

# МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Горно-Алтайский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)

## Здоровьесберегающие технологии рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности</b>
Учебный план	49.03.01_2024_1144-3Ф.plx 49.03.01 Физическая культура Физкультурное образование
Квалификация	<b>бакалавр</b>
Форма обучения	<b>заочная</b>
Общая трудоемкость	<b>2 ЗЕТ</b>

Часов по учебному плану	72	Виды контроля на курсах: зачеты 5
в том числе:		
аудиторные занятия	16	
самостоятельная работа	51,4	
часов на контроль	3,85	

### Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	5		Итого	
	уп	рп		
Лекции	6	6	6	6
Практические	10	10	10	10
Консультации (для студента)	0,6	0,6	0,6	0,6
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,15	0,15	0,15	0,15
В том числе инт.	3		3	
Итого ауд.	16	16	16	16
Контактная работа	16,75	16,75	16,75	16,75
Сам. работа	51,4	51,4	51,4	51,4
Часы на контроль	3,85	3,85	3,85	3,85
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

*к.б.н., доцент, Симонова О.И.*

Рабочая программа дисциплины

**Здоровьесберегающие технологии**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

49.03.01 Физическая культура

утвержденного учёным советом вуза от 01.02.2024 протокол № 2.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

**кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от 11.04.2024 протокол № 8

Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2025 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2026 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2027 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2028-2029 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2028 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	<i>Цели:</i> формирование у магистрантов знаний о способах организации оздоровительной работы в школе, её роли в обеспечении здоровья и безопасности жизнедеятельности.
1.2	<i>Задачи:</i> 1. Изучить социально-педагогические, медико-гигиенические и учебно-организационные аспекты здоровьесбережения; 2. Ознакомить студентов со способами создания оптимальных условий с учетом физических, возрастных особенностей, способствующих сохранению и укреплению их здоровья; 3. Сформировать теоретическую базу знаний у студентов, необходимую для осуществления оздоровительной работы.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.06
<b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
2.1.1	Лечебная физическая культура и массаж
2.1.2	Гигиена физического воспитания и спорта
2.1.3	Безопасность жизнедеятельности
<b>2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
2.2.1	Профилактика вредных привычек

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
<b>ПК-1:</b> Способен осуществлять тренировочный процесс на разных этапах спортивной подготовки с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся	
<b>ИД-2.ПК-1:</b> Обеспечивает организацию учебно-методического сопровождения процесса спортивной тренировки на разных этапах спортивной подготовки	
<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-методы осуществления планирования и проектирования в вопросах здоровьесберегающих технологий, учитывает организацию учебно-методического сопровождения процесса спортивной тренировки на разных этапах спортивной подготовки</li> <li>- способы формирования представлений о современных технологиях в области сохранения и укрепления здоровья</li> <li>-нормативно-правовые документы, регламентирующие решение задач в области здоровьесбережения</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-формировать у обучающихся представления о способах сохранения и укрепления здоровья</li> <li>- осуществлять тренировочный процесс на разных этапах спортивной подготовки с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технологиями здоровьесбережения для формирования ценности здоровья и активного участия в трудовой и социальной жизни</li> </ul>	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте пакт.	Примечание
	Раздел 1. Комплексный подход к организации оздоровительной работы.						

1.1	<p>Современные технологии оздоровления детей в образовательных учреждениях в режиме дня.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Утренняя гимнастика до учебных занятий; физкультминутки и физкультпаузы на уроках.</li><li>2. Формы организации занятий физическими упражнениями.</li><li>3. Закаливание школьников. Методики закаливающих процедур.</li><li>4. Профилактика возникновения нарушений зрения и оздоровление учащихся с миопией Профилактика возникновения нарушений опорно-двигательного аппарата и оздоровление учащихся.</li><li>5. Профилактика утомления и нарушений нервно-психического здоровья учащихся.</li><li>6. Роль рационального питания в профилактике нарушений обмена веществ и оздоровлении учащихся.</li><li>7. Витаминыпрофилактика в образовательных учреждениях.</li><li>8. Фитотерапия в в образовательных учреждениях.</li><li>9. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний у учащихся</li><li>10. Профилактика острых респираторных вирусных инфекций у учащихся.</li><li>11. Рекомендации родителям по оздоровлению учащихся в домашних условиях.</li></ol> <p>Защита практической работы, научного сообщения с презентацией.</p> <p>/Лек/</p>	5	2	ИД-2.ПК-1	Л1.1Л2.1	0	
-----	---	---	---	-----------	----------	---	--

1.2	<p>Характеристика оздоровительных систем физических упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основной путь формирование резервов организма – движение и тренировка.</li> <li>2. Основные принципы занятий физическими упражнениями.</li> <li>3. Рекомендации по режиму дня, питанию и двигательной активности для «преодоления старости».</li> <li>4. Система аэробных нагрузок К. Купера.</li> <li>5. Дозирование нагрузки, оценка физической подготовленности для различных групп населения.</li> <li>6. Система естественного оздоровления Г.Шаталовой. Понятие «естественное оздоровление» и «целебное питание».</li> <li>7. Понятие «видовое питание», отличие от вегетарианства, комплексный подход к оздоровлению.</li> <li>8. Принципы жизни по законам природы (принципы здорового питания) по Г.Шаталовой.</li> <li>9. Основы оздоровления органов зрения: гигиенические правила сохранения зрения, группы упражнений для оздоровления органов зрения.</li> </ol> <p>/Лек/</p>	5	2	ИД-2.ПК-1	Л1.1Л2.1	0	
1.3	<p>Образ жизни и здоровье. Организация рационального режима дня.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Факторы, влияющие на здоровье человека.</li> <li>2. Экономическая обеспеченность.</li> <li>3. Половое воспитание.</li> <li>4. естественные универсальные средства профилактики заболеваний.</li> <li>5. Рациональный режим дня.</li> <li>6. Профилактика и устранение нарушений сна. /Лек/</li> </ol>	5	1	ИД-2.ПК-1	Л1.1Л2.1	0	

1.4	<p>Тема 1. Современные технологии оздоровления детей в образовательных учреждениях в режиме дня.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Утренняя гимнастика до учебных занятий; физкультминутки и физкультпаузы на уроках.</li> <li>2. Формы организации занятий физическими упражнениями.</li> <li>3. Закаливание школьников. Методики закаливающих процедур.</li> <li>4. Профилактика возникновения нарушений зрения и оздоровление учащихся с миопией Профилактика возникновения нарушений опорно-двигательного аппарата и оздоровление учащихся.</li> <li>5. Профилактика утомления и нарушений нервно-психического здоровья учащихся.</li> <li>6. Роль рационального питания в профилактике нарушений обмена веществ и оздоровлении учащихся.</li> <li>7. Витаминопфилактика в образовательных учреждениях.</li> <li>8. Фитотерапия в в образовательных учреждениях.</li> <li>9. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний у учащихся</li> <li>10. Профилактика острых респираторных вирусных инфекций у учащихся.</li> <li>11. Рекомендации родителям по оздоровлению учащихся в домашних условиях.</li> </ol> <p>Защита практической работы, научного сообщения с презентацией.</p> <p>/Пр/</p>	5	5	ИД-2.ПК-1	Л1.1Л2.1	0	Вопросы к зачету. Тестирование
	<p><b>Раздел 2. Современные технологии оздоровления детей в образовательных учреждениях в режиме дня.</b></p>						

2.1	Современные технологии оздоровления детей в образовательных учреждениях в режиме дня. Утренняя гимнастика до учебных занятий; физкультминутки и физкультпаузы на уроках. Внеклассные формы организации занятий физическими упражнениями. Закаливание школьников: значение закаливания, средства закаливания, эффективность закаливания, комплексы мероприятий по закаливанию. Методики закаливающих процедур: солнечные ванны, воздушные ванны, водные процедуры, хождение босиком, обтирание, обливание туловища, купание в открытых водоемах, растирание снегом и моржевание, баня. Профилактика возникновения нарушений опорно-двигательного аппарата и оздоровление. Разработка программы оздоровительной работы Смысл (суть) программы оздоровительной работы. Требования, которым должна удовлетворять программа оздоровительной работы. Технология разработки программы оздоровительной работы. Подготовка информационной справки о школе. Проблемный анализ здоровьесберегающей деятельности школы. Формирование концепции здоровьесберегающей деятельности. /Лек/	5	1	ИД-2.ПК-1	Л1.1Л2.1	0	
	<b>Раздел 3. Разработка программы оздоровительной работы.</b>						
3.1	Тема 1. Современные технологии оздоровления детей в образовательных учреждениях в режиме дня. Тема 2. Разработка программы оздоровительной работы. Тема 3. Образ жизни и здоровье. Организация рационального режима дня. /Ср/	5	51,4	ИД-2.ПК-1	Л1.1Л2.1	0	Тестирование. Реферат
3.2	Разработка программы оздоровительной работы Современные программы для организации оздоровительной работы в системе образования. Анализ опыта организации оздоровительной работы в общеобразовательных, высших и средних учебных учреждениях. /Пр/	5	5	ИД-2.ПК-1	Л1.1Л2.1	0	Вопросы к зачету. Тестирование
	<b>Раздел 4. Консультации</b>						
4.1	Консультация по дисциплине /Конс/	5	0,6	ИД-2.ПК-1	Л1.1Л2.1	0	
	<b>Раздел 5. Промежуточная аттестация (зачёт)</b>						
5.1	Подготовка к зачёту /Зачёт/	5	3,85	ИД-2.ПК-1	Л1.1Л2.1	0	
5.2	Контактная работа /КСРАтт/	5	0,15	ИД-2.ПК-1	Л1.1Л2.1	0	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Пояснительная записка



1. Назначение фонда оценочных средств. Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Здоровьесберегающие технологии».
2. Фонд оценочных средств включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме тестовых заданий, рефератов, вопросов к зачету. Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий в виде тестирования. Текущий контроль за самостоятельным изучением некоторых разделов дисциплины осуществляется в форме реферата, научных сообщений (презентации).

### 5.2. Оценочные средства для текущего контроля

Комплект тестовых заданий для промежуточной аттестации:

1. Технологии направлены на физическое развитие; формируют установку на оптимальный двигательный режим, рациональное питание, личную гигиену, отказ от вредных привычек; вооружают знаниями по использованию средств физической культуры в учебной, трудовой и семейной жизни.
- валеологические
  - медицинские
  - физкультурно-оздоровительные
  - психофизиологические
2. Концептуальная основа; содержательная часть обучения; содержание учебного материала; технологический процесс: организация учебного процесса; методы и формы учебной деятельности учащихся; методы и формы работы преподавателя; деятельность преподавателя по управлению процессом усвоения материала; диагностика учебного процесса являются структурными составляющими....
- принципов обучения
  - методов обучения
  - средств обучения
  - педагогической технологии
3. В чём заключается цель здоровьесберегающей педагогики?
- обучить детей ЗОЖ
  - разработать здоровьесберегающие программы
  - воспитание культуры здоровья
  - сохранить здоровье детей в процессе их обучения и воспитания
4. Алгоритмизированная последовательность операций получения какого-либо продукта, построенная на использовании технических или любых других средств под управлением человека
- технология
  - производственный процесс
  - производственная деятельность
  - производство
5. Комплекс морфологических и функциональных показателей развития организма человека, его физических качеств и двигательных способностей, обусловленных внутренними факторами и жизненными условиями
- адаптация
  - норма
  - физическое развитие
  - физическое состояние
6. Здоровьесберегающая педагогика основывается на идеях...
- обучения и воспитания
  - гуманизма и природосообразности
7. Необходимая составная часть общей культуры, позволяющая человеку грамотно заботиться о своем здоровье и благополучии
- культура здоровья
  - образовательная культура
8. Деятельность призванная облегчить подготовительную деятельность каждого преподавателя и учебную деятельность каждого учащегося, сделать обучение посильным, доступным
- трансформация педагогических технологий
  - технологизация педагогического процесса
  - реорганизация учебного процесса
  - информатизация учебного процесса
9. Главный приоритет здоровьесберегающей педагогики
- сохранения здоровья участников образовательного процесса
  - повышение уровня знаний и умений учащихся
  - сохранения здоровья учеников
10. Совокупность условий образовательного учреждения, организуемых администрацией, всем педагогическим

коллективом с целью обеспечения охраны и укрепления здоровья обучающихся и создания оптимальных условий работы педагогов.

- a. технологии здоровьесбережения
- b. педагогика здоровья
- c. здоровьесберегающее пространство

Критерии оценки:

«отлично», 84-100%, повышенный уровень: студент показал: прочные знания изученных тем; умеет доказательно обсуждать теоретические и практические проблемы изучаемой дисциплины; способен применить изученный материал для обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности самостоятельно, свободно использовать справочную литературу.

«хорошо», 66-83%, пороговый уровень: студент показал: прочные знания, умение самостоятельно ориентироваться в рекомендованной справочной литературе.

«удовлетворительно», 50-65%, пороговый уровень: студент показал: поверхностное знание; умение с помощью преподавателя ориентироваться в основных понятиях; знакомство с рекомендованной справочной литературой.

«неудовлетворительно», менее 50%, уровень не сформирован. При ответе студента выявились существенные пробелы в знаниях.

### 5.3. Темы письменных работ (эссе, рефераты, курсовые работы и др.)

Оценочное средство "Реферат" готовится в виде презентации.

1. Факторы, влияющие на здоровье человека.
2. Роль учителя в профилактике заболеваний учащихся.
3. Половое воспитание молодежи.
4. Факторы среды, разрушающие здоровье.
5. Острые заболевания органов дыхания и их профилактика.
6. Гигиена труда в промышленности.
7. Гигиена умственного труда.
8. Компьютер и здоровье.
9. Компьютер и зрение.
10. Профилактика заболеваний при работе за компьютером.

Содержание и объем пояснительной записки (или введения): актуальность проблемы, обоснование темы. Постановка цели и задач. Объем: 2-3 стр.

Основная часть: должна включать основные вопросы, подлежащие освещению. Само-стоятельной работой студента является подбор и состав-ление полного списка литературы (кроме указанных преподавателем) для освещения и обобщения новейших достижений науки по теме реферата. Выявление дискуссионных, выдвигающих спорные вопросы и про-блемы ученых. Объем: 15-20 стр.

Заключение: должно включать обобщение анализа литературы и вы-воды. Объем: 2-3 стр.

Список использованной литературы: не менее 10-15 источников.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студентам, которые в полном объеме раскрыли тему реферата и защитили в виде доклада (5-7 мин) на занятии, изложение и оформление реферата отвечает предъявляемым требованиям

- оценка «хорошо» выставляется студентам, которые раскрыли тему реферата и защитили в виде доклада (5-7 мин) на занятии, изложение и оформление реферата отвечает основным требованиям, но при этом имеются не принципиальные замечания

- оценка «удовлетворительно» выставляется студентам, которые раскрыли тему реферата и защитили в виде доклада (5-7 мин) на занятии, изложение и оформление реферата отвечает не всем требованиям, имеются принципиальные замечания

- оценка «неудовлетворительно» выставляется студентам, не выполнившим работу.

### 5.4. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Оценочное средство вопросы к зачету:

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии
2. Здоровьеформирующие технологии
3. Критерии здоровья учащихся
4. Принципы здоровьесбережения
5. Классификация здоровьесберегающих образовательных технологий.
6. Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса
7. Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников
8. Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения
9. Личностно-ориентированные (антропоцентрические) технологии.
10. Технологии развивающего обучения
11. Технология уровневой дифференциации обучения на основе обязательных результатов
12. Технология психологического сопровождения учебной группы
13. Здоровьесберегающий урок
14. Формирование ЗОЖ и культуры здоровья на уроке

15. Система оценки здоровьесберегающих технологий
16. Рациональная организация учебной деятельности учащихся
17. Организация здоровьесберегающего пространства в учебных заведениях
18. Урок –как зона психологического комфорта
19. Принципы здоровьесберегающей педагогики
20. Систематика и взаимосвязь здоровьесберегающих технологий, используемых в работе образовательных учреждений
21. Здоровье- понятие здоровья. Санология – наука о здоровье
22. Медико-гигиенические технологии (МГТ).
23. Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ).
24. Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ).
25. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ).
26. Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ).
27. Защитно-профилактические технологии.
28. Компенсаторно-нейтрализующие технологии.
29. Стимулирующие технологии.
30. Информационно-обучающие технологии.
31. Смысл программы оздоровительной работы образовательного учреждения. Требования, которым должна удовлетворять программа оздоровительной работы ОО.
32. Технология разработки программы оздоровительной работы.
33. Подготовка информационной справки о школе.
34. Проблемный анализ здоровьесберегающей деятельности школы.
35. Формирование концепции здоровьесберегающей деятельности ОО.
36. Разработка стратегии реализации программы и задач оздоровительной работы ОО.
37. Определение цели оздоровительной работы ОО. Разработка плана действий.
38. Факторы оздоровления детей в школе
39. Оздоровляющий механизм физических упражнений
40. Современные системы оздоровления детей, применяющиеся в школе.

Критерии итоговой оценки по дисциплине (зачет)

- "Зачтено", повышенный уровень: в полном объеме раскрывает проблемы, содержащейся в вопросе, в теоретическом аспекте; умеет решать конкретные практические ситуации с учетом изложенных в теории вопроса положений; умеет грамотно выстроить свой ответ, использовать примеры и факты для доказательности ответа, отвечать на дополнительные вопросы.

- "Зачтено", пороговый уровень: в полном объеме раскрывает проблемы, содержащейся в вопросе, в теоретическом аспекте; практические задания выполняет с незначительными ошибками; умеет грамотно выстроить свой ответ, отвечает на дополнительные вопросы.

- "Не зачтено", уровень не сформирован: проблема, содержащаяся в вопросе, раскрыта не полностью, односторонне, либо проблема вообще не раскрыта; отсутствие решения конкретной практической ситуации, или если ситуация решена неверно; неумение грамотно выстроить свой ответ, не понимание задаваемых вопросов, неумение доказать свою позицию.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Акимова Л. А.	Здоровьесберегающие технологии: учебное пособие	Оренбург: ОГПУ, 2017	<a href="https://e.lanbook.com/book/102254">https://e.lanbook.com/book/102254</a>

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Цибулькина В.Е., Леванова Е.А.	Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании: учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов	Москва: Московский педагогический государственный университет, 2017	<a href="http://www.iprbookshop.ru/75815.html">http://www.iprbookshop.ru/75815.html</a>

#### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ
6.3.1.2	MS Office
6.3.1.3	MS WINDOWS
6.3.1.4	Яндекс.Браузер

6.3.1.5	LibreOffice
6.3.1.6	NVDA
6.3.1.7	РЕД ОС
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>	
6.3.2.1	Электронно-библиотечная система IPRbooks
6.3.2.2	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»
6.3.2.3	Межвузовская электронная библиотека

<b>7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ</b>	
	тестирование

<b>8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>		
Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
207 А4	Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы	Персональные компьютеры. Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся)
413 А1	Лаборатория методики обучения физической культуре. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся)

<b>9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>
<p><b>1. Цель самостоятельной работы студентов</b></p> <p>Наряду с практическими занятиями и выполнением заданий к ним магистрант должен заниматься и самостоятельной работой. Самостоятельная работа магистрантов по курсу призвана, не только закреплять и углублять знания, полученные на аудиторных занятиях, но и способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.</p> <p>При выполнении плана самостоятельной работы магистранту необходимо прочитать теоретический материал не только в учебниках и учебных пособиях, указанных в библиографических списках, но и познакомиться с публикациями в периодических изданиях. Магистранту необходимо творчески переработать изученный самостоятельно материал и предоставить его для отчета в форме научного сообщения, реферата, доклада или конспекта. Все виды самостоятельной работы и планируемые на их выполнение затраты времени в часах исходят из того, что магистрант достаточно активно работал в аудитории, слушая лекции, изучая материал на практических занятиях. По всем недостаточно понятым вопросам он своевременно получил информацию на консультациях. В случае пропуска лекций, практических занятий студенту потребуется сверхнормативное время на освоение пропущенного материала.</p> <p>Для подготовки к практическим занятиям нужно рассмотреть контрольные вопросы, при необходимости обратиться к рекомендуемой учебной литературе, записать непонятные моменты в вопросах для уяснения их на предстоящем занятии. Если материал понятен, то затрачивать время на консультации, проводимые обычно перед зачетом, совсем необязательно. На консультацию нужно идти лишь с целью уяснения непонятного.</p> <p>Проверка выполнения плана и заданий самостоятельной работы проводится во время защиты практической работы, зачета.</p> <p><b>Методические указания по подготовке к практическим занятиям</b></p> <p>Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к семинарскому занятию. Цель семинарских занятий – научить студентов самостоятельно анализировать учебную и научную литературу и вырабатывать у них опыт самостоятельного мышления по проблемам курса. Семинарские занятия могут проходить в различных формах</p> <p>Как правило, семинары проводятся в виде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развернутой беседы – обсуждение (дискуссия), основанные на подготовке всей группы по всем вопросам и максимальном участии студентов в обсуждении вопросов темы семинара. При этой форме работы отдельным студентам могут поручаться сообщения по тому или иному вопросу, а также ставя дополнительные вопросы, как всей аудитории, так и определенным участникам обсуждения;</li> <li>- устных докладов с последующим их обсуждением;</li> <li>- обсуждения письменных рефератов, заранее подготовленных студентами по заданию преподавателя и прочитанных студентами группы до семинара, написание рефератов может быть поручено не одному, а нескольким студентам, тогда к</li> </ul>

основному докладчику могут быть назначены содокладчики и оппоненты по докладу.

В ходе самостоятельной подготовки каждый студент готовит выступления по всем вопросам темы. Сообщения делаются устно, развернуто, обращаться к конспекту во время выступления.

#### Методические указания по подготовке рефератов

Под рефератом подразумевается творческая исследовательская работа, основанная, прежде всего, на изучении значительного количества научной и иной литературы по теме исследования.

Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы:

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

В содержании приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении необходимо обозначить обоснование выбора темы, ее актуальность, объект и предмет, цель и задачи исследования, описываются объект и предмет исследования, информационная база исследования.

В основной части излагается сущность проблемы и объективные научные сведения по теме реферата, дается критический обзор источников, собственные версии, сведения, оценки. Содержание основной части должно точно соответствовать теме проекта и полностью её раскрывать. Главы и параграфы реферата должны раскрывать описание решения поставленных во введении задач. Поэтому заголовки глав и параграфов, как правило, должны соответствовать по своей сути формулировкам задач реферата. Заголовка "ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ" в содержании реферата быть не должно.

Текст реферата должен содержать адресные ссылки на научные работы, оформленные в соответствии требованиям ГОСТ. Также обязательным является наличие в основной части реферата ссылок на использованные источники. Изложение необходимо вести от третьего лица («Автор полагает...») либо использовать безличные конструкции и неопределенно-личные предложения («На втором этапе исследуются следующие подходы...», «Проведенное исследование позволило доказать...» и т.п.).

В заключении приводятся выводы, к которым пришел студент в результате выполнения реферата, раскрывающие поставленные во введении задачи. Список литературы должен оформляться в соответствии с общепринятыми библиографическими требованиями и включать только использованные студентом публикации. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно, для реферата их рекомендуемое количество от 10 до 20.

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

Объем реферата должен быть не менее 12 и более 20 страниц машинописного текста через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 с соблюдением следующего размера полей: верхнее и нижнее – 2, правое – 1,5, левое – 3 см. Шрифт – 14. Реферат может быть и рукописным, написанным ровными строками (не менее 30 на страницу), ясно читаемым почерком. Абзацный отступ – 5 печатных знаков. Страницы нумеруются в нижнем правом углу без точек. Первой страницей считается титульный лист, нумерация на ней не ставится, второй – оглавление. Каждый структурный элемент реферата начинается с новой страницы.

Список использованных источников должен формироваться в алфавитном порядке по фамилии авторов. Литература обычно группируется в списке в такой последовательности:

#### Методические рекомендации по подготовке презентации

Научное сообщение готовится в виде презентации. Компьютерную презентацию, сопровождающую выступление докладчика, удобнее всего подготовить в программе MS PowerPoint. Презентация как документ представляет собой последовательность сменяющих друг друга слайдов. Чаще всего демонстрация презентации проецируется на большом экране, реже – раздается собравшимся как печатный материал. Количество слайдов пропорционально 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:

на слайды помещается фактический и иллюстративный материал (таблицы, графики, фотографии и пр.), который является уместным и достояточным 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

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.

Обычный слайд, без эффектов анимации, должен демонстрироваться на экране не менее 10 - 15 секунд. За меньшее время присутствующие не успеют осознать содержание слайда.

Слайд с анимациями 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. Наилучшей цветовой гаммой для презентации 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).

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.