. Повторите лекционный материал по теме сообщения, доклада.

4. Изучите материал, касающийся темы сообщения не менее чем по двум-трем рекомендованным источникам.

5. Выделите незнакомые слова и термины. Обратитесь к словарю, чтобы найти значения незнакомых слов.

6. Составьте план сообщения, доклада.

7. Запишите основные положения сообщения или доклада в соответствии с планом, выписывая по каждому пункту несколько предложений.

8. Составьте окончательный текст сообщения, доклада.

9. Оформите материал.

10. Прочитайте текст медленно вслух, обращая особое внимание на произношение новых терминов и стараясь запомнить информацию.

11. Восстановите последовательность изложения текста сообщения, пересказав его устно.

12. Проверьте еще раз свои знания спустя некоторое время, чтобы выяснить прочность усвоения учебного материала.

13. Подготовьте публичное выступление по материалам сообщения или доклада.

Любое устное выступление должно удовлетворять трем основным критериям:

- критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам;
- критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности;
- критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

14. Регламент устного публичного выступления обычно составляет не более 5 минут.

15. Будьте готовы ответить на вопросы аудитории по теме Вашего сообщения, доклада.

Темы докладов 3 семестр – раздел гимнастика

1. Общие задачи. Средства.
2. Общие требования к проведению заключительной части урока.
3. Урок гимнастике в младшем, среднем и старшем школьном возрасте.
4. Подготовка учителя к уроку. Педагогический контроль на уроке.
5. Анализ урока. Самоанализ.
6. Музыкальное сопровождение на занятиях гимнастикой.
7. Терминология записи общеразвивающих упражнений: для наименования положений и движений руками (основные, промежуточные направления, согнутыми руками, круговые и дугообразные движения); ногами (основные согнутыми ногами, стойки на прямых и согнутых ногах, переходы из стоек и вращений в исходное положение); головой и туловищем (наклоны, повороты, круговые движения, упоры, седы, равновесия).
8. Особенности методики вольных упражнений.
9. Особенности методики обучения акробатическим упражнениям.
10. Особенности методики обучения упражнений на снарядах.
11. Особенности методики обучения прыжков в гимнастическую яму.
12. Особенности проведения подготовительной части урока на учебной группе.
13. Особенности проведения основной части урока на учебной группе.
14. Особенности проведения заключительной части урока на учебной группе.
15. Педагогический контроль на уроке.
16. Анализ урока. Самоанализ.

17. Особенности подборки общеразвивающих упражнений по возрастам.
18. Особенности подборки вольных упражнений.
19. Анализ техники выполнения упражнений на снарядах.
20. Особенности применения терминологии во время занятий гимнастикой с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.
21. Гимнастическая терминология как компонент системы спортивной терминологии; ее значение и краткая история развития.
22. Обзор развития гимнастической терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии
23. Правила гимнастической терминологии: способы образования терминов, правила применения терминов, правила условных сокращений.
24. Основные понятия, назначение, требования к применению команд, распоряжений, сигналов, ориентиров.
25. Формы записи упражнений: обобщенная, конкретная, сокращенная, графическая.

Темы докладов 4 семестр – раздел плавание

1. Основные термины и понятия в плавании, факторы, определяющие технику двигательных действий в плавании, биомеханические и гидродинамические характеристики плавательных движений.
2. На основе анализа специальной литературы по плаванию составить перечень факторов риска и сформулировать нормы и правила безопасной организации и проведения занятий по плаванию.
3. Сформулировать (письменно) основные требования к рациональной технике плавания.
4. Подобрать комплекс игр, проводимых на воде.
5. Учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях.
6. Правила безопасности при проведении занятий по плаванию.
7. История развития плавания с древнейших времен и до наших дней.
8. Игры и развлечения на воде на разных этапах обучения плаванию.
9. Начальное обучение плаванию (подготовительные упражнения по освоению с водой). Построение урока по плаванию.
10. Основные средства обучения плаванию (классификация, характеристика).
11. Правила, организация и проведение соревнований по плаванию.
12. Средства и методы обучения плаванию.
13. Работа по плаванию в оздоровительных лагерях.
14. Обязанности судей при проведении соревнований.
15. Программа соревнований по плаванию.
16. Состав и подготовка судейской коллегии.
17. Техника безопасности на занятиях и правила поведения в бассейне.
18. Основные термины и понятия в плавании, факторы, определяющие технику двигательных действий в плавании, биомеханические и гидродинамические характеристики плавательных движений
19. Факторы риска и формулирование норм и правил безопасной организации и проведения занятий по плаванию в бассейне
20. Разновидности требований к плавательным бассейнам.
21. Стандартное оборудование: стартовые тумбочки, поручни для старта из воды, разграничительные дорожки, лестницы для выхода из воды, приспособления для обеспечения безопасности и др.
22. Инвентарь для обучения плаванию: плавающий шест, плавательные доски, поплавки для ног, поддерживающие пояса, ласты.
23. Сила в плавании.

24. Основные факторы, обеспечивающие оздоровительную направленность занятий плаванием.
25. Плавание в дошкольных учреждениях.
26. Плавание в общеобразовательной школе.

Темы докладов 5 семестр – раздел легкая атлетика

1. Основные понятия и терминология легкой атлетики.
2. Мировые рекорды (на выбор: по легкоатлетическим прыжкам, спортивной ходьбе и бегу, метанию).
3. Зачетные требования в практических упражнениях, осваиваемых на занятиях во время изучения техники легкоатлетических видов.
4. Обязанности, количество и порядок работы бригады судей по легкой атлетике (одного из видов бега; одного из видов прыжков; одного из видов метаний).
5. Основные места расположения каждого судьи на месте проведения соревнований по легкой атлетике.
6. План проведении школьных соревнований по легкой атлетике.
7. Контрольные упражнения (тесты) для проверки уровня развития физических качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.
8. Классификация техники движений. Дать определение основным понятиям в технике движений (фазы, моменты).
9. Правила построения техники движений. Разработать комплекс упражнений, применяемых при освоении техники легкоатлетических видов.
10. Ошибки, возникающих у занимающихся при изучении техники легкоатлетических видов, их характеристика.
11. Типичные ошибки, причины их возникновения, последствия, а также способы предупреждения и исправления.
12. Выступления отечественных легкоатлетов на чемпионатах мира.
13. Выступления отечественных легкоатлетов на олимпийских играх.
14. Меры профилактики травматизма во время занятий по легкой атлетике.
15. Основы техники стипельчеза.
16. Основы техники метания малого мяча.
17. Основы техники метания гранаты.
18. Основы техники метания копья.
19. Техника и методика обучения бега на короткие дистанции.
20. Техника и методика обучения бега на средние и длинные дистанции.
21. Техника и методика обучения спортивной ходьбы.
22. Техника и методика обучения эстафетному бегу.
23. Особенности занятий с детьми разного возрасти и пола.
24. Подготовка учителя к уроку легкой атлетики.
25. Формы организации занятий.

Темы докладов 6 семестр – раздел лыжная подготовка

1. История развития лыжного спорта в России и в мире в целом.
2. Основные термины, понятия и факторы, определяющие технику двигательных действий в лыжном спорте, биомеханические характеристики движений.
3. Способы передвижения на лыжах.
4. Меры профилактики травматизма при занятиях на лыжах.
5. Основы подбора лыж и лыжных палок для классических ходов передвижений на лыжах.
6. Подбор лыжных ботинок
7. Основные требования к одежде лыжника.
8. Общая характеристика лыжных мазей.

9. Требования, предъявляемые к хранению лыж.
10. Типичные ошибки при освоении техники одновременного бесшажного хода и рекомендации по их устранению.
11. Типичные ошибки при освоении техники одновременного одношажного хода и рекомендации по их устранению.
12. Типичные ошибки при освоении техники одновременного двухшажного хода и рекомендации по их устранению.
13. Типичные ошибки при выполнении переходов с одного лыжного хода на другой и рекомендации по их устранению.
14. Типичные ошибки при освоении техники одновременного одношажного конькового хода и рекомендации по их устранению.
15. Типичные ошибки при освоении техники одновременного двухшажного конькового хода и рекомендации по их устранению.
16. Типичные ошибки при освоении техники попеременного двухшажного конькового хода и рекомендации по их устранению.
17. Типичные ошибки при освоении техники конькового хода без отталкивания палками и рекомендации по их устранению.
18. Структура и содержание урока по лыжной подготовке.
19. Содержание комплексов общеразвивающих упражнений на регулирование массы тела, на развитие силы (для лыжной подготовки).
20. Содержание и методика проведения уроков в начальной школе.
21. Содержание и методика проведения уроков в V-IX классах.
22. Содержание и методика проведения уроков в X-XI классах.
23. Теоретические сведения на уроках лыжной подготовки.
24. Развитие физических качеств на уроках лыжной подготовки.
25. Планирование учебной работы по лыжной подготовке

Методические рекомендации по выполнению письменных заданий
Письменные задания

Тематика письменных работ:

1. На основе анализа специальной литературы по волейболу составить перечень факторов риска и сформулировать нормы и правила безопасной организации и проведения занятий по волейболу.
2. Основные термины и понятия игры в волейбол, факторы, определяющие технику двигательных действий в игре, биомеханические характеристики движений.
3. Историю развития волейбола в России и в мире в целом.
4. Перечислить упражнения, необходимые для обучения стойкам нападающего в их рациональной последовательности.
5. Составить таблицу характерных ошибок, возникающих у занимающихся при выполнении техники стоек нападающего, а также способы предупреждения и исправления.
6. Составить таблицу характерных ошибок при выполнении техники передачи мяча, причин возникновения и способы их предупреждения и исправления.
7. Составить таблицу характерных ошибок, возникающих у занимающихся при изучении техники подачи мяча, при изучении техники нападения и техники защиты.
8. В таблице привести перечень типичных ошибок, причины их возникновения, последствия, а также способы предупреждения и исправления.
9. Описать технику разновидностей блокирования мяча.
10. Составить таблицу характерных ошибок, возникающих при изучении техники блокирования.
11. В таблице привести перечень типичных ошибок, причины их возникновения, последствия, а также способы предупреждения и исправления.

12. На основе анализа специальной литературы по баскетболу составить перечень факторов риска и сформулировать нормы и правила безопасной организации и проведения занятий по баскетболу.

13. Изучить факторы, определяющие технику двигательных действий в игре, биомеханические характеристики движений. Изучить историю развития баскетбола в России и в мире в целом. Составить таблицу с подробным описанием используемого инвентаря для провидения занятий по баскетболу.

14. Описание постановки штрафного броска (перечисление всех фаз атаки).

15. Составить таблицу с описанием 5 подводящим упражнениям к изученным атакам. Индивидуальная работа с мячом.

16. Составить таблицу с описанием 15 упражнений направленных на овладение техники ведения мяча.

17. Составить таблицу характерных ошибок, возникающих при изучении техники передачи мяча.

18. Составить план-конспект урока по баскетболу, направленный на развитие определенных физических качеств.

19. Перечислить подводящие упражнения, направленные на избежание пробежек.

20. Составить таблицу характерных ошибок, возникающих у занимающихся при выполнении поворотов, а также способы предупреждения и исправления.

21. Дать письменное определение терминам: опорная нога, пробежка, стойка баскетболиста. Разработать методику воспитания и развития конкретного физического качества средствами и методами баскетбола.

22. Изучить основные термины и понятия футбола, факторы, определяющие технику двигательных действий при игре в футбол, биомеханические характеристики движений.

23. На основе анализа специальной литературы по футболу составить перечень факторов риска и сформулировать нормы и правила безопасных организации и проведения занятий по футболу.

24. Разработать комплекс упражнений, применяемых при освоении техники владения мячом. Составить таблицу характерных ошибок, возникающих у занимающихся при изучении техники владения мячом.

25. В таблице привести перечень типичных ошибок, причины их возникновения, последствия, а также способы предупреждения и исправления.

26. Разработать комплекс упражнений, применяемых при освоении техники ловли мяча. Составить таблицу характерных ошибок, возникающих у занимающихся при изучении техники отбивания мяча.

27. В таблице привести перечень типичных ошибок, причины их возникновения, последствия, а также способы предупреждения и исправления.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тестовые задания предусматривают закрепление знаний, полученных обучающимся во время занятий по данному междисциплинарному курсу. Выполнение тестовых заданий способствует повышению теоретической и профессиональной подготовки обучающихся, систематизации полученных знаний, углубленному рассмотрению содержания тем междисциплинарного курса, выявление умений применять свои знания в работе с конкретным материалом.

В тестовых заданиях предусмотрены задачи различных типов: закрытые тесты, в которых нужно выбрать один верный вариант ответа из представленных, выбрать несколько вариантов, задания на сопоставление; а также открытые тестовые задания. В открытых тестовых заданиях необходимо заполнить пропуск в фразе, высказывании, либо продолжить высказывание, рассчитать результат самостоятельно. В закрытых вопросах в

формулировке задания может быть указано «выберите несколько вариантов ответа», в противном случае в задании один верный вариант ответа.

При работе с тестовыми заданиями следует соблюдать определенные правила:

- прежде чем приступить к заданиям, необходимо разобраться в теории вопроса;
- придерживаться принципа последовательности при выполнении заданий, так как их очередность имеет внутреннюю логику, а сложность возрастает постепенно;
- не пытаться угадывать ответы или подгонять свое решение под готовый ответ.

Тестирование предусмотрено по каждому из разделов программы после его изучения.

7. Методические указания к промежуточной аттестации

При подготовке к дифференцированному зачету необходимо повторить пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой. Использовать литературу, рекомендованную преподавателем. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных обучающимся по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Зачет проводится в 4 и 6 семестрах и предусматривает контроль качества знаний путем выполнения заданий для зачета и контроль за освоением умений путем выполнения практических заданий.

Обучающийся допускается к зачету в случае выполнения им учебного плана по дисциплине (всех практических заданий). В случае наличия учебной задолженности обучающийся отрабатывает пропущенные занятия в форме, предложенной преподавателем и представленной в настоящей программе.

Если обучающийся основной, подготовительной и специальной медицинской группы не имеет возможности по состоянию здоровья выполнять обязательные контрольные нормативы, он выполняет все задания по теоретическому и методическому разделам программы.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная учебная литература

1. Баскетбол, волейбол : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19018-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/555756

2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16391-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/538618

3. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/539515

4. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина,

И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/538875

5. Плавание с методикой преподавания : учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/541028

Дополнительная учебная литература

1. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/542587

2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18365-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/534867

Официальные издания

1. Комментарий к Конституции Российской Федерации / С. А. Комаров [и др.] ; под редакцией С. А. Комарова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 333 с. — (Профессиональные комментарии). — ISBN 978-5-534-06398-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/438775

2. Садовникова, Г. Д. Комментарий к Конституции РФ постатейный / Г. Д. Садовникова. — 10-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 194 с. — (Профессиональные комментарии). — ISBN 978-5-534-04133-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/431086

3. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" : № 273-ФЗ : включает все изменения до 6 марта 2019 г. — Москва : Проспект, 2019 .— 192 с. — ISBN 978-5-392-30047-1. – Текст : непосредственный.

Справочно-библиографические издания:

1. Блеер, А. Н. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник / А. Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д. А. Тышлер .— Москва : Академия, 2010 .— 464 с. : ил. — ISBN 978-5-7695-6859-6— Текст : непосредственный.

Периодические издания

1. Здоровье детей : методический журнал : здоровьесберегающие технологии в школе / учредитель : ООО "Чистые пруды"; главный редактор Н. Семина .— Москва : «Издательский дом «Первое сентября», 1992 .— издается с 1992 .— 12 выпусков в год .— ISSN . - Текст : непосредственный.

2. Теория и практика физической культуры : научно-теоретический журнал / учредитель : Научно-издательский центр " Теория и практика физической культуре и спорта"; главный редактор Л. Лубышева .— Москва : Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта", 1925 .— Журнал входит в следующие базы данных: РИНЦ, ВАК, EBSCO, Scopus .— издается с 1925 года .— 12выпусков в год .— ISSN 0040-3601. - Текст : непосредственный.

3. Физкультура и спорт : ежемесячный иллюстрированный журнал / учредитель : Редакция журнала "Физкультура и спорт"; главный редактор Е. Богатырев .— Москва : Редакция журнала "Физкультура и спорт", 1922 .— издается с 1922 года .— ISSN 0130-5670. - Текст : непосредственный.

4. Физическая культура в школе : научно-методический журнал .— Москва : ООО "Школьная Пресса", .— издается с 1958 года .— 8 номеров в год .— ISSN 0130-5581. - Текст : электронный // Базы данных East View [сайт]. — URL: http://dlib.eastview.com/ (дата обращения: 27.11.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Физическая культура. Все для учителя! : всероссийский научно-методический журнал / учредитель : ООО "Издательская группа"Основа" .— Москва : ООО "Издательская группа "Основа", 2010 .— издается с 2010 года .— 12 выпусков в год .— ISSN . - Текст : непосредственный.

Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет

1. База данных портала Polpred.com Обзор СМИ - Режим доступа: https://polpred.com/news

2. Информационная правовая система Гарант. - Режим доступа: http://www.garant.ru/

3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. - Режим доступа: https://elibrary.ru

4. Ресурсы East View (ИВИС) - Режим доступа: https://dlib.eastview.com/login

5. Электронная библиотечная система «Юрайт». - Режим доступа: https://biblio-online.ru/

6. Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. - Режим доступа: www.iprbookshop.ru

7. Электронный каталог библиотеки НГПУ. - Режим доступа: http://bibl.ngpi.net:81/cgi-bin/zgate.exe?init+test.xml,simple.xsl+rus

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Набережночелнинский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «НГПУ»)

Кафедра профессиональных дисциплин

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

по МДК.02.02 ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

49.02.01 Физическая культура

Квалификация углубленной подготовки
Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения
очная

Набережные Челны, 2025

Составитель: Пахомова Е.А., преподаватель

Методические указания составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО, учебным планом и рабочей программой по дисциплине Физическая культура программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Методические указания рассмотрены на заседании кафедры профессиональных дисциплин
«21» апреля 2025 г. протокол № 8
И.о. заведующего кафедрой М.Р. Хасанов

© Пахомова Е.А., 2025
© ФГБОУ ВО НГПУ, 2025

Содержание

1. Общие положения 4
2. Структура и содержание междисциплинарного курса 6
3. Методические указания к лекционным занятиям……...9
3. Методические указания к практическим занятиям.....10
4. Методические указания к самостоятельной работе.....11
5. Методические указания к текущему контролю успеваемости 11
6. Методические указания к промежуточной аттестации 15
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение междисциплинарного курса….17

1. Общие положения

Методические указания по междисциплинарному курсу «Организация физкультурно-спортивной работы» предназначены для подготовки и самоконтроля обучающихся при изучении курса.

Программа междисциплинарного курса является частью профессионального модуля программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура, укрупненная группа специальностей 49.00.00 Физическая культура и спорт, в части освоения основного вида профессиональной деятельности Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта и соответствующих профессиональных компетенций (ПК):

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями обучающийся в ходе освоения профессионального модуля должен:

иметь практический опыт:

- анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию;
- определения цели и задач, планирования, проведения, анализа и оценки физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения;
- наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;
- ведения документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, и эффективную работу мест занятий физической культурой и спортом и спортивных сооружений;

уметь:

- использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;
- комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся;

- планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия на базе изученных видов физкультурно - спортивной деятельности (не менее 12 видов);
- подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;
- организовывать, проводить соревнования различного уровня и осуществлять судейство;
- применять приемы страховки и самостраховки при выполнении двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;
- на основе медицинских заключений и под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой;
- использовать основные приемы массажа и самомассажа;

знать:

- требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся;
- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;
- основы оздоровительной тренировки в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;
- историю, этапы развития и терминологию базовых и новых видов спорта и физкультурно-спортивной деятельности;
- технику профессионально значимых двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- методику проведения занятий на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;
- технику безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма при занятиях базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности;
- основы судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;
- основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп;
- виды документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом, требования к ее ведению и оформлению.

2. Структура и содержание междисциплинарного курса

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	
	5 семестр	
Тема 1.1. Исходные понятия и предмет учебной дисциплины «Управление физической культуры и спорта»	**Содержание учебного материала**	
	1.	Понятия «управление» и «менеджмент» в физической культуре и спорте: общее и особенное.
	2.	Предмет управление в физической культуре и спорте.
	3.	Управление как составная часть труда работников физкультурно-спортивных организаций.
	Практические занятия	
	1.	Социально – экономический статус работников физкультурно – спортивных организаций и экономические механизмы стимулирования качества их труда.
Тема 1.2. Управление в физической культуре и спорте как система	**Содержание учебного материала**	
	1.	Система управления в физической культуре и спорте.
	2.	Функциональные разновидности управления в физической культуре и спорте.
	Практические занятия	
	1.	Сущность и характерные черты управления.
	2.	Комплектование групп, секций для занятий физкультурно-спортивной деятельностью.
	3.	Составление плана укомплектованности клубов, объединений для занятий физкультурно-спортивной деятельностью.
Тема 1.3. Информационное обеспечение управления в физической культуре и спорте	**Содержание учебного материала**	
	1.	Информация как предмет, средство и продукт труда управления.
	2.	Содержание информационного обеспечения управления в физической культуре и спорте.
	3.	Информатизация физической культуры и спорта: концептуальное положение.
	Практические занятия	
	1.	Физическая культура и спорт как социальная система управления.
	2.	Основы построения оздоровительной тренировки.
	3.	Разработка и планирование и применение на практике рекреационных мероприятий и занятий в режиме учебного дня.
Тема 1.4. Нормативно-правовые основы управления физической культуры и спорта	**Содержание учебного материала**	
	1.	Современная система нормативно-правовых актов по управлению физической культурой и спортом.
	2.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» как основа управления отраслью.
	Практические занятия	
	1.	Функции управления.
		Система подготовки, повышения квалификации и переподготовки специалистов физкультурно – спортивного профиля.
Тема 1.5. Управленческое	**Содержание учебного материала**	
	1.	Сущность управленческих решений и их классификация.

решение как системный инструмент менеджмента в физической культуре и спорте	2.	Процесс разработки управленческого решения.
	Практические занятия	
	1.	Цели управления в физической культуре и спорте. Планирование и прогнозирование.
	2.	Управление конфликтами в сфере физической культуры и спорта.
	3.	Оформление отчетов по лабораторным работам;
Тема 1.6. Физкультурно–спортивная организация	**Содержание учебного материала**	
	1.	Физкультурно – спортивная организация как открытая система: сущность.
	2.	Организационно – правовые формы физкультурно – спортивных организаций.
	3.	Организационная структура управления физкультурно – спортивной организацией.
	Практические занятия	
	1.	Организация, мотивация и контроль как функция управления.
	2.	Программно-методическое обеспечение деятельности ДЮСШ.
	3.	Организация физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях.

Самостоятельная работа при изучении раздела

Тематика домашних заданий

1. Проработка конспекта, учебной и специальной литературы, интернет – ресурсов.
2. Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя.

Тематика докладов

1. Воздействие физической культуры и спорта на экономический рост.
2. Экономические отношения в области спорта.
3. Спортивная индустрия.
4. Финансирование физической культуры и спорта.
5. Маркетинг в спорте.
6. Реклама и работа с общественностью в спорте.
7. Товарные знаки в спорте и спортивной индустрии.
8. Ценообразование на спортивные товары и спортсменов.
9. Бизнес-планирование в спорте и спортивной индустрии.
10. Оплата труда в физической культуре и спорте.
11. Букмекерский бизнес, тотализаторы и экономика спортивных лотерей.
12. Корпоративный спорт.
13. Развитие системы управления физической культурой и спортом в современный период.
14. Управление Олимпийским движением и спортивными организациями.
15. Стратегическое управление физической культурой и спортом.
16. Управление конфликтами в сфере физической культуры и спорта.
17. Управление трудовыми ресурсами в сфере физической культуры и спорта.
18. Управление физической культурой и спортивными средствами рекламы и пропаганды.
19. Финансовый менеджмент в спорте.
20. Агентская деятельность и управление карьерой спортсмена.
21. Правовое управление физической культурой и спортом в России.
22. Математико-статистические методы в спорте.
23. Туризм, как часть международных экономических отношений.
24. Менеджмент в зарубежном спорте.

25. Экономические аспекты системы медицинского обеспечения спортсменов.		
6 семестр		
Тема 1.7. Технология создания физкультурно – спортивной организации	**Содержание учебного материала**	
	1.	Технология создания физкультурно – спортивной организации: общая характеристика. Процедура выбора организационно – правовой формы физкультурно – спортивной организации.
	2.	Процедура институционализации физкультурно – спортивной организации.
	4.	Процедура лицензирования деятельности физкультурно – спортивной организации.
	Практические занятия	
	1.	Организационная структура управления физической культуры и спорта.
	2.	Оформление отчетов по лабораторным работам;
Тема 1.8. Органы управления физической культурой и спортом	**Содержание учебного материала**	
	1.	Государственные органы управления физической культурой и спортом. Общественные органы управления физической культурой и спортом.
	Практические занятия	
	1.	Технология создания физкультурно – спортивной организации.
	2.	Основные источники финансирования деятельности физкультурно – спортивных организаций.
Тема 1.9. Физкультурно – спортивные организации по предоставлению детям и молодежи социально – культурных услуг	**Содержание учебного материала**	
	1.	Физкультурно – спортивные организации образовательных учреждений. Учреждения дополнительного образования детей в сфере физической культуры и спорта. Физкультурно – спортивная организация как открытая система: классификация
	Практические занятия	
	1.	Организация и технология труда специалистов физической культуры и спорта.
	2.	Технология организации и проведения физкультурно – спортивных мероприятий.
	3.	Бизнес – план физкультурно – спортивной организации.
Тема 1.10. Формы и средства управления в физической культуре и спорта	**Содержание учебного материала**	
	1.	Планирование и организация проведения спортивного соревнования. Контрактирование в сфере физической культуры и спорта. Формы морального стимулирования труда работников физкультурно – спортивных организаций.
	2.	Целевые комплексные программы в сфере физической культуры и спорта. Функциональные обязанности персонала физкультурно – спортивной организации.
	Практические занятия	
	1.	Спонсорство как специфическая разновидность финансового менеджмента.
	2.	Оформление отчетов по лабораторным работам;
	3.	Материально – техническое обеспечение труда педагога по физической культуре.
Самостоятельная работа при изучении раздела 1 Проработка конспектов, учебной и специальной литературы, интернет – ресурсов. 2 Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя.		

3	Разработка положения о проведении соревнования/спортивного мероприятия

3. Методические указания к лекциям

Методические указания по организации и проведению лекционных занятий являются неотъемлемой частью образовательного процесса и должны обеспечивать преподавание дисциплины в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем-лектором учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом учебной дисциплины. Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. Задачи лекции заключаются в обеспечении формирования системы знаний по учебной дисциплине, в умении аргументировано излагать научный материал, в формировании профессионального кругозора и общей культуры, в отражении еще не получивших освещения в учебной литературе новых достижений науки, в оптимизации других форм организации учебного процесса.

Приступая к освоению учебной дисциплины, необходимо ознакомиться с рабочей программой дисциплины, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Слушание и запись лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность обучающегося. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Написание конспекта лекций необходимо проводить кратко, схематично; последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Лучше если они будут собственными, чтобы не приходилось просить их у однокурсников и тем самым не отвлекать их во время лекции.

Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов. Не лишним будет и изучение основ стенографии. Работая над

конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть формируемыми компетенциями.

Незнакомые термины, понятия после лекции проверять с помощью энциклопедий, словарей, справочников. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации или на лабораторном занятии. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

В случае возникновения у обучающегося по ходу лекции вопросов, их следует записать и задать в конце лекции в специально отведенное для этого время.

По окончании лекции (в тот же или на следующий день, пока еще в памяти сохранилась информация) обучающимся рекомендуется доработать свои конспекты, привести их в порядок, дополнить сведениями с учетом дополнительно изученного материала.

Лекционное занятие предназначено для изложения особенно важных, проблемных, актуальных в современной науке вопросов. Лекция, также как и семинарское, практическое занятие, требует от обучающихся определенной подготовки. Он обязательно должен знать тему предстоящего лекционного занятия и обеспечить себе необходимый уровень активного участия: подобрать и ознакомиться, а при необходимости иметь с собой рекомендуемый преподавателем нормативный материал, повторить ранее пройденные темы по вопросам, которые будут затрагиваться в предстоящей лекции, вспомнить материал иных дисциплин.

Применение отдельных образовательных технологий требует специальной подготовки не только от преподавателя, но и участвующих в занятиях обучающихся. Так, при проведении лекции-дискуссии, которая предполагает разделение присутствующих обучающихся на группы, он должен быть способен высказать свою позицию относительно выдвинутых преподавателем точек зрения.

4. Методические указания к практическим занятиям

Практические занятия - одна из форм аудиторных занятий, на которых обучающиеся под руководством преподавателя приобретают необходимые умения и навыки по тому или иному разделу определенной дисциплины, входящей в учебный план.

Цель таких занятий - предоставление возможностей для углубленного изучения теории, овладения практическими навыками и выработки самостоятельного творческого мышления у обучающихся.

Основное в подготовке к практическому занятию – это самостоятельная работа обучающегося по выполнению представленных заданий по теме занятия. При подготовке к занятию обучающиеся должны ознакомиться с текстом заданий. При выполнении заданий, либо подготовке к другим формам проведения практических занятий необходимо опираться на те знания, которые получены на лекциях и в ходе самостоятельной работы. Обязательным условием допуска обучающегося к практическому занятию является наличие спортивной формы.

5. Методические указания к самостоятельной работе

Важнейшим этапом освоения дисциплины является самостоятельная работа обучающихся, в том числе с использованием научной литературы. Отдельные разделы или темы дисциплины не разбираются на практических занятиях, но отводятся на

самостоятельное изучение по рекомендуемой учебной литературе и учебным пособиям. Материалы тем, отведенных на самостоятельное изучение, в обязательном порядке входят составной частью в темы текущего и промежуточного контроля.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Организация физкультурно-спортивной работы» предполагает:

Внеаудиторная самостоятельная работа включает следующие виды самостоятельной деятельности:

- подготовку к аудиторным занятиям (теоретическим, практическим занятиям);
- изучение учебного материала, вынесенного на самостоятельную проработку: работа над определенными темами, разделами;
- выполнение домашних заданий разнообразного характера;
- написание докладов, сообщений и других письменных работ на заданные темы;

Перед выполнением внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания, который включает цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки.

6. Методические рекомендации для текущего контроля успеваемости

Текущий контроль – это регулярная проверка усвоения учебного материала на протяжении семестра. К его достоинствам относится систематичность, постоянный мониторинг качества обучения, а также возможность оценки успеваемости обучающихся. Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

6.1 Методические рекомендации по подготовке докладов

Сообщение - это вид изложения материала, главная цель которого — обнародовать новые факты, предварительные результаты, представленные в доступной форме. Найдите информацию по определённой теме с разных источников: сеть INTERNET, энциклопедии, практические пособия, изучите её и систематизируйте в сообщение. Объём текста сообщения должен быть 3-4 листа формата А4 печатного текста, выравнивание по ширине, иметь титульный лист, нумерация страниц должна быть в нижнем правом углу, интервал 1,5 и список использованной литературы. Сообщаемая информация носит характер уточнения или обобщения, несет новизну, отражает современный взгляд по определенным проблемам.

Сообщение отличается от докладов и рефератов не только объемом информации, но и ее характером – сообщения дополняют изучаемый вопрос фактическими или статистическими материалами. Оформляется задание письменно, оно может включать элементы наглядности (иллюстрации, демонстрацию).

Регламент времени на озвучивание сообщения – до 5 мин.

Обучающийся должен:

- собрать и изучить литературу по теме;
- составить план или графическую структуру сообщения;
- выделить основные понятия;
- ввести в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения;
- оформить текст письменно;
- сдать на контроль преподавателю и озвучить в установленный срок.

Общий алгоритм выполнения работы:

- Ознакомьтесь со списком рекомендуемой литературы и источников.
- Изучите материал, касающийся темы сообщения не менее чем по двум рекомендованным источникам.
- Составьте план сообщения, запишите его.

– Проработайте найденный материал, выбирая только то, что раскрывает пункты плана.

– Составьте список ключевых слов из текста так, чтобы он отражал суть содержания.

– Составьте окончательный текст сообщения.

– Оформите материал сообщения.

– Прочтите текст сообщения вслух, обращая особое внимание на произношение новых терминов и стараясь запомнить информацию.

– Ответьте после чтения на вопросы и задания к текстам источников.

– Перескажите сообщение еще раз.

– Проводите анализ и самоконтроль работы над сообщением.

Критерии оценки:

- актуальность темы;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала;
- грамотность и полнота использования источников;
- наличие элементов наглядности.

Темы докладов

1. Социально – экономический статус работников физкультурно-спортивных организаций и экономические механизмы стимулирования качества их труда.
2. Сущность и характерные черты управления.
3. Комплектование групп, секций для занятий физкультурно-спортивной деятельностью.
4. Составление плана укомплектованности клубов, объединений для занятий физкультурно-спортивной деятельностью.
5. Физическая культура и спорт как социальная система управления.
6. Основы построения оздоровительной тренировки.
7. Разработка и планирование и применение на практике рекреационных мероприятий и занятий в режиме учебного дня.
8. Функции управления.
9. Система подготовки, повышения квалификации и переподготовки специалистов физкультурно – спортивного профиля.
10. Цели управления в физической культуре и спорте. Планирование и прогнозирование.
11. Управление конфликтами в сфере физической культуры и спорта.
12. Оформление отчетов по лабораторным работам;
13. Организация, мотивация и контроль как функция управления.
14. Программно-методическое обеспечение деятельности ДЮСШ.
15. Организация физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях.
16. Управление конфликтами в сфере физической культуры и спорта.
17. Управление трудовыми ресурсами в сфере физической культуры и спорта.
18. Управление физической культурой и спортивными средствами рекламы и пропаганды.
19. Финансовый менеджмент в спорте.
20. Агентская деятельность и управление карьерой спортсмена.
21. Правовое управление физической культурой и спортом в России.
22. Математико-статистические методы в спорте.
23. Туризм, как часть международных экономических отношений.
24. Менеджмент в зарубежном спорте.
25. Экономические аспекты системы медицинского обеспечения спортсменов.

6.2 Методические рекомендации по выполнению практического задания

Выполнение практического задания — это одна из форм учебной работы, которая ориентирована на закрепление изученного теоретического материала, его более глубокое усвоение и формирование умения применять теоретические знания в практических, прикладных целях. При выполнении задания особое внимание уделяется выработке учебных или профессиональных навыков. Такие навыки формируются в процессе выполнения конкретных заданий — упражнений, задач и т. п. — под руководством и контролем преподавателя.

Этапы подготовки к практическому занятию:

- освежите в памяти теоретические сведения, полученные на лекциях и в процессе самостоятельной работы,
- подберите необходимую учебную и справочную литературу (сборники, содержащие описание и методику применения диагностических методик или содержащие описание коррекционных игр и упражнений).

Выполненное задание оформляется на листах формата А4 печатным текстом, выравнивание по ширине, должно иметь титульный лист, нумерация страниц должна быть в нижнем правом углу, интервал 1,5 и список использованной литературы.

Практические задания

Задание 1.

Составить положение о соревновании (1-4 класс). Распределить обязанности судей. Оформить отчетную документацию.

Задание 2.

Составить положение о соревновании (5-8 класс). Распределить обязанности судей. Оформить отчетную документацию.

Задание 3.

Составить положение о соревновании (9-11 класс). Распределить обязанности судей. Оформить отчетную документацию.

Задание 4.

Составить положение о спортивном мероприятии для различных возрастных групп. Распределить обязанности судей. Оформить отчетную документацию.

Задание 5.

Составить план физкультурно-спортивного мероприятия, с учетом оснащенности спортивного сооружения и места проведения.

Задание 6.

Составить план профориентационной работы спортивного центра по привлечения населения различных возрастных групп для занятий физической культурой.

6.3 Методические рекомендации по подготовке к письменным работам

Письменные работы выполняются обучающимся самостоятельно во время практических занятий. На их выполнение дается точно регламентированное время по усмотрению преподавателя.

Задания письменных работ соответствуют темам, пройденным на лекционных занятиях.

Обучающемуся следует тщательно готовиться к выполнению контрольной/проверочной работы. Положительный результат будет получен, если

обучающийся систематически посещает лекции, активно участвует в работе на семинарских занятиях, самостоятельно работает по программе курса.

Успешное выполнение контрольной/проверочной работы во многом зависит от правильной организации ее подготовки и написания, а также соблюдения основных требований, которые к ней предъявляются.

Контрольная/проверочная работа должна быть оформлена определенным образом. Работа выполняется в письменной форме на специальных бланках. Работа должна быть написана аккуратно, разборчиво, без помарок и сокращений (кроме общепринятых). Текст, написанный от руки неразборчивым почерком, оцениваться не будет. На бланке обязательно указываются: ФИО преподавателя, ФИО обучающегося, группа.

Темы письменных работ

1. Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия в летних и зимних оздоровительных лагерях.
2. Формы организации работы по физическому воспитанию (спортивные секции по видам спорта, секции общей физической подготовки).
3. Раскройте содержание схемы составления комплекса ритмической гимнастики.
4. Характеристику базовых движений аэробной части занятия.
5. Планирование и контроль в ДЮСШ.
6. Детско-юношеские спортивные школы. Систематические занятия избранным видом спорта в детско-юношеских спортивных школах. Особенности и отличия от общеобразовательных школ.
7. Отбор в спортивные группы. Разделение групп по спортивному мастерству и совершенствованию.
8. Цель и задачи физического воспитания.
9. Средства физического воспитания. Краткая характеристика.
10. Методы физического воспитания. Характеристика групп методов.
11. Характеристика форм занятий физическими упражнениями
12. Планирование в организации спортивных занятий. Общие положения, технология планирования. Документы планирования
13. Характеристика основных документов планирования.
14. Спорт и его цель в обществе.
15. Классификация форм занятий в физическом воспитании.
16. Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения.
17. Физическая культура в режиме трудового дня.
18. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями в пожилом и старшем возрасте
19. Классификация спортивных соревнований
20. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.
21. Основы построения оздоровительной тренировки.
22. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем (фитбол - аэробика, степ-аэробика, гидро-аэробика, шейпинг)
23. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем (дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, стретчинг)
24. Учёт возрастных особенностей при организации спортивных мероприятий.
25. Физическая помощь и страховка. Классификация приёмов страховки.
26. Развитие физических способностей на физкультурно-спортивных занятиях.
27. Характеристика форм занятий физическими упражнениями
28. Виды физкультурно-спортивных мероприятий.
29. Разделы типовой инструкции и инструкция по технике безопасности.
30. Медико-санитарное обеспечение и врачебный контроль физкультурно-спортивных занятий и мероприятий.

31. Виды. Роль массовой физической культуры (базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура)

32. Формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений

33. Профессионально-прикладная физическая подготовка

7. Методические указания к промежуточной аттестации

При подготовке к экзамену необходимо повторить пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой. Использовать литературу, рекомендованную преподавателем. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных обучающимся по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Экзамен проводится в 6 семестре.

Обучающийся допускается к экзамену по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по дисциплине (всех практических заданий). В случае наличия учебной задолженности обучающийся отрабатывает пропущенные занятия в форме, предложенной преподавателем и представленной в настоящей программе.

Требования к организации подготовки к экзаменам те же, что и при занятиях в течение семестра, но соблюдаться они должны более строго. При подготовке к экзаменам у обучающегося должен быть хороший учебник или конспект литературы, прочитанной по указанию преподавателя в течение семестра.

Вначале следует просмотреть весь материал по сдаваемой дисциплине, отметить для себя трудные вопросы, обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом опорные конспекты лекций.

Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время экзаменационной сессии для систематизации знаний.

Если в процессе самостоятельной работы над изучением теоретического материала или при решении задач у обучающегося возникают вопросы, разрешить которые самостоятельно не удается, необходимо обратиться к преподавателю для получения у него разъяснений или указаний. В своих вопросах обучающийся должен четко выразить, в чем он испытывает затруднения, характер этого затруднения. За консультацией следует обращаться и в случае, если возникнут сомнения в правильности ответов на вопросы самопроверки

Вопросы для подготовки к экзамену

1. Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия в летних и зимних оздоровительных лагерях.

2. Формы организации работы по физическому воспитанию (спортивные секции по видам спорта, секции общей физической подготовки).

3. Раскройте содержание схемы составления комплекса ритмической гимнастики.

4. Дайте характеристику базовых движений аэробной части занятия.

5. Планирование и контроль в ДЮСШ.

6. Детско-юношеские спортивные школы. Систематические занятия избранным видом спорта в детско-юношеских спортивных школах. Особенности и отличия от общеобразовательных школ.

7. Отбор в спортивные группы. Разделение групп по спортивному мастерству и совершенствованию.

8. Цель и задачи физического воспитания.

9. Средства физического воспитания. Краткая характеристика.

10. Методы физического воспитания. Характеристика групп методов.

11. Средства и методы воспитания силы. Краткая характеристика.

12. Средства и методы воспитания скоростных способностей.

13. Средства и методы воспитания выносливости.

14. Средства и методы воспитания гибкости

15. Средства и методы воспитания координационных способностей.

16. Характеристика форм занятий физическими упражнениями

17. Планирование в организации спортивных занятий. Общие положения, технология планирования. Документы планирования

18. Характеристика основных документов планирования.

19. Спорт и его цель в обществе.

20. Классификация форм занятий в физическом воспитании.

21. Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения.

22. Физическая культура в режиме трудового дня.

23. Физическое воспитание в пожилом возрасте

24. Классификация спортивных соревнований

25. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.

26. Основы построения оздоровительной тренировки.

27. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем (фитбол - аэробика, степ-аэробика, гидро-аэробика, шейпинг)

28. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем(дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, стретчинг)

29. Учет возрастных особенностей при организации спортивных мероприятий.

30. Физическая помощь и страховка. Классификация приѐмов страховки.

31. Развитие физических способностей на физкультурно-спортивных занятиях.

32. Характеристика форм занятий физическими упражнениями

33. Виды физкультурно-спортивных мероприятий.

34. Разделы типовой инструкции и инструкция по технике безопасности.

35. Медико-санитарное обеспечение и врачебный контроль физкультурно-спортивных занятий и мероприятий.

36. Виды. Роль массовой физической культуры.(базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура

37. Внеурочные формы занятий по комплексу ГТО.

38. Организация спортивных соревнований ,контрольных прикидок по программе ГТО.

39. Состав и порядок формирования судейских бригад для проведения мероприятий ВСФК ГТО по дисциплинам или упражнениям видов испытаний (подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса на низкой перекладине)

40. Состав и порядок формирования судейских бригад для проведения мероприятий ВСФК ГТО по дисциплинам или упражнениям видов испытаний (Сгибание разгибание рук из упора лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула)

42. Состав и порядок формирования судейских бригад для проведения мероприятий ВСФК ГТО по дисциплинам или упражнениям видов испытаний (Прыжок в длину с места толчком двумя ногами)

43. Понятия «управление» и «менеджмент» в физической культуре и спорте: общее и особенное.

44. Предмет управление в физической культуре и спорте.

45. Управление как составная часть труда работников физкультурно-спортивных организаций.

46. Реклама и работа с общественностью в спорте.

47. Товарные знаки в спорте и спортивной индустрии.
48. Ценообразование на спортивные товары и спортсменов.
49. Бизнес-планирование в спорте и спортивной индустрии.
50. Оплата труда в физической культуре и спорте.
51. Букмекерский бизнес, тотализаторы и экономика спортивных лотерей.
52. Корпоративный спорт.
53. Развитие системы управления физической культурой и спортом в современный период.
54. Управление Олимпийским движением и спортивными организациями.
55. Стратегическое управление физической культурой и спортом.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение междисциплинарного курса

Основная учебная литература

1. Алхасов, Д. С. Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 144 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15486-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/544718

Дополнительная учебная литература

1. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/542587

2. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 158 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07858-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/539518

3. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18365-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/534867

Официальные издания

1. Комментарий к Конституции Российской Федерации / С. А. Комаров [и др.] ; под редакцией С. А. Комарова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 333 с. — (Профессиональные комментарии). — ISBN 978-5-534-06398-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/438775

2. Садовникова, Г. Д. Комментарий к Конституции РФ постатейный / Г. Д. Садовникова. — 10-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 194 с. — (Профессиональные комментарии). — ISBN 978-5-534-04133-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/431086

3. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" : № 273-ФЗ : включает все изменения до 6 марта 2019 г. — Москва : Проспект, 2019 .— 192 с. — ISBN 978-5-392-30047-1. – Текст : непосредственный.

Справочно-библиографические издания:

1. Блеер, А. Н. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник / А. Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д. А. Тышлер .— Москва : Академия, 2010 .— 464 с. : ил. — ISBN 978-5-7695-6859-6— Текст : непосредственный.

Периодические издания:

1. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта : российский журнал физического воспитания и спорта / учредители : ФГБОУ ВО НГПУ; ООО "Корсика"; главный редактор А. С. Кузнецов .— Набережные Челны : ФГБОУ ВО НГПУ, 2006 .— Журнал входит в следующие базы данных: РИНЦ, UrlichsWEB, ВИНИТИ РАН, Citefactor.org, CyberLeninka.ru, WorldCat.org, Google Scholar, World Cat, Open AIRE, RePEC, BASE, EBSCO A-to-Z, EBSCO Discovery Service,Copernicus, Российская государственная библиотека. — издается с 2006 года .— 6 выпусков в год .— ISSN ъ. - Текст : непосредственный.

2. Теория и практика физической культуры : научно-теоретический журнал / учредитель : Научно-издательский центр " Теория и практика физической культуре и спорта"; главный редактор Л. Лубышева .— Москва : Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта", 1925 .— Журнал входит в следующие базы данных: РИНЦ, ВАК, EBSCO, Scopus .— издается с 1925 года .— 12выпусков в год .— ISSN 0040-3601. - Текст : непосредственный.

3. Физкультура и спорт : ежемесячный иллюстрированный журнал / учредитель : Редакция журнала "Физкультура и спорт"; главный редактор Е. Богатырев .— Москва : Редакция журнала "Физкультура и спорт", 1922 .— издается с 1922 года .— ISSN 0130-5670. - Текст : непосредственный

4. Физическая культура : воспитание, образование, тренировка : научно-методический журнал / учредители 6 Российская Академия Образования Российского государственного университета физической культуры, спорта, моложежи и туризма; Вестник Проблемного совета по физической культуре РАН; главный редактор Л. И. Лубышева .— Москва : Научно-издательский центр " Теория и практика физической культуры и спорта", 1996 .— Включен в перечень РИНЦ; ВАК .— издается с 1996 года .— 6 выпусков в год .— ISSN 1817-4779. - Текст : непосредственный.

5. Физическая культура в школе : научно-методический журнал .— Москва : ООО "Школьная Пресса", .— издается с 1958 года .— 8 номеров в год .— ISSN 0130-5581. - Текст : электронный // Базы данных East View [сайт]. — URL: http://dlib.eastview.com/ — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет:

1. База данных портала Polpred.com Обзор СМИ - Режим доступа: https://polpred.com/news

2. Информационная правовая система Гарант. – Режим доступа: http://www.garant.ru/

3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://elibrary.ru

4.Национальная электронная библиотека (НЭБ). - Режим доступа: https://нэб.рф/

5. Ресурсы East View (ИВИС) - Режим доступа: https://dlib.eastview.com/login

6. Электронная библиотечная система «Юрайт» – Режим доступа: https://biblio-online.ru/

7 Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. – Режим доступа: www.iprbookshop

8. Электронный каталог библиотеки НГПУ. - Режим доступа: http://bibl.ngpi.net:81/cgi-bin/zgate.exe?init+test.xml,simple.xsl+rus

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Набережночелнинский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «НГПУ»)

Кафедра профессиональных дисциплин

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

по МДК.02.03 ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

49.02.01 Физическая культура

Квалификация углубленной подготовки
Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения
очная

Набережные Челны, 2025

Составитель: Парамонова Д.Б., преподаватель

Методические указания составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО, учебным планом и рабочей программой по МДК.02.03 Лечебная физическая культура и массаж программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Методические указания рассмотрены на заседании кафедры профессиональных дисциплин
«21» апреля 2025 г. протокол № 8
И.о. заведующего кафедрой М.Р. Хасанов

© Парамонова Д.Б., 2025
© ФГБОУ ВО НГПУ, 2025

Содержание

1. Общие положения……4
2. Структура и содержание междисциплинарного курса…….5
3. Методические указания к лекциям…….7
4. Методические указания к практическим занятиям……...9
5.Методические указания к самостоятельной работе……11
6. Методические указания к текущему контролю успеваемости……12
7. Методические указания к промежуточной аттестации……...17
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение междисциплинарного курса….18

1. Общие положения

Методические указания по междисциплинарному курсу «Лечебная физическая культура и массаж» предназначены для подготовки и самоконтроля обучающихся при изучении курса.

Программа междисциплинарного курса является частью профессионального модуля программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура, укрупненная группа специальностей 49.00.00 Физическая культура и спорт, в части освоения основного вида профессиональной деятельности Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта и соответствующих профессиональных компетенций (ПК):

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями обучающийся в ходе освоения междисциплинарного курса должен:

иметь практический опыт:

- анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию;
- определения цели и задач, планирования, проведения, анализа и оценки физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения;
- наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;
- ведения документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, и эффективную работу мест занятий физической культурой и спортом и спортивных сооружений;

уметь:

- подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;
- на основе медицинских заключений и под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой;
- использовать основные приемы массажа и самомассажа;

знать:

- требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся;
- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;
- основы оздоровительной тренировки в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;
- виды документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом, требования к ее ведению и оформлению.

2. Структура и содержание междисциплинарного курса

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	
Семестр 6		
Раздел 1. Введение в дисциплину		
Тема 1.1. Биологическая, физиологическая, гигиеническая, педагогическая основы ЛФК и массажа.	**Содержание учебного материала**	
	Лекционные занятия	
	1	Определение понятия лечебная физическая культура (ЛФК). Особенности метода лечебной физической культуры. Основные формы, принципы и задачи ЛФК. Дополнительные средства ЛФК. Классификация средств ЛФК. Основные и дополнительные средства. Классификация групп физических упражнений. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Общее и специфическое действие физических упражнений.
	2	Методика проведения занятия ЛФК. Части занятия ЛФК: подготовительная, основная, заключительная. Физиологическая кривая занятия ЛФК. Основные показатели: средний, максимальный и суммарный пульс; индекс интенсивности занятия; плотность занятия (общая и моторная). Показания, противопоказания и факторы риска в лечебной физической культуре.
	3	Гигиенические требования инвентарю: одежде, обуви, температурный режим на занятиях по ЛФК и массажу. Освещение. Выполнение рекомендаций о допуске к выполнению физической нагрузки и массажу. Определение понятия *массаж*. Краткая история происхождения термина *массаж*. Понятие о классификации массажа. Общий и частный массаж. Массажные приемы.
Раздел 2.Применение средств ЛФК в практической деятельности		
Тема 1.2. Методики ЛФК в ортопедии и травматологии	**Практические занятия**	
	ЛФК и массаж при заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата	
	1.ЛФК и массаж при нарушениях осанки (плоская спина)	
	2.ЛФК и массаж при нарушениях осанки (сутулая спина)	
	3.ЛФК и массаж при нарушениях осанки (круглая спина)	
	4.ЛФК и массаж при нарушениях осанки (кругловогнутая)	
	5. ЛФК и массаж при нарушениях осанки (плосковогнутая спина)	

	6. ЛФК и массаж при нарушениях осанки (ассиметричная осанка)
	7..ЛФК и массаж при нарушениях осанки во фронтальной плоскости (при сколиозе)
	8.ЛФК при плоскостопии
	9.ЛФК при компрессионных переломах позвоночника
	10.ЛФК при при диафизарных переломах верхних и нижних конечностей
	11.ЛФК при ушибах, вывихах
	12. ЛФК при заболеваниях суставов (артриты, артрозы)
	13. Применение механотерапии в травмотологии и ортопедии
	14. Использование терренкура в реабилитации
	15. Подвижные игры , как средство ЛФК в восстановлении двигательной активности детей
Тема 1.3. Методики ЛФК при заболеваниях органов дыхания	**ЛФК и массаж при заболеваниях дыхательной системы**
	1.Методика ЛФК и массажа при острой пневмонии
	2. Методика ЛФК и массажа при хронической пневмонии
	3.Дренажные положения и упражнения при заболеваниях органов дыхания
	4..Методика ЛФК и массажа при остром бронхите
	5. Методика ЛФК и массажа при хроническом бронхите
	6. Респираторная терапия
	7.Методика ЛФК при бронхиальной астме
	8. Парадоксальная дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой
	9. Дыхательная гимнастика по системе К.П. Бутейко.
	10.Звуковая гимнастика при заболеваниях органов дыхания.
	11.Применение подвижных игр в восстановлении функции дыхания у детей с бронхиальной астмой
	12. Методика ЛФК и массажа при плевритах
	13.Применение туризма в восстановлении двигательной активности и функции дыхания
Самостоятельная работа обучающихся 1.Повторить конспект лекции при подготовке к каждому практическому занятию 2.Составить комплекс упражнений лечебной гимнастики при нарушениях ОДА 3.Составить комплекс упражнений лечебной гимнастики при повреждениях ОДА 4.Подготовить конспект занятия подвижными играми для детей разных нозологических групп 5. Составить комплекс упражнений при заболеваниях дыхательной системы	
Семестр 7	
Раздел 3.Особенности проведения ЛФК и массажа среди разных возрастных групп населения	
Тема 3.1. Дополнительные средства ЛФК	**Лекционные занятия**:
	1.Характеристика дополнительных средств ЛФК
	2.Гидрокинезотерапия. Воздействие водной среды на системы организма. Показания и противопоказания к применению физических упражнений в воде. Медицинский контроль на занятиях.
	Практические занятия:
	1.ЛФК и массаж при острых гастритах с пониженной кислотностью
	2. ЛФК и массаж при хронических гастритах с пониженной кислотностью
	3. ЛФК и массаж при острых гастритах с повышенной кислотностью

Тема 3.2. Методики ЛФК при заболеваниях внутренних органов и нервной системы	4. ЛФК и массаж при хронических гастритах с повышенной кислотностью
	5.ЛФК при язвенной болезни желудка
	6. ЛФК при язвенной болезни кишечника
	7.ЛФК при пиелонефрите
	8.ЛФК при нефроптозе
	9.ЛФК и массаж при вегетососудистой дистонии по гипотоническому типу
	10.ЛФК и массаж при вегетососудистой дистонии по гипертоническому типу
	11.ЛФК и массаж при инсульте
	12.ЛФК и массаж при гипертонической болезни
	13.ЛФК при инфаркте миокарда
	14.ЛФК и массаж при нарушениях обмена веществ
	15.ЛФК и массаж при спланхноптозе
	16. ЛФК и массаж при ДЦП (гиперкинетическая форма)
	17.ЛФК и массаж при ДЦП (спастическая диплегия)
	18. ЛФК и массаж при ДЦП (гемиплегия)
	19. Подвижные игры , как средство ЛФК при заболеваниях нервной системы
	20. ЛФК при неврите лицевого нерва. Особенности болезни. Задачи и методика ЛФК.
	21. ЛФК и массаж при неврозах.
Тема 3.3 Методики ЛФК и массажа при заболеваниях позвоночника	1. ЛФК и массаж при шейном остеохондрозе позвоночника.
	2.ЛФК и массаж при грудном остеохондрозе позвоночника.
	3. ЛФК и массаж при поясничном остеохондрозе позвоночника.
	4. Теоретическое задание № 3
Самостоятельная работа обучающихся 1. Составить комплекс упражнений при заболеваниях ОДА и алгоритм массажа 2.Составить комплекс упражнений при заболеваниях внутренних органов 3.Составить комплекс упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы 4.Составить комплекс упражнений при заболеваниях нервной системы 5.Подготовить доклад	

3. Методические указания к лекциям

Методические указания по организации и проведению лекционных занятий являются неотъемлемой частью образовательного процесса и должны обеспечивать преподавание дисциплины в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем-лектором учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом учебной дисциплины. Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в

соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. Задачи лекции заключаются в обеспечении формирования системы знаний по учебной дисциплине, в умении аргументировано излагать научный материал, в формировании профессионального кругозора и общей культуры, в отражении еще не получивших освещения в учебной литературе новых достижений науки, в оптимизации других форм организации учебного процесса.

Приступая к освоению учебной дисциплины, необходимо ознакомиться с рабочей программой дисциплины, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Слушание и запись лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность обучающегося. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Написание конспекта лекций необходимо проводить кратко, схематично; последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Лучше если они будут собственными, чтобы не приходилось просить их у однокурсников и тем самым не отвлекать их во время лекции.

Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов. Не лишним будет и изучение основ стенографии. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть формируемыми компетенциями.

Незнакомые термины, понятия после лекции проверять с помощью энциклопедий, словарей, справочников. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации или на лабораторном занятии. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

В случае возникновения у обучающегося по ходу лекции вопросов, их следует записать и задать в конце лекции в специально отведенное для этого время.

По окончании лекции (в тот же или на следующий день, пока еще в памяти сохранилась информация) обучающимся рекомендуется доработать свои конспекты,

привести их в порядок, дополнить сведениями с учетом дополнительно изученного материала.

Лекционное занятие предназначено для изложения особенно важных, проблемных, актуальных в современной науке вопросов. Лекция, также как и семинарское, практическое занятие, требует от обучающихся определенной подготовки. Он обязательно должен знать тему предстоящего лекционного занятия и обеспечить себе необходимый уровень активного участия: подобрать и ознакомиться, а при необходимости иметь с собой рекомендуемый преподавателем нормативный материал, повторить ранее пройденные темы по вопросам, которые будут затрагиваться в предстоящей лекции, вспомнить материал иных дисциплин.

Применение отдельных образовательных технологий требует специальной подготовки не только от преподавателя, но и участвующих в занятиях обучающихся. Так, при проведении лекции-дискуссии, которая предполагает разделение присутствующих обучающихся на группы, он должен быть способен высказать свою позицию относительно выдвинутых преподавателем точек зрения.

4. Методические указания к практическим занятиям

Практические занятия - одна из форм аудиторных занятий, на которых обучающиеся под руководством преподавателя приобретают необходимые умения и навыки по тому или иному разделу определенной дисциплины, входящей в учебный план.

Цель таких занятий - предоставление возможностей для углубленного изучения теории, овладения практическими навыками и выработки самостоятельного творческого мышления у обучающихся.

Основное в подготовке к практическому занятию – это самостоятельная работа обучающегося по выполнению представленных заданий по теме занятия. При подготовке к занятию обучающиеся должны ознакомиться с текстом заданий. При выполнении заданий, либо подготовке к другим формам проведения практических занятий необходимо опираться на те знания, которые получены на лекциях и в ходе самостоятельной работы. Обязательным условием допуска обучающегося к практическому занятию является наличие спортивной формы.

Находясь в зале ЛФК обучающийся обязан строго соблюдать правила техники безопасности. Далее приведены инструкции по технике безопасности:

- вводный инструктаж по мерам безопасности для обучающихся по предмету «Лечебная физическая культура и массаж»;
- инструкция по охране труда для обучающихся по мерам безопасности при занятиях в зале ЛФК**;**
- инструкция для обучающихся по мерам безопасности при выполнении специальных упражнений.

4.1 Вводный инструктаж по мерам безопасности для обучающихся по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж»

I. Общие требования безопасности.

Обучающийся должен:

- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь – кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- выходить из раздевалки по первому требованию преподавателя;
- после болезни предоставить преподавателю справку от врача;
- присутствовать на занятии в случае освобождения врачом от занятий после болезни;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;

- иметь коротко остриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Обучающимся нельзя:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, в зале ЛФК;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после занятия;

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- вымыть с мылом руки перед выполнением массажа; волосы собрать в хвост (если длинные);
- под руководством преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения преподавателя выходить на место проведения занятия;
- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий.

Обучающийся должен:

- внимательно слушать и чётко выполнять задания преподавателя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;
- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

Обучающимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения преподавателя;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- залезать на шведскую стенку без разрешения преподавателя;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- резко изменять направление своего движения.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя;
- с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в помещении немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Обучающийся должен:

- под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

5. Методические указания к самостоятельной работе

Важнейшим этапом освоения дисциплины является самостоятельная работа обучающихся, в том числе с использованием научной литературы. Отдельные разделы или темы дисциплины не разбираются на практических занятиях, но отводятся на самостоятельное изучение по рекомендуемой учебной литературе и учебным пособиям. Материалы тем, отведенных на самостоятельное изучение, в обязательном порядке входят составной частью в темы текущего и промежуточного контроля.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж» предполагает:

1. Самостоятельное выполнение физических упражнений и отработка массажных приемов с оздоровительной, профилактической целью в домашних условиях.
2. Подготовка к практическим зачетам по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж».

5.1 Общие рекомендации обучающимся при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы

Приступая к самостоятельным занятиям лечебной физической культурой, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с врачом и вашим преподавателем по данной дисциплине. Это важно, так как неправильно подобранные упражнения могут усугубить состояние здоровья.

5.2 Правила выполнения внеаудиторных самостоятельных занятий

1. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них, учитывая особенность заболевания и период восстановительного лечения.

2. Составляя план внеаудиторных самостоятельных занятий, включайте упражнения для развития координационных способностей, а также упражнения, направленные на улучшение подвижности позвоночника. Это поможет достичь более высоких результатов в профилактике многих заболеваний.

3. Помните, что результат, полученный от лечебной гимнастики зависит от регулярности, так как большие перерывы (3-4 дня и более) между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений. Поэтому даже при очень большой загруженности, например, вовремя подготовки к экзаменам, все равно найдите 20-30 мин для выполнения комплекса упражнений.

4. Для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься, меняйте места проведения внеаудиторных самостоятельных занятий, чаще занимайтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к тренировке своих друзей, членов семьи.

5. Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к занятиям лечебной физической культурой и способствует хорошему настроению.

6. Старайтесь соблюдать физиологические принципы выполнения упражнений: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности нагрузок; правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом возраста, заболевания , физической подготовленности и переносимости нагрузок. Более трудные упражнения потребуют и большей продолжительности пауз между ними, и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи

упражнения можете волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия в течение недели или более длительного периода. Во время выполнения упражнений не стремитесь выполнить сразу максимальную нагрузку.

7. Выполнение упражнений обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна и т. п.).

8. Если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с преподавателем, врачом.

9. Помните, что эффект от выполнения упражнений будет наиболее высоким, если вы в совокупности будете использовать физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание.

Общее распределение часов контактной работы по видам учебной деятельности и самостоятельной работы по темам дисциплины и видам занятий приведено в разделе «Содержание дисциплины» рабочей программы дисциплины.

Залогом успешного освоения дисциплины является обязательное посещение практических занятий, так как пропуск одного (тем более, нескольких) занятий может осложнить освоение разделов дисциплины.

5.3 Комплексы упражнений для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы по различным разделам учебной дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж»

Разделы 2-3

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения на координацию движений
6. Упражнения на растяжку
7. Упражнения для нормализации тонуса мышц и укрепления связок нижних конечностей
8. Дыхательные упражнения
9. Упражнения, направленные на профилактику застойных явлений при заболеваниях внутренних органов
10. Упражнения со спортивным инвентарем (гимнастическими палками, мячами, медицинболами, обручами и т.д.)

6. Методические указания к текущему контролю успеваемости

Текущий контроль – это регулярная проверка усвоения учебного материала на протяжении семестра. К его достоинствам относится систематичность, постоянный мониторинг качества обучения, а также возможность оценки успеваемости обучающихся. Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Практические задания для осуществления текущего контроля успеваемости представляют собой перечень контрольных нормативов для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся.

6.1 Перечень практических заданий для текущего контроля успеваемости

6 семестр

Текст задания: Составление комплекса и проведение лечебной гимнастики. Обучающемуся необходимо составить и провести три комплекса лечебной гимнастики (темы - на выбор обучающегося)

Условия выполнения задания
1. Место выполнения задания: зал ЛФК
2. Максимальное время выполнения задания: 45 мин.
3. Вы можете воспользоваться: гимнастическими палками, мячами, фитболами, медицинболами, гимнастическими ковриками, гантелями, обручами, скакалками.

Комплекс лечебной гимнастики должен включать в себя столько упражнений, сколько необходимо для полноценного проведения занятия, в зависимости от тяжести заболевания и этапа реабилитации.

№ п.п	*Содержание*	*Дозировка*	*Методические указания*

Темы комплексов лечебной гимнастики

1. Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при сколиозе, щадящий режим.
2.Составить и провести комплекс специальных упражнений при продольном плоскостопии.
3. Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при круглой спине, щадящий режим.
4. Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при поясничном остеохондрозе, щадящий режим.
5. Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при грудном остеохондрозе, щадяще-тренирующий режим.
6. Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при шейном остеохондрозе, щадящий режим.
7. Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при деформирующем остеоартрозе коленных суставов, свободном режиме.
8. Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при постравматическом артрозе, состояние после оперативного лечения, щадяще-тренирующий режим.
9. Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при переломе лучевой кости, постиммобилизационный период, свободный режим.
10. Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при переломе костей голени, иммобилизационный период, палатный режим.
11.Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при переломе бедренной кости, восстановительный период, щадяще-тренировочный режим.
12.Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при вывихе плечевого сустава, щадящий режим.
13.Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при разрыве ахиллова сухожилия , свободный режим.
14.Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при пневмонии, свободный режим.
15.Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при бронхите, свободный режим.
16.Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при бронхиальной астме, щадящий режим.

6.2 Перечень практических заданий для текущего контроля успеваемости
7 семестр

Практическое задание №1

Текст задания: Составление комплекса и проведение лечебной гимнастики. Обучающемуся необходимо составить и провести три комплекса лечебной гимнастики (темы - на выбор обучающегося)

Условия выполнения задания

1. Место выполнения задания: зал ЛФК
2. Максимальное время выполнения задания: 45 мин.
3. Вы можете воспользоваться: гимнастическими палками, мячами, фитболами, медицинболами, гимнастическими ковриками, гантелями, обручами, скакалками.

Комплекс лечебной гимнастики должен включать в себя столько упражнений, сколько необходимо для полноценного проведения занятия, в зависимости от тяжести заболевания и этапа реабилитации.

№ п.п	*Содержание*	*Дозировка*	*Методические указания*

Темы комплексов лечебной гимнастики

1.Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при инсульте, палатный режим.

2.Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при инсульте, свободный режим.

3.Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при инсульте, щадящий режим.

4.Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при неврите лицевого нерва, щадящий режим.

5.Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при неврите локтевого нерва, щадящий режим.

6.Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при гастрите, щадящий режим.

7.Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при язвенной болезни, палатный режим.

8.Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при язвенной болезни, свободный режим.

9.Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при дискинезии желчевыводящих путей, свободный режим.

10.Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при дискинезии кишечника по гипомоторному типу, свободный режим.

11.Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при опущении внутренних органов, щадящий режим.

12.Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при инфаркте миокарда постельный режим.

14.Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при инфаркте миокарда, палатный режим.

15.Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при инфаркте миокарда щадящий режим.

16.Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при гипертонической болезни, щадящий режим.

17.Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при нейроциркуляторной дистонии с пониженным артериальным давлением, щадяще-тренирующий режим.

18.Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при нейроциркуляторной дистонии с повышенным артериальном давлении, щадящий режим.

19.Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при сахарном диабете, щадящий режим.

20.Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при ожирении 2 степени, щадяще-тренирующий режим.

21.Составить и провести комплекс лечебной гимнастики при подагре, свободный режим.

22.Составить провести комплекс лечебной гимнастики при варикозной болезни, щадящий режим.

Практическое задание № 2

Текст задания: Составление алгоритма массажа.

Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания: Зал ЛФК
2. Максимальное время выполнения задания: 30 мин.
3.Вы можете воспользоваться: массажными кушетками, шкафом для хранения одноразовых пеленок, валиками , гигиеническими средствами.

Составить алгоритм массажа

1.Массаж воротниковой зоны.
2. Массаж широчайшей мышцы спины.
3. Массаж длинной мышцы спины.
4. Массаж кисти.
5. Массаж внутренней группы мышц предплечья.
6. Массаж наружной группы мышц предплечья.
7.Массаж локтевого сустава.
8.Массаж двуглавой мышцы плеча.
9.Массаж трехглавой мышцы плеча.
10.Массаж стопы.
11.Массаж волосистой части головы.
12. Массаж живота.

6.3 Методические указания по подготовке доклада

Доклад – это развернутое устное выступление на заданную тему, с которым выступают на лекции, семинаре, конференции. Основная цель доклада — информирование по определенному вопросу или теме. Доклад может включать в себя рекомендации, предложения, в него могут включаться, таблицы, рисунки, фотографии. Время доклада обычно составляет 5-15 минут.

Структура доклада

Построение доклада включает три части:

- вступление (10-15% общего времени);
- основную часть (60-70%);
- заключение (20-25%).

Во вступлении указывается тема доклада, устанавливается логическая связь ее с другими темами или место рассматриваемой проблемы среди других проблем, дается краткий обзор источников, на материале которых раскрывается тема, сообщается основная идея, кратко перечисляются рассматриваемые вопросы, дается современная оценка предмета изложения.

Результатом вступления должны быть заинтересованность слушателей, внимание и расположенность к презентатору и будущей теме.

Основная часть должна иметь четкое логическое построение, в ней должна быть раскрыта суть темы сообщения, доклада. План развития основной части должен быть ясным. Должно быть отобрано оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

В заключении обычно подводятся итоги, формулируются выводы по теме доклада, подчеркивается значение рассмотренной проблемы и т.п. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом.

Оформление доклада

1. Оформление материала должно иметь следующую структуру:
- титульный лист;
- текст доклада;
- список использованных источников.

2. Текст сообщения, доклада должен быть распечатан на компьютере на одной стороне стандартного листа в текстовом процессоре Word для Windows XP. Формат бумаги А4 (210х297).

3. При оформлении текста необходимо соблюдать следующие параметры:
- Поля: верхнее – 2,0 см, нижнее – 2,0 см, левое 3,0 см, правое – 1,5 см.
- Шрифт – Times New Roman.
- Размер шрифта – 14.
- Выравнивание текста «по ширине».
- Абзацный отступ- 1,25 см. (пять знаков).
- Размер между строками – полуторный.

4. Титульный лист оформляется в формате Times New Roman, 14 кегль (название доклада/сообщения, ФИО автора, группа)**.**

Алгоритм подготовки доклада

1. Выберите тему из предложенной преподавателем тематики докладов и сообщений. Вы можете

самостоятельно предложить тему с учетом изучаемого материала.

2. Ознакомьтесь со списком рекомендуемой литературы.

3. Повторите лекционный материал по теме сообщения, доклада.

4. Изучите материал, касающийся темы сообщения не менее чем по двум-трем рекомендованным источникам.

5. Выделите незнакомые слова и термины. Обратитесь к словарю, чтобы найти значения незнакомых слов.

6. Составьте план сообщения, доклада.

7. Запишите основные положения сообщения или доклада в соответствии с планом, выписывая по каждому пункту несколько предложений.

8. Составьте окончательный текст сообщения, доклада.

9. Оформите материал.

10. Прочитайте текст медленно вслух, обращая особое внимание на произношение новых терминов и стараясь запомнить информацию.

11. Восстановите последовательность изложения текста сообщения, пересказав его устно.

12. Проверьте еще раз свои знания спустя некоторое время, чтобы выяснить прочность усвоения учебного материала.

13. Подготовьте публичное выступление по материалам сообщения или доклада.

Любое устное выступление должно удовлетворять трем основным критериям:
- критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам;

- критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности;
- критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

14. Регламент устного публичного выступления обычно составляет не более 5 минут.

15. Будьте готовы ответить на вопросы аудитории по теме Вашего сообщения, доклада.

Темы докладов

1. Цели и задачи ЛФК.
2. Классификация и характеристика физических упражнений, применяемых в ЛФК
3. Общие требования к методике применения физических упражнений в ЛФК
4. Способы дозировки физической нагрузки на занятиях ЛФК
5. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
6. Утренняя гигиеническая гимнастика (УТГ)
7. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (дозированная ходьба, терренкур и др.)
8. Дневник самоконтроля
9. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
10. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения.
11. ЛФК при заболеваниях почек.
12. ЛФК при заболеваниях мочевыводящих путей.
13. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции и обмена веществ.
14. ЛФК в травматологии ортопедии.
15. ЛФК при травмах и заболеваниях ЦНС.
16. ЛФК при плоскостопии.
17. ЛФК и массаж при нарушении осанки.
18. ЛФК при детском церебральном параличе.
19. ЛФК при заболеваниях суставов.
20. ЛФК при остеохондрозе позвоночника.
21. ЛФК с беременными женщинами
22. ЛФК при неврозах
23. ЛФК при ампутации конечностей
24. Дыхательная гимнастика по системе (йога, Г.Стрельниковой, К. Бутейко, Б.С.Толкачева, дробное дыхание ит.д.)
25. Глинолечение
26. Фитотерапия
27. Лечение положением (ортопедические укладки)
28. Лечебное питание

7. Методические указания к промежуточной аттестации

При подготовке к экзамену по дисциплине Лечебная физическая культура и массаж для промежуточной аттестации МДК.02.03, обучающемуся необходимо повторить пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой. Использовать литературу, рекомендованную преподавателем. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных обучающимся по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Экзамен проводится в 7 семестре и предусматривает контроль качества знаний путем выполнения тестовых заданий.

Обучающийся допускается к экзамену по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по дисциплине (всех практических заданий). В случае наличия учебной

задолженности обучающийся отрабатывает пропущенные занятия в форме, предложенной преподавателем и представленной в настоящей программе.

Если обучающийся не имеет возможности по состоянию здоровья выполнять обязательные практические задания, то он выполняет все задания по теоретическому и методическому разделам программы.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение междисциплинарного курса

Основная учебная литература

1. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, 2023. — 100 c. — ISBN 978-5-4488-1638-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/131405.html

Дополнительная учебная литература

1. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 399 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08973-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/541029

2. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 158 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07858-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/539518

Официальные издания:

1. Комментарий к Конституции Российской Федерации / С. А. Комаров [и др.] ; под редакцией С. А. Комарова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 333 с. — (Профессиональные комментарии). — ISBN 978-5-534-06398-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/438775

2. Садовникова, Г. Д. Комментарий к Конституции РФ постатейный / Г. Д. Садовникова. — 10-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 194 с. — (Профессиональные комментарии). — ISBN 978-5-534-04133-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/431086

3. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" : № 273-ФЗ : включает все изменения до 6 марта 2019 г. — Москва : Проспект, 2019 .— 192 с. — ISBN 978-5-392-30047-1. – Текст : непосредственный.

Справочно-библиографические издания:

1. Блеер, А. Н. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник / А. Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д. А. Тышлер .— Москва : Академия, 2010 .— 464 с. : ил. — ISBN 978-5-7695-6859-6— Текст : непосредственный.

Периодические издания

1. Здоровье детей : методический журнал : здоровьесберегающие технологии в школе / учредитель : ООО "Чистые пруды"; главный редактор Н. Семина .— Москва : «Издательский дом «Первое сентября», 1992 .— издается с 1992 .— 12 выпусков в год .— ISSN . - Текст : непосредственный.

2. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта : российский журнал физического воспитания и спорта / учредители : ФГБОУ ВО НГПУ; ООО "Корсика"; главный редактор А. С. Кузнецов .— Набережные Челны : ФГБОУ ВО НГПУ, 2006 .— Журнал входит в следующие базы данных: РИНЦ, UrlichsWEB, ВИНИТИ РАН, Citefactor.org, CyberLeninka.ru, WorldCat.org, Google Scholar, World Cat, Open AIRE, RePEC, BASE, EBSCO A-to-Z, EBSCO Discovery Service,Copernicus, Российская государственная библиотека. — издается с 2006 года .— 6 выпусков в год .— ISSN ъ. - Текст : непосредственный.

3. Теория и практика физической культуры : научно-теоретический журнал / учредитель : Научно-издательский центр " Теория и практика физической культуре и спорта"; главный редактор Л. Лубышева .— Москва : Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта", 1925 .— Журнал входит в следующие базы данных: РИНЦ, ВАК, EBSCO, Scopus .— издается с 1925 года .— 12 выпусков в год .— ISSN 0040-3601. - Текст : непосредственный.

Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет

Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет

1. База данных портала Polpred.com Обзор СМИ - Режим доступа: https://polpred.com/news
2. Информационная правовая система Гарант. - Режим доступа: http://www.garant.ru/
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. - Режим доступа: https://elibrary.ru
4. Ресурсы East View (ИВИС) - Режим доступа: https://dlib.eastview.com/login
5. Электронная библиотечная система «Юрайт». - Режим доступа: https://biblio-online.ru/
6. Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. - Режим доступа: www.iprbookshop.ru
7. Электронный каталог библиотеки НГПУ. - Режим доступа: http://bibl.ngpi.net:81/cgi-bin/zgate.exe?init+test.xml,simple.xsl+rus

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Набережночелнинский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «НГПУ»)

Кафедра профессиональных дисциплин

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

по МДК.03.01 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ МЕТОДИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

49.02.01 Физическая культура

Квалификация углубленной подготовки
Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения
очная

Набережные Челны, 2025

Составитель: Морозов А.И., преподаватель

Методические указания составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО, учебным планом и рабочей программой по МДК.03.01 Теоретические и прикладные аспекты методической работы педагога по физической культуре и спорту.

Методические указания рассмотрены на заседании кафедры профессиональных дисциплин
Протокол от «21» апреля 2025 г. № 8
И.о. заведующего кафедрой М.Р. Хасанов

© Морозов А.И., 2025
© ФГБОУ ВО НГПУ, 2025

Содержание

1. Общие положения 4
2. Структура и содержание дисциплины.....5
3. Методические указания к лекционным занятиям…….....10
4. Методические указания к практическим занятиям……...11
5. Внеаудиторная самостоятельная работа……..…….12
6. Методические указания к текущему контролю успеваемости……12
7. Методические указания к промежуточной аттестации……....16
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение 20

1. Общие положения

Методические указания по междисциплинарному курсу «Теоретические и прикладные аспекты методической работы педагога по физической культуре и спорту» предназначены для подготовки и самоконтроля обучающихся при изучении курса.

Программа междисциплинарного курса является частью профессионального модуля программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура, укрупненная группа специальностей 49.00.00 Физическая культура и спорт в части освоения вида профессиональной деятельности Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности и соответствующих профессиональных компетенций (ПК):

ПК 3.1 Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 3.2 Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения

ПК 3.3 Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4 Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.5 Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта

В результате освоения МДК обучающийся должен**:**

иметь практический опыт:

– анализа учебно-методических материалов, обеспечивающих учебно-тренировочный процесс и руководство соревновательной деятельностью в избранном виде спорта и организацию физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и занятий;

– планирования подготовки спортсменов в избранном виде спорта на различных этапах подготовки;

– планирования физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и занятий;

– разработки методических материалов на основе макетов, образцов, требований;

– изучения и анализа профессиональной литературы, выступлений по актуальным вопросам спортивной и оздоровительной тренировки;

– руководства соревновательной деятельностью в избранном виде спорта;

– организации физкультурно-спортивной деятельности;

– отбора наиболее эффективных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки в процессе экспериментальной работы;

– оформления портфолио педагогических достижений;

уметь:

– анализировать программы спортивной подготовки в избранном виде спорта и планировать учебно-тренировочный и соревновательный процесс;

– планировать организацию и проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;

– разрабатывать методические документы на основе макетов, образцов, требований;

– определять пути самосовершенствования педагогического мастерства;

– определять цели, задачи, планировать учебно-исследовательскую работу с помощью руководителя;

– использовать методы и методики педагогического исследования, подобранные совместно с руководителем;

– отбирать наиболее эффективные средства и методы физической культуры спортивной тренировки;

– оформлять результаты исследовательской работы;

– готовить и оформлять отчеты, рефераты, конспекты;

знать:

– теоретические основы и методику планирования учебно-тренировочного и соревновательного процесса в избранном виде спорта;

– теоретические основы и методику планирования оздоровительной тренировки на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;

– методику планирования физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и занятий;

– основы организации опытно-экспериментальной работы в сфере физической культуры и спорта;

– логику подготовки и требования к устному выступлению, отчету, реферату, конспекту;

– погрешности измерений;

– теорию тестов;

– метрологические требования к тестам;

– методы количественной оценки качественных показателей;

– теорию оценок, шкалы оценок, нормы;

– методы и средства измерений в физическом воспитании и спорте;

– статистические методы обработки результатов исследований.

2. Структура и содержание междисциплинарного курса

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	**Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся**
1	**2**
Семестр 5	
Раздел 1. Система физического воспитания	
Тема 1.1 Основы системы физического воспитания в Российской Федерации	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия
	Цель и задачи физического воспитания. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания. Основные направления в развитии спортивного движения
	Органы управления физической культурой и спортом в России. Организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры.
	Практические занятия
	Анализ положения норм комплекса ГТО
Тема 1.2 Виды и разновидности	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия

физкультурно - спортивной деятельности	Деятельность физкультурных и спортивных организаций
	Разновидности и направления физической культуры
	Практические занятия
	Формы построения занятий в физическом воспитании
Раздел 2. Планирование в физической культуре и спорте	
Тема 2.1 Теоретические основы и методика планирования учебно-тренировочного и соревновательного процесса в избранном виде спорта;	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия
	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта
	Общее положение технологии планирования в спорте
	Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах
	Планирование тренировочного и -соревновательного процесса в годичном и полугодичном цикле
	Практические занятия
	Календарь соревнований.
	Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена
	Оперативное планирование
	Анализ учебной программы и учебного плана в избранном виде спорта
	Составление графика тренировочного процесса в избранном виде спорта
	Распределение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности в мкро-, мезо-, микроциклах
	Составление группового месячного плана тренировок
	Составление микроциклов в мезоцикле
	Планирование соревновательного процесса в годичном цикле
	Методика составление положения о соревнованиях в избранном виде спорта
	Методика составление отчета о проведенных соревнованиях
6 семестр	
Тема 2.2. Теоретические основы и методика планирования оздоровительной тренировки	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия
	Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию в школе
	Программы по физическому воспитанию
	Практические занятия
	Общий план работы по физическому воспитанию в школе
	Разработка годового план-графика
	План-конспект урока
	Планирование и контроль в физическом воспитании
	Методические основы физического воспитания в вузе
	Основы планирования оздоровительной тренировки
	Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем
	Особенности планирования оздоровительной тренировки с детьми раннего и дошкольного возраста.

	Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой
	Особенности планирования оздоровительной тренировки с детьми школьного возраста
	Особенности планирования оздоровительной тренировки с лицами среднего и пожилого возраста
	Методика планирования оздоровительной тренировки с применением циклических видов спорта (бег, ходьба, плавание, бег на лыжах)
	Методика планирования оздоровительной тренировки с применением игровых видов спорта (футбол, волейбол, баскетбол, подвижные игры)
	Методика планирования оздоровительной тренировки с применением гимнастических упражнений и атлетизма
	Методика планирования оздоровительной тренировки ритмической гимнастики
	Методика планирования оздоровительной тренировки туризма
	Методика планирования оздоровительной тренировки на воде.
	Методика планирования оздоровительной тренировки нетрадиционных видов спорта и оздоровительных систем
	Современные технологии в оздоровительной физической культуре
	Построение и основы методики профессионально-прикладной физической культуры
	Методика построения оздоровительных занятий на производстве
	Методика занятий с детьми, имеющие отклонения в состоянии здоровья
	Составление плана –конспекта оздоровительной тренировки для детей дошкольного возраста с применением подвижных игр
	Составление плана –конспекта оздоровительной тренировки для детей младшего школьного возраста на основе футбола
	Составление плана –конспекта оздоровительной тренировки для лиц среднего возраста по ритмической гимнастике
	Составление плана –конспекта оздоровительной тренировки для лиц пожилого возраста с применением циклических видов спорта
	Составление плана –конспекта оздоровительной тренировки на основе атлетизма для детей старшего школьного возраста
7 семестр	
Тема 2.3. Методика планирования физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и занятий	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия
	Основные положения планирования соревновательной деятельности, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовых мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения
	Порядок организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением по месту жительства.
	Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением на базе спортивных, дворовых площадок.
	Методы проведения занятий в клубах
	Методика проведения занятий в коммерческих организациях. Занимающихся спортивно-оздоровительной деятельностью

	Практические занятия
	Планирование спортивно-массового мероприятия в рамках учебного заведения на открытом стадионе
	Разработка общего положения о соревнованиях и по видам спорта
	Проведение спортивно-массового мероприятия
	Планирование «Дня здоровья» для детей школьного возраста
	Проведение «Дня здоровья»
	Планирование проведение однодневного туристического похода
	Проведение однодневного туристического похода
	Планирование проведения спортивно массового мероприятия по определению уровня физической подготовки студентов колледжа
	Проведение спортивно массового мероприятия по определению уровня физической подготовки студентов колледжа
	Подведение итогов спортивно массового мероприятия. Анализ уровня физической подготовленности студентов колледжа
8 семестр	
Раздел 3 Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте	
Тема 3.1 Научная и методическая деятельность в сфере физической культуры и спорта	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия
	Взаимосвязь научной, методической и учебной деятельности в профессиональном физкультурном образовании
	Практические занятия
	Методическая деятельность в области физической культуры, спорта, физического воспитания
	Анализ научных трудов в области физической культуры
Тема 3.2 Виды научных и методических работ	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия
	Выбор направления в планировании исследования. Планирование работы. Основные требования, предъявляемые к научным и исследовательским работам
	Практические занятия
	Характеристика методов исследования
	Оформление и защита научных работ
Тема 3.3 Математико-статистическая обработка материалов научной и методической деятельности	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия
	Измерение физических величин. Основные виды измерительных шкал
	Практические занятия
	Метод средних величин. Образование вариационных рядов. Виды вариационных рядов
	Выборочный метод. Основные понятия. Элементы теории вероятности. Организация выборки. Определение показателей генеральной совокупности. Понятие о статистической достоверности.
	Корреляционный анализ Виды корреляции. Корреляционные отношения.

	Использование анализа, прогноза. Дисперсионный анализ. Анализ и прогноз. Отбор экспертов. Подготовка экспертизы..
	Квалиметрия. Анкетирование. Классификация.
	Практика ФСК. Основные тесты в спортивной практике Европейское тестирование. Американское тестирование. Общепринятые тесты.
	Моделирование. Принцип статистического перебора.
	Принцип сравнения с эталоном. Принцип комбинаторных сочетаний.
	Метрологические основы контроля за соревновательной деятельностью спортсмена. Регистрация соревновательной деятельности в циклических видах спорта. Регистрация соревновательной деятельности в ациклических видах спорта. Контроль за соревновательной деятельностью в игровых видах спорта. Контроль за соревновательной деятельности в единоборствах
	Метрологические основы контроля за технической и тактической подготовленностью спортсмена
	Метрологические основы контроля за физическим состоянием спортсмена
	Контроль за соревновательными и тренировочными нагрузками
Тема 3.4 Оформление научной и методической работы.	**Содержание учебного материала**
	Лекционные занятия
	Основные требования к научно-методической работе
	Практические занятия
	Язык и стиль научно-методической работы
	Представление табличного материала.
	Представление иллюстративного материала
	Библиографическое описание
	Оценка результатов научной и методической деятельности
	Критерии качества научно-методических работ
	Внедрение в практику результатов научной и методической деятельности.
	Технология публичного выступления. Выступление с презентацией по проблемам ФК и спорта
Самостоятельная работа обучающихся Программно-нормативные требования для массовых форм спортивной работы по избранному виду спорта с детьми. Анализ программы спортивной подготовки спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта. Подготовка доклада с презентацией по методике проведения занятий новых направлений оздоровительных систем. Составление 3 план-конспектов оздоровительной тренировки с применением современного инвентаря, применяемого в спортивной индустрии. Работа в интернете по выявлению интересных и разнообразных спортивных мероприятий всероссийского и международного уровня. Разработать положение и программу «Зимнего праздника». Разработать программу многоступенчатого спортивно-массового мероприятия для разных возрастных групп. Разработать программу спортивных мероприятий по досугу в выходные дни.	

Ученые степени и звания, как факторы становления профессионализма высокого уровня. Проведение телеконференции. Понятия фундаментальные и прикладные науки. Понятия анализ, индукция, дедукция. Оформление портфолио педагогических достижений. Анализ и отбор наиболее эффективных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки в процессе экспериментальной работы. Изучение написания научных статей в известных научных журналах по проблемам физической культуры и спорта. Определение методов измерений. Подготовка и проведение экспертизы. Составление анкеты.

3. Методические указания к лекционным занятиям

Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем-лектором учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом междисциплинарных курсов. Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. Задачи лекции заключаются в обеспечении формирования системы знаний, в умении аргументировано излагать научный материал, в формировании профессионального кругозора и общей культуры, в отражении еще не получивших освещения в учебной литературе новых достижений науки, в оптимизации других форм организации учебного процесса.

Приступая к освоению междисциплинарных курсов, необходимо ознакомиться с рабочей программой дисциплины, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Слушание и запись лекций – сложный вид аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность обучающегося. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Написание конспекта лекций необходимо проводить кратко, схематично; последовательно фиксировать основные

положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Лучше если они будут собственными, чтобы не приходилось просить их у однокурсников и тем самым не отвлекать их во время лекции.

Незнакомые термины, понятия после лекции проверять с помощью энциклопедий, словарей, справочников. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации или на лабораторном занятии. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

В случае возникновения у обучающегося по ходу лекции вопросов, их следует записать и задать в конце лекции в специально отведенное для этого время.

По окончании лекции (в тот же или на следующий день, пока еще в памяти сохранилась информация) обучающимся рекомендуется доработать свои конспекты, привести их в порядок, дополнить сведениями с учетом дополнительно изученного материала.

Лекционное занятие предназначено для изложения особенно важных, проблемных, актуальных в современной науке вопросов. Лекция, так же как и семинарское, практическое занятие, требует от обучающихся определенной подготовки. Он обязательно должен знать тему предстоящего лекционного занятия и обеспечить себе необходимый уровень активного участия: подобрать и ознакомиться, а при необходимости иметь с собой рекомендуемый преподавателем нормативный материал, повторить ранее пройденные темы по вопросам, которые будут затрагиваться в предстоящей лекции, вспомнить материал иных дисциплин.

Применение отдельных образовательных технологий требует специальной подготовки не только от преподавателя, но и участвующих в занятиях обучающихся. Так, при проведении лекции-дискуссии, которая предполагает разделение присутствующих обучающихся на группы, он должен быть способен высказать свою позицию относительно выдвинутых преподавателем точек зрения.

4. Методические указания к практическим занятиям

Практические занятия - одна из форм аудиторных занятий, на которых обучающиеся под руководством преподавателя приобретают необходимые умения и навыки по тому или иному разделу междисциплинарных курсов, входящей в учебный план.

Цель таких занятий - предоставление возможностей для углубленного изучения теории, овладения практическими навыками и выработки самостоятельного творческого мышления у обучающихся.

Обучающийся может в достаточном объеме усвоить и успешно реализовать конкретные знания, умения, навыки и компетенции в своей практической деятельности при выполнении следующих условий:

-систематическая работа на учебных занятиях под руководством преподавателя и самостоятельная работа по закреплению полученных знаний и навыков;

-добросовестное выполнение заданий преподавателя на практических занятиях;

-выяснение и уточнение отдельных предпосылок, умозаключений и выводов, содержащихся в учебном курсе; взаимосвязей отдельных его разделов, используемых методов, характера их использования в практической деятельности;

-сопоставление точек зрения различных авторов по затрагиваемым в учебном курсе проблемам;

-периодическое ознакомление с последними теоретическими и практическими достижениями в области физической культуры и спорта.

Практические занятия включают в себя практические задания, которые выполняются под контролем преподавателя в спортивном зале или в аудитории в зависимости от решаемых задач.

Залогом успешного освоения междисциплинарных курсов является обязательное посещение практических занятий, так как пропуск одного (тем более, нескольких) занятий может осложнить освоение наиболее важных разделов междисциплинарных курсов.

5. Внеаудиторная самостоятельная работа

Составляя план внеаудиторных самостоятельных занятий, выполняйте больше практических заданий. Это поможет достичь более высоких результатов.

При выполнении самостоятельной работы обучающийся должен самостоятельно:

- формулировать задачи и определять способы их решения в рамках профессиональной компетенции;
- осуществлять самостоятельный поиск необходимой информации для решения профессиональных задач, используя современные информационные технологии (Интернет, локальные сети);
- принимать управленческие решения, организовывать работу малых творческих групп, команд;
- анализировать свою профессиональную деятельность и процесс собственного труда, осуществлять постановку и реализацию задач в области профессионального самосовершенствования и повышения деловой квалификации, оценивать соответствие своей профессиональной деятельности изменяющимся требованиям к ней.

Для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание больше знать и уметь, меняйте места проведения внеаудиторных самостоятельных занятий, чаще занимайтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к занятиям своих друзей, членов семьи.

6. Методические указания к текущему контролю успеваемости

Текущий контроль – это регулярная проверка усвоения учебного материала на протяжении семестра. К его достоинствам относится систематичность, постоянный мониторинг качества обучения, а также возможность оценки успеваемости обучающихся. Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Методические рекомендации по подготовке к устному опросу

Одним из основных способов проверки и оценки знаний обучающихся по дисциплине является устный опрос, проводимый на практических занятиях. Устный опрос является формой текущего контроля и проводится индивидуально.

Подготовка к опросу проводится в ходе самостоятельной работы обучающихся и включает в себя повторение пройденного материала по вопросам предстоящего опроса. Помимо основного материала обучающийся должен изучить дополнительную рекомендованную литературу и информацию по теме, в том числе с использованием Интернет-ресурсов. В среднем, подготовка к устному опросу по одному практическому занятию занимает от 2 до 3 часов в зависимости от сложности темы и особенностей организации обучающимся своей самостоятельной работы. Опрос предполагает устный ответ обучающегося на один основной и несколько дополнительных вопросов преподавателя. Ответ обучающегося 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.

Вопросы для подготовки к устному опросу

5 семестр

Теоретическое задание № 1

1. Виды планирования учебно-тренировочного и соревновательного процесса в избранном виде спорта.
2. Теоретические основы планирования в спорте.
3. Методика планирования соревновательного процесса в избранном виде спорта.

Теоретическое задание № 2

1. Характеристика оздоровительной тренировки.
2. Виды планирования оздоровительной тренировки.
3. Основы методики планирования оздоровительной тренировки на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности.

Теоретическое задание № 3

1. Характеристика оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и занятий.
2. Виды оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и занятий.
3. Основы методики планирования оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и занятий.
4. Виды здоровьесберегающих педагогических технологий и возможности их применения в физкультурно-спортивной деятельности.

Теоретическое задание № 4

1. Основные требования к устному выступлению, отчету, реферату, конспекту.
2. Логика подготовки к устному выступлению, отчету, реферату, конспекту.
1. Характеристика опытно-экспериментальной работы в сфере физической культуры и спорта.
2. Организация опытно-экспериментальной работы в сфере физической культуры и спорта.

1.Методы измерений в физическом воспитании и спорте.
2.Средства измерений в физическом воспитании и спорте.
3.Статистические методы обработки результатов исследований.
4.Методы количественной оценки качественных показателей.
5. Теорию оценок.
6. Шкалы оценок, нормы.

6 семестр

1. Виды планирования учебно-тренировочного и соревновательного процесса в избранном виде спорта.

2. Теоретические основы планирования в спорте.

3. Методика планирования соревновательного процесса в избранном виде спорта.

4. Характеристика оздоровительной тренировки.

5. Виды планирования оздоровительной тренировки.

6. Основы методики планирования оздоровительной тренировки на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности.

7. Характеристика оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и занятий.

8. Виды оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и занятий.

9. Основы методики планирования оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и занятий.

10. Виды здоровьесберегающих педагогических технологий и возможности их применения в физкультурно-спортивной деятельности.

8 семестр

1. Основные требования к устному выступлению, отчету, реферату, конспекту.

2. Логика подготовки к устному выступлению, отчету, реферату, конспекту.

1. Характеристика опытно-экспериментальной работы в сфере физической культуры и спорта.

2. Организация опытно-экспериментальной работы в сфере физической культуры и спорта.

1.Методы измерений в физическом воспитании и спорте.

2.Средства измерений в физическом воспитании и спорте.

3.Статистические методы обработки результатов исследований.

4.Методы количественной оценки качественных показателей.

5. Теорию оценок.

6. Шкалы оценок, нормы.

Методические указания для подготовки к тестированию

Тестовые задания предусматривают закрепление знаний, полученных обучающимся во время занятий по данной дисциплины. Выполнение тестовых заданий способствует повышению теоретической и профессиональной подготовки обучающихся, систематизации полученных знаний, углубленному рассмотрению содержания тем дисциплины, выявление умений применять свои знания в работе с конкретным материалом.

В тестовых заданиях предусмотрены задачи различных типов: закрытые тесты, в которых нужно выбрать один верный вариант ответа из представленных, выбрать несколько вариантов, задания на сопоставление; а также открытые тестовые задания. В открытых тестовых заданиях необходимо заполнить пропуск в фразе, высказывании, либо продолжить высказывание, рассчитать результат самостоятельно. В закрытых вопросах в формулировке задания может быть указано «выберите несколько вариантов ответа», в противном случае в задании один верный вариант ответа.

При работе с тестовыми заданиями следует соблюдать определенные правила:

- прежде чем приступить к заданиям, необходимо разобраться в теории вопроса;
- придерживаться принципа последовательности при выполнении заданий, так как их очередность имеет внутреннюю логику, а сложность возрастает постепенно;
- не пытаться угадывать ответы или подгонять свое решение под готовый ответ.

Темы, по которым предусмотрено тестирование:

1. Основы системы физического воспитания в Российской Федерации
2. Виды и разновидности физкультурно-спортивной деятельности
3. Теоретические основы и методика планирования учебно-тренировочного и соревновательного процесса в избранном виде спорта;

Методические рекомендации по подготовке к практическим заданиям

Практические задания

5 семестр

1. Составить план соревнований в избранном виде спорта.

2. Составить план учебно-тренировочного процесса для занимающихся на этапе начальной подготовки в избранном виде спорта.

3. Провести анализ программы спортивной подготовки в избранном виде спорта.

5. Составить итоговую таблицу турнира по волейболу среди 12 команд на основе существующего макета.

8.Разработать план занятий, направленных на подготовку населения к сдаче норм ГТО.

9.Разработка и проведение фрагмента занятия, направленного на выполнение населением норм комплекса ГТО. Выполняемая работа:

- сформулировать цель и задачи фрагмента занятия, направленного на выполнение норм ГТО (в соответствии с заданными условиями), и подготовить их на бумажном носителе в печатном виде.

- разработать план-конспект занятия, направленного на выполнение населением норм комплекса ГТО.

- подобрать методы проведения фрагмента занятия, направленного на выполнение норм ГТО, в соответствии с заданными условиями.

– определить содержание фрагмента занятия, направленного на выполнение норм ГТО (в соответствии с заданными условиями).

- подобрать материалы и оборудование для проведения фрагмента занятия, направленного на выполнение норм ГТО (в соответствии с заданными условиями).

- оформить результаты контрольных испытаний и выполнить отчёт на бумажном носителе в печатном виде.

6 семестр

1. Составление план–конспекта оздоровительной тренировки для детей дошкольного возраста с применением подвижных игр.

2. Составление план–конспекта оздоровительной тренировки для детей младшего школьного возраста на основе футбола.

3. Составление план–конспекта оздоровительной тренировки для лиц среднего возраста по ритмической гимнастике.

4. Составьте план–конспект оздоровительной тренировки для лиц пожилого возраста с применением циклических видов спорта.

5. Составьте план–конспект оздоровительной тренировки на основе атлетизма для детей старшего школьного возраста.

6. Составить план-конспект учебно-тренировочного занятия.

7. Разработка и проведение фрагмента физкультурно-оздоровительного занятия

Выполняемая работа:

- определить цель и задачи физкультурно-оздоровительного занятия в соответствии с заданным видом оборудования и возрастной группой населения.

- оформить план-конспект физкультурно-оздоровительного занятия в соответствии с заданным видом оборудования и возрастной группой населения на бумажном носителе в

печатном виде.

- выбрать форму проведения фрагмента физкультурно-оздоровительного занятия в соответствии с возрастной группой населения.

- определить содержание фрагмента физкультурно-оздоровительного занятия в соответствии возрастной группой населения.

- подобрать материалы и оборудование для проведения фрагмента физкультурно-оздоровительного занятия в соответствии с возрастной группой населения.

-провести фрагмент физкультурно-оздоровительного занятия в соответствии возрастной группой населения.

8. Разработать план занятий производственной гимнастики с различными возрастными группами населения с учетом специфики профессиональной деятельности.

9.Разработать план занятий производственной гимнастики с различными возрастными группами населения с учетом специфики профессиональной деятельности.

7 семестр

1. Разработать положение о соревнованиях в избранном виде спорта на основе существующих требований.

2. Составить итоговую таблицу турнира по волейболу среди 12 команд на основе существующего макета.

3.Составить план проведения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия: «Веселые старты», «А ну-ка, Девушки», «Зарница».

7. Методические рекомендации по подготовке к промежуточной аттестации

При подготовке к экзамену необходимо повторить пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой. Использовать литературу, рекомендованную преподавателем. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных обучающимся по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Обучающийся допускается к экзамену по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по дисциплине (всех практических заданий). В случае наличия учебной задолженности обучающийся отрабатывает пропущенные занятия в форме, предложенной преподавателем и представленной в рабочей программе дисциплины.

Вопросы для подготовки к экзамену - 6 семестр

1. Цель и задачи физического воспитания. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.
2. Организационная структура управления физической культурой в России, основные ее иерархические уровни. Роль и место государственных, общественно-самодеятельных и других форм организации физической культуры в улучшении практики физкультурного движения.
3. Основные положения комплекса ВФСК ГТО
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта
5. Планирование и контроль в физическом воспитании и спортивной тренировке.
6. Особенности форм и операций перспективного, этапного и оперативно-текущего планирования.
7. Единство педагогического, врачебного контроля и самоконтроля в физическом воспитании.
8. Планирование в физическом воспитании (функции, виды планирования и факторы, обуславливающие эффективное планирование процесса физического воспитания).
9. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию в школе

10. Планирование и построение тренировки в малых циклах (микроциклах).
11. Планирование и построение тренировки в средних циклах (мезоциклах).
12. Планирование и построение тренировки в больших циклах (макроциклах).
13. Общие представления о механизме оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека.
14. Социально-педагогические аспекты оздоровительной физической культуры. Факторы, обуславливающие формирование здоровой личности в процессе физкультурных занятий.
15. Нормы двигательной активности, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма человека.
16. Методика планирования оздоровительной тренировки
17. Методические принципы физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
18. Критерии дифференциации занимающихся по уровню здоровья в процессе физкультурных занятий.
19. Основные направления в оздоровительной физической культуры: оздоровительно-рекреативное, оздоровительно-реабилитационное, спортивно-реабилитационное, гигиеническое.
20. Характеристика средств оздоровительной направленности.
21. Оздоровительный эффект физических нагрузок.
22. Способы дозирования нагрузок в оздоровительной физической культуре. Дозирование объема и интенсивности оздоровительных нагрузок.
23. Частота занятий в неделю при проведении физкультурно-оздоровительных занятий.
24. Принципы повышения нагрузки.
25. Формы занятий оздоровительной физической культурой, их типология. Педагогический и врачебный контроль в оздоровительной физической культуре.
26. Тенденции развития оздоровительной физической культуры в различных странах.
27. Создание материальных стимулов и условий для занятий оздоровительной физической культурой, воспитание потребностей и мотивации к физкультурно-оздоровительным занятиям.
28. Оздоровительная физическая культура в процессе жизнедеятельности человека.
29. Понятие о физкультурно-оздоровительных технологиях, их классификация. Международные физкультурно-оздоровительные организации.
30. Структура и содержание физкультурно-оздоровительных занятий (фитнесспрограмм).
31. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем, основанных на видах двигательной активности различной направленности – аэробной, силовой, на растягивание и расслабление мышц, коррекции фигуры и т.п. (аэробики, калланетики, бодибилдинга, шейпинга, стретчинга и т.д.). Особенности методики оздоровительной физической культуры для здоровых людей в различных возрастно-половых группах – в грудном возрасте, у дошкольников, младших, средних и старших школьников, в зрелом, пожилом и старческом возрастах.
32. Варианты индивидуальных программ физкультурно-оздоровительных занятий.
33. Управление оздоровительным эффектом, контроль и коррекция оздоровительных воздействий.
34. Особенности методики оздоровительной физической культуры у людей с избыточным весом (ожирением).
35. Особенности оздоровительной физической культуры у людей с нарушением осанки, остеохондрозом, плоскостопием.

36. Особенности методики оздоровительной физической культуры в профилактике заболеваний органов дыхания, сердечнососудистой системы, органов пищеварения, нервной системы, зрения и др.

37. Компьютерные фитнесс-программы, их виды.

38. Особенности профессиональной деятельности специалистов по физкультурно-оздоровительным технологиям (оздоровительному фитнессу).

39. Роль и место профессионально-прикладной физической культуры, ее виды и 5 разновидности.

40. Факторы, обуславливающие внедрение ППФК в систему образования и сферу профессионального труда.

41. Основные средства ППФК, критерии подбора средств.

42. Методические принципы профессионально-прикладной физической культуры. Основные черты методики занятий в профессионально-прикладной физической культуре.

43. Этапность и периодизация развития профессионально важных физических качеств и прикладных двигательных навыков.

44. Оценка специальной физической подготовленности в процессе профессионально-прикладной физической подготовки.

45. Особенности проведения физкультурной паузы и физкультурной минутки как видов производственной гимнастики

46. Методика вводной производственной гимнастики

47. Методика производственной физической культуры (ПФК)

48. Производственная физическая культура во внерабочее время

49. Группы здоровья и особенности методики ППФП

50. Методика организации и проведения массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий в рамках ППФП

Вопросы для подготовки к экзамену - 8 семестр

1. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания. Основные направления в развитии спортивного движения

2. Организационные и научно методические перспективы развития детско-юношеского спорта

3. Формы построения занятий в физическом воспитании

4. Общее положение технологии планирования в спорте

5. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию в школе

6. Особенности планирования оздоровительной тренировки с различным контингентом

7. Основные положения планирования соревновательной деятельности, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовых мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения

8. Содержание и направления деятельности школьной методической службы. Модели методической службы.

9. Основные направления деятельности информационно-методического центра.

10. Виды и формы организации методической работы.

11. Концептуальные основы и содержание примерных образовательных программ по физической культуре.

12. Учебный план, рабочая программа, календарно-тематический план, поурочное планирование, отчетная документация.

13. Методика планирования учебно-тренировочного процесса и физкультурно-оздоровительного процесса.

14. Виды научно-методической работы учителя: методическая, исследовательская, экспериментальная работа.

15. Методическая работа учителя физической культуры: проектирование учебно-тренировочного процесса, выбор способов контроля знаний и умений обучающихся, моделирование воспитательного процесса.

16. Особенности современных подходов и педагогических технологий в физической культуре.

17. Инновационная деятельность учителя физической культуры.

18. Передовой педагогический опыт: критерии отбора, этапы работы по изучению и обобщению передового педагогического опыта, рекомендации по обобщению передового педагогического опыта в спортивно оздоровительной работе.

19. Понятие о методологии научного знания как системе принципов, способов организации и построения теоретической и практической деятельности.

20. Состав компонентов методологического аппарата исследования: тема, проблема, объект, предмет, цель, гипотеза, задачи.

21. Выявление содержательных особенностей категориально-понятийного аппарата применительно к теме исследовательской работы каждого студента.

22. Различные виды исследовательской работы по содержанию: реферативная, практическая, опытно-экспериментальная.

23. Характеристика особенностей каждого из видов научного поиска.

24. Основные требования к научно-методической работе

25. Опытно-экспериментальная работа как наиболее сложный вид исследования.

26. Принципы, правила, порядок проведения экспериментальной работы, её примерные этапы.

27. Различные виды планов в зависимости от характера проведенного исследования.

28. Принципы конструирования и проектирования индивидуальных образовательных программ (проектов).

29. Моделирование и проектирование в образовании

30. Этапы работы над проектом: диагностика, целеполагание, поиск информации, разработка и оформление проекта, защита проекта, реализация на практике.

31. Обработка результатов исследовательской работы.

32. Метрологические основы контроля за технической и тактической подготовленностью спортсмена

33. Метрологические основы контроля за физическим состоянием спортсмена

34. Понятие, сущность и структура методического обеспечения организации учебного процесса

35. Нормативная и учебно-методическая документация, регламентирующая организацию учебного процесса

36. Государственно-общественные объединения учителей школы: педагогический совет, учебно-методический совет, методическое объединение.

37. Традиционные формы работы образовательного учреждения (педагогические семинары, индивидуальное наставничество, консультации, открытые уроки и внеурочные мероприятия).

38. Изучение, обобщение и освоение педагогического опыта как особая форма методической работы.

39. Активные формы методической работы образовательного учреждения (Дискуссия, решение педагогических задач, анализ конкретных педагогических ситуаций).

40. Виртуальный методический кабинет как одна из современных форм методической работы.

41. Методическая продукция (виды, содержание, оформление)

42. Типовая структура методического издания

43. Информационная методическая продукция (аннотация и реферат, рецензия)

44. Положение о методической службе или методическом мероприятии.

45. Организационно-методическая продукция (методические рекомендации, авторская программа, методическая разработка).

46. Анализ методической работы образовательного учреждения

47. Критерии успешности методической работы в образовательном учреждении

48. Проектная деятельность учителя физической культуры. Виды проектов. Этапы работы над проектом: диагностика, целеполагание, поиск информации, разработка и оформление проекта, защита проекта, реализация на практике, рефлексия.

49. Методы научного исследования в теории и методике физической культуры и спорта (общая характеристика)

50. Структура урока физической культуры в школе

51. Характеристика современных физкультурно-оздоровительных технологий

52. Внеурочная работа педагога по физической культуре в школе

53. Характеристика разделов положения о проведении соревнований (на примере избранного вида спорта)

54. Основные требования к составлению технологической карты урока физической культуры

55. Методы комплексного контроля в физической культуре и спорте

56. Документы планирования и учета учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта. Учебный план. Учебная программа, составленная на основе учебного плана и определяющая объем знаний, умений и навыков.

57. Общие требования безопасности в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Требования безопасности перед началом, во время и по окончании учебно-тренировочных занятий и соревнований.

58. Определяющие черты и закономерности методики построения и спортивной тренировки в избранном виде спорта в различные периоды большого цикла подготовки (подготовительный, соревновательный, переходный).

59. Методические особенности построения мезоциклов на этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта, типы мезоциклов, их характеристика.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Основная учебная литература

1. Литвинов, С. А. Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры. Календарно-тематическое планирование : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 413 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11320-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/542325

2. Манжелей, И. В. Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. В. Манжелей. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 182 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10801-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/494865

Дополнительная учебная литература

1. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 279 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17034-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/539408

2. Турик, Л. А. Теоретические и прикладные аспекты методической работы педагога дополнительного образования. Педагогическая технология «Дебаты» : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. А. Турик, Д. П. Ефимченко ; под общей редакцией Л. А. Турик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11493-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/542277

Официальные издания

1. Концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2011 - 2015 годы (утв. распоряжением Правительства РФ от 7 февраля 2011 г. № 163-р).

2. Федеральная целевая программа "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы".

3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р.

Справочно-библиографические издания

1. Блеер, А. Н. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник / А. Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д. А. Тышлер .— Москва : Академия, 2010 .— 464 с. : ил. — ISBN 978-5-7695-6859-6— Текст : непосредственный.

Периодические издания

1. Здоровье детей : методический журнал : здоровьесберегающие технологии в школе / учредитель : ООО "Чистые пруды"; главный редактор Н. Семина .— Москва : «Издательский дом «Первое сентября», 1992 .— издается с 1992 .— 12 выпусков в год .— ISSN . - Текст : непосредственный.

2. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта : российский журнал физического воспитания и спорта / учредители : ФГБОУ ВО НГПУ; ООО "Корсика"; главный редактор А. С. Кузнецов .— Набережные Челны : ФГБОУ ВО НГПУ, 2006 .— Журнал входит в следующие базы данных: РИНЦ, UrlichsWEB, ВИНИТИ РАН, Citefactor.org, CyberLeninka.ru, WorldCat.org, Google Scholar, World Cat, Open AIRE, RePEC, BASE, EBSCO A-to-Z, EBSCO Discovery Service,Copernicus, Российская государственная библиотека. — издается с 2006 года .— 6 выпусков в год .— ISSN ъ. - Текст : непосредственный.

3. Теория и практика физической культуры : научно-теоретический журнал / учредитель : Научно-издательский центр " Теория и практика физической культуре и спорта"; главный редактор Л. Лубышева .— Москва : Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта", 1925 .— Журнал входит в следующие базы данных: РИНЦ, ВАК, EBSCO, Scopus .— издается с 1925 года .— 12 выпусков в год .— ISSN 0040-3601. - Текст : непосредственный.

Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет

1. Электронный каталог библиотеки НГПУ. - Режим доступа: http://bibl.ngpi.net:81/cgi-bin/zgate.exe?init+test.xml,simple.xsl+rus
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. - Режим доступа: https://elibrary.ru
3. Национальная электронная библиотека (НЭБ). - Режим доступа: https://нэб.рф/
4. База данных портала Polpred.com Обзор СМИ - Режим доступа: https://polpred.com/news
5. Ресурсы East View (ИВИС) - Режим доступа: https://dlib.eastview.com/login

6. Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. - Режим доступа: www.iprbookshop.ru

7. Электронная библиотечная система «Юрайт». - Режим доступа: https://biblio-online.ru/