

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕИНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АКАДЕМИЯ ЛЕДОВЫХ ВИДОВ СПОРТА «ДИНАМО САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
СПб ГБПОУ «Академия ледовых видов спорта
«Динамо Санкт-Петербург»
Протокол от 19 мая 2023 года № 7

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБПОУ «Академия ледовых
видов спорта «Динамо Санкт-Петербург»



Н.В. Скарлыгина

Приказ от 19 мая 2023 года № 130

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Учебной дисциплины
ОГСЭ 01 ОСНОВЫ ФИЛОСОФИИ

По специальности 49.02.03 Спорт

Санкт-Петербург, 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания по выполнению практических работ (далее Указания) предназначены для студентов, изучающих учебную дисциплину «Основы философии» для специальности среднего профессионального образования 49.02.03 Спорт.

Указания включают в себя общие требования к подготовке и проведению практических работ, перечень практических работ, технологические карты практических работ, список литературы.

Цель разработки: оказание помощи студентам в выполнении практических работ по учебной дисциплине ОГСЭ.01. Основы философии, при подготовке студентов к проведению семинаров по заданным темам.

Выполнение практических работ является неотъемлемым этапом изучения учебной дисциплины. Практическая работа выполняется студентом самостоятельно во время учебного процесса по календарно-тематическому плану на основании нормативных документов, методических указаний, полученных теоретических знаний и опыта работы.

Практические занятия позволяют студентам самостоятельно заниматься внеаудиторной работой при подготовке к занятию, а на уроке повышают степень активности студента.

Семинары являются разновидностью практических занятий. Семинары требуют от обучающихся серьезной самостоятельной работы с основной и дополнительной литературой: чтение источника, сравнение материалов, выбор интересных фактов. На семинарах предполагается более высокая степень конкретизации учебного материала, чем это имеет место на лекции.

В конце практического занятия преподаватель оценивает работу студента путем проверки отчета и (или) его защиты (собеседования).

Перечень практических работ определен Рабочей программой учебной дисциплины ОГСЭ.01. Основы философии для специальности среднего профессионального образования 49.02.03 Спорт.

Общие требования к подготовке и проведению практических работ

Практические работы по дисциплине ОГСЭ.01. Основы философии выполняются студентами самостоятельно. Перед выполнением практической работы студенты получают указания от преподавателя по порядку подготовки и проведения, оформлению практических работ.

Отчёт по практическим работам выполняется студентом в сроки, определённые преподавателем. Отчёт составляется в тетради по дисциплине по соответствующей технологической карте. Необходимо выполнить все задания, записать ответы на вопросы, заполнить необходимые таблицы. В отчете обязательно отмечаем тему практической работы, ход работы, выводы.

Основные этапы выполнения практической работы:

- Изучение темы практической работы.
- Подготовка теоретической части практической работы.
- Выполнение расчетной части (если она предусмотрена).
- Оформление графиков, схем, диаграмм (если они предусмотрены).
- Оформление практической работы (в письменном или электронном виде, по заданию преподавателя).

Во время защиты преподаватель выясняет степень усвоения материала и освоенных умений. По результатам защиты работы студенту выставляется «зачёт» по данной работе.

Совокупность зачётов по всем практическим работам является необходимым условием до пуска студента к дифференцированному зачету по учебной дисциплине.

Пропущенные по уважительным причинам практические занятия должны быть отработаны во внеаудиторное время по графику работы преподавателя.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

№	Название практической работы	Объем часов
1	Семинарское занятие № 1. Что такое философия?	1
2	Семинарское занятие № 2. Развитие античной философии	1
3	Семинарское занятие № 3. Философия эпохи Средневековья	1
4	Семинарское занятие № 4. Философия эпохи Возрождения, Нового времени.	1
5	Семинарское занятие № 5. Русская философия	2
6	Семинарское занятие № 6. Методы и внутреннее строение философии	2
7	Семинарское занятие № 7. Познание мира и истина	1
8	Семинарское занятие № 8. Этика и проблема свободы	1
ИТОГО		10

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 1. (СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1) ЧТО ТАКОЕ ФИЛОСОФИЯ?

Цель работы: раскрыть понятие «философия».

Задачи:

1. Развивать умения сравнивать, анализировать, делать выводы;
2. Обобщить и систематизировать изученный материал;
3. Понимать роль философии в жизни человека и общества;
5. Развивать навыки работы с разными видами источников;

Форма отчетности: устные и законспектированные ответы, электронный конспект (для студентов, находящихся на сборах), заполнение таблицы, презентация (для студентов, находящихся на сборах).

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: учебник, лекция № 1.

Рекомендуемая литература:

1. Горелов А.А. Основы философии: учебник. – Москва: Академия, 2020. 320 с.
2. ЭБС «Юрайт» [Электронный ресурс] URL: <https://urait.ru/>

Теоретическая часть/ Методические рекомендации по выполнению работы

Теория: Горелов А.А. Основы философии: учебник. – Москва: Академия, 2020. 320 с., стр. 5-17

Практическая часть/Содержание заданий Ответить на вопросы письменно в тетради

1. Что такое философия?
2. От каких слов происходит название этой дисциплины?
3. Из какой отрасли культуры, и каким образом произошла философия?
4. В чем причины и обстоятельства смерти Сократа?

Задание: Заполните таблицу (письменно, в тетради)

Понятие	Определение
Рациональность	
Дискурсивность	
Предмет философии	
Определение философии	
Мифология	
Религия	
Мировоззрение	

Задания на период отсутствия в связи со сборами/соревнованиями

1. Подготовить презентацию на одну из предложенных тем, отправить преподавателю электронном виде.

- Вечные вопросы как предпосылка философского освоения действительности.
- Философия как выражение мудрости в рациональных формах. Категории как предмет философского знания и как результат его развития.
- Мировоззрение и его структура.
- Мифология, религия и философия - исторические формы мировоззрения.
- Человек и его бытие как центральная проблема философии.
- Философия и ее человеческое измерение.

Критерии для оформления презентации:

- размер шрифта на слайде 18, шрифт - Times New Roman;
- количество слайдов – не менее 15, не более 20;
- иллюстративный материал – не менее чем на 7 слайдах;

- презентация оформляется по шаблону (прилагается к заданию).

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 2 (СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2) РАЗВИТИЕ АНТИЧНОЙ ФИЛОСОФИИ

Цель работы: проанализировать развитие античной философии

Задачи:

1. Развивать умения сравнивать, анализировать, делать выводы;
2. Обобщить и систематизировать изученный материал.
3. Ориентироваться в наиболее общих философских проблемах бытия, познания, ценностей, свободы и смысла жизни как основе формирования культуры гражданина и будущего специалиста.
5. Развивать навыки работы с разными видами источников.

Форма отчетности: устные и законспектированные ответы, электронный конспект (для студентов, находящихся на сборах), доклад; таблица и презентация (для студентов, находящихся на сборах).

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: учебник, лекция № 2.

Рекомендуемая литература:

1. Горелов А.А. Основы философии: учебник. – Москва: Академия, 2020. 320 с.
2. ЭБС «Юрайт» [Электронный ресурс] URL: <https://urait.ru/>

Теоретическая часть/ Методические рекомендации по выполнению работы

Теория: Горелов А.А. Основы философии: учебник. – Москва: Академия, 2020. 320 с., стр. 37-66.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание №1: заполните таблицу.

Вопрос	Античная философия
Основные этапы	
Характерные черты	
Особенности	
Основные представители	
Проблемы античной философии	

Задание: подготовить устный доклад на одну из предложенных тем

1. Космоцентризм ранней античной философии.
2. Атомизм Демокрита. Философия Гераклита
3. Философская система Платона
4. Аристотель и первая систематизация знаний.
5. Учение Аристотеля о бытии.
6. Римское государство и развитие философии

Задания на период отсутствия в связи со сборами/соревнованиями

1. Заполнить таблицу (письменно, в тетради):

ФИО	Краткая биография
Демокрит	
Гераклит	
Платон	
Сократ	
Аристотель	

2. Подготовить презентацию на одну из предложенных тем, отправить преподавателю в электронном виде.

1. Космоцентризм ранней античной философии.

2. Атомизм Демокрита.
3. Философия Гераклита
4. Философская система Платона
5. Аристотель и первая систематизация знаний.
6. Учение Аристотеля о бытии.
7. Римское государство и развитие философии

Критерии для оформления презентации:

- размер шрифта на слайде 18, шрифт - Times New Roman;
- количество слайдов – не менее 15, не более 20;
- иллюстративный материал – не менее чем на 7 слайдах;
- презентация оформляется по шаблону (прилагается к заданию).

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 3. (СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3) ФИЛОСОФИЯ ЭПОХИ СРЕДНЕВЕКОВЬЯ

Цель работы: проанализировать философию эпохи Средневековья.

Задачи:

1. Развивать умения сравнивать, анализировать, делать выводы;
2. Обобщить и систематизировать изученный материал;
3. Знать основы философского учения о бытии;
4. Ориентироваться в наиболее общих философских проблемах бытия, познания, ценностей, свободы и смысла жизни как основе формирования культуры гражданина и будущего специалиста.
5. Развивать навыки работы с разными видами источников.

Форма отчетности: устные и законспектированные ответы, электронный конспект (для студентов, находящихся на сборах), доклад; таблица и презентация (для студентов, находящихся на сборах).

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: учебник, лекция № 3.

Рекомендуемая литература:

1. Горелов А.А. Основы философии: учебник. – Москва: Академия, 2020. 320 с.
2. ЭБС «Юрайт» [Электронный ресурс] URL: <https://urait.ru/>

Теоретическая часть/ Методические рекомендации по выполнению работы

Теория: Горелов А.А. Основы философии: учебник. – Москва: Академия, 2020. 320 с., стр. 69-78

Практическая часть/Содержание заданий

Ответить на вопросы письменно в тетради

1. В чем основные особенности средневековой философии?
2. Как соотносятся с античной философией представления Августина?
3. В чем отличие Града Божьего от Града Земного?
4. Каковы главные направления мусульманской философии?
5. Как соотносятся с античной философией представления Фомы Аквинского?

Задание: подготовить устный доклад на одну из предложенных тем

1. Геоцентризм средневековой духовной культуры.
2. Философия Блаженного Августина.
3. Мусульманская философия.
4. Философия Фомы Аквинского.
5. Номинализм и реализм.
6. Скептицизм.
7. Значение средневековой философии.

Задания на период отсутствия в связи со сборами/соревнованиями

1. Заполнить таблицу (письменно, в тетради):

<i>ФИО</i>	<i>Краткая биография</i>
Блаженный Августин	
Аль Фараби	
Авиценна	
Фома Аквинский	
Николай Кузанский	

2. Подготовить презентацию на одну из предложенных тем, отправить преподавателю в электронном виде.

1. Теоцентризм средневековой духовной культуры.
2. Философия Блаженного Августина.
3. Мусульманская философия.
4. Философия Фомы Аквинского.
5. Номинализм и реализм.
6. Скептицизм.
7. Значение средневековой философии.

Критерии для оформления презентации:

- размер шрифта на слайде 18, шрифт - Times New Roman;
- количество слайдов – не менее 15, не более 20;
- иллюстративный материал – не менее чем на 7 слайдах; презентация оформляется по шаблону (прилагается к заданию).

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 4. (СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 4) ФИЛОСОФИЯ ЭПОХИ ВОЗРОЖДЕНИЯ, НОВОГО ВРЕМЕНИ

Цель работы: проанализировать философию эпохи Возрождения, Нового времени.

Задачи:

1. Развивать умения сравнивать, анализировать, делать выводы;
2. Обобщить и систематизировать изученный материал;
3. Знать основы философского учения о бытии;
4. Ориентироваться в наиболее общих философских проблемах бытия, познания, ценностей, свободы и смысла жизни как основе формирования культуры гражданина и будущего специалиста.
5. Развивать навыки работы с разными видами источников.

Форма отчетности: устные и законспектированные ответы, электронный конспект (для студентов, находящихся на сборах), доклад, презентация (для студентов, находящихся на сборах).

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: учебник, лекция № 4.

Рекомендуемая литература:

1. Горелов А.А. Основы философии: учебник. – Москва: Академия, 2020. 320 с.
2. ЭБС «Юрайт» [Электронный ресурс] URL: <https://urait.ru/>

Теоретическая часть/ Методические рекомендации по выполнению работы

Теория: Горелов А.А. Основы философии: учебник. – Москва: Академия, 2020. 320 с., стр. 79-95.

Практическая часть/Содержание заданий

Ответить на вопросы письменно в тетради

1. В чем философская специфика эпохи Возрождения?
2. Как понимаются субъект и объект в философии Нового времени?

3. В чем специфика новоевропейской философии?
4. Каковы основные проблемы теории познания Нового времени?
5. Что такое субстанция?
6. В чем разница между эмпиризмом и рационализмом?

Задание: подготовить устный доклад на одну из предложенных тем

1. Философия Р. Декарта
2. Философия Б.Спинозы
3. Философия Г. Лейбница
4. Философия Ф. Бэкона
5. Философия Дж. Локка
6. Философия Д.Юма
7. Философия Э. Канта
8. Философия Г.Гегеля

Задания на период отсутствия в связи со сборами/соревнованиями

Подготовить презентацию на одну из предложенных тем, отправить преподавателю в электронном виде.

1. Философия Р. Декарта
2. Философия Б.Спинозы
3. Философия Г. Лейбница
4. Философия Ф. Бэкона
5. Философия Дж. Локка
6. Философия Д.Юма
7. Философия Э. Канта
8. Философия Г.Гегеля

Критерии для оформления презентации:

- размер шрифта на слайде 18, шрифт - Times New Roman;
- количество слайдов – не менее 15, не более 20;
- иллюстративный материал – не менее чем на 7 слайдах;
- презентация оформляется по шаблону (прилагается к заданию).

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 5. (СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5) РУССКАЯ ФИЛОСОФИЯ

Цель работы: проанализировать русскую философию.

Задачи:

1. Развивать умения сравнивать, анализировать, делать выводы;
2. Обобщить и систематизировать изученный материал;
3. Знать основы философского учения о бытии;
4. Ориентироваться в наиболее общих философских проблемах бытия, познания, ценностей, свободы и смысла жизни как основе формирования культуры гражданина и будущего специалиста;
5. Развивать навыки работы с разными видами источников.

Форма отчетности: устные и законспектированные ответы, электронный конспект (для студентов, находящихся на сборах), доклад, таблица и презентация (для студентов, находящихся на сборах).

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: учебник, лекция № 5.

Рекомендуемая литература:

1. Горелов А.А. Основы философии: учебник. – Москва: Академия, 2020. 320 с.
2. ЭБС «Юрайт» [Электронный ресурс] URL: <https://urait.ru/>

Теоретическая часть/ Методические рекомендации по выполнению работы

Теория: Горелов А.А. Основы философии: учебник. – Москва: Академия, 2020. 320 с., стр. 122-133

Практическая часть/Содержание заданий

Ответить на вопросы письменно в тетради

1. Каковы особенности русской философии?
2. Как соотносится «Слово о законе и благодати» Илариона с «Государством и революцией» В.И. Ленина?
3. Какие этапы развития прошла «русская идея»?
4. Каковы основные направления развития советской и постсоветской философии?
5. В чем значение русской философии?
6. Каких современных русских философов вы знаете?

Задание: подготовить устный доклад на одну из предложенных тем

1. М.В. Ломоносов - первый русский философ
2. Главные особенности философии В.С. Соловьева
3. Особенности философии Н.А. Бердяева
4. Н.А. Радищев и постановка проблемы свободы.
5. П.Я. Чаадаев и его философия
6. Русский космизм (Н.Ф. Федоров, К.Э. Циолковский, В.И. Вернадский).

Задания на период отсутствия в связи со сборами/соревнованиями

1. Заполнить таблицу (письменно, в тетради):

<i>ФИО</i>	<i>Краткая биография</i>
М.В. Ломоносов	
В.С. Соловьев	
Н.А. Бердяев	
Н.А. Радищев	
П.Я. Чаадаев	

2. Подготовить презентацию на одну из предложенных тем, отправить преподавателю в электронном виде.

1. М.В. Ломоносов - первый русский философ
2. Главные особенности философии В.С. Соловьева
3. Особенности философии Н.А. Бердяева
4. Н.А. Радищев и постановка проблемы свободы.
5. П.Я. Чаадаев и его философия
6. Русский космизм (Н.Ф. Федоров, К.Э. Циолковский, В.И. Вернадский).

Критерии для оформления презентации:

- размер шрифта на слайде 18, шрифт - Times New Roman;
- количество слайдов – не менее 15, не более 20;
- иллюстративный материал – не менее чем на 7 слайдах;
- презентация оформляется по шаблону (прилагается к заданию).

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 6. (СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 6) МЕТОДЫ И ВНУТРЕННЕЕ СТРОЕНИЕ ФИЛОСОФИИ

Цель работы: проанализировать методы и внутреннее строение философии.

Задачи:

1. Развивать умения сравнивать, анализировать, делать выводы;
2. Обобщить и систематизировать изученный материал;

3. Знать основные категории и понятия философии;
4. Ориентироваться в наиболее общих философских проблемах бытия, познания, ценностей, свободы и смысла жизни как основе формирования культуры гражданина и будущего специалиста;
5. Развивать навыки работы с разными видами источников.

Форма отчетности: устные и законспектированные ответы, электронный конспект (для студентов, находящихся на сборах), доклад, таблица и презентация (для студентов, находящихся на сборах).

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: учебник, лекция № 6.

Рекомендуемая литература:

1. Горелов А.А. Основы философии: учебник. – Москва: Академия, 2020. 320 с.
2. ЭБС «Юрайт» [Электронный ресурс] URL: <https://urait.ru/>

Теоретическая часть/ Методические рекомендации по выполнению работы

Теория: Горелов А.А. Основы философии: учебник. – Москва: Академия, 2020. 320 с., стр. 150-158.

Практическая часть/Содержание заданий

Ответить на вопросы письменно в тетради

1. Как соотносятся предмет и метод исследования?
2. Как соотносятся философский метод и философские принципы?
3. Как соотносятся систематическая философия и специальные философские дисциплины?

Заполнить таблицу (письменно, в тетради):

Определение	Характеристика
Формально-логический метод	
Диалектический метод	
Прагматический метод	
Структурализм	
Системный подход	
Функциональный анализ	

Задания на период отсутствия в связи со сборами/соревнованиями

Подготовить презентацию на одну из предложенных тем, отправить преподавателю в электронном виде.

1. В чем суть формально-логического метода?
2. В чем суть диалектического метода?
3. В чем специфика прагматического метода?
4. Структура философского знания.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 7. (СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 7) ПОЗНАНИЕ МИРА И ИСТИНА

Цель работы: проанализировать понятие «истина», закрепить знания о познании мира.

Задачи:

1. Развивать умения сравнивать, анализировать, делать выводы;
2. Обобщить и систематизировать изученный материал;
3. Знать сущность процесса познания;
4. Ориентироваться в наиболее общих философских проблемах бытия, познания, ценностей, свободы и смысла жизни как основе формирования культуры гражданина и будущего специалиста;
5. Развивать навыки работы с разными видами источников.

Форма отчетности: устные и законспектированные ответы, электронный конспект (для студентов, находящихся на сборах), доклад, презентация (для студентов, находящихся на сборах).

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: учебник, лекция № 8.

Рекомендуемая литература:

1. Горелов А.А. Основы философии: учебник. – Москва: Академия, 2020. 320 с.
2. ЭБС «Юрайт» [Электронный ресурс] URL: <https://urait.ru/>

Теоретическая часть/ Методические рекомендации по выполнению работы

Теория: Горелов А.А. Основы философии: учебник. – Москва: Академия, 2020. 320 с., стр. 185-195.

Практическая часть/Содержание заданий

Ответить на вопросы письменно в тетради

1. Что изучает гносеология?
2. Какова структура философской истины?
3. Какова структура научной истины?
4. Какова структура религиозной истины?
5. Как соотносятся философская, научная и религиозная истины?

Задание: подготовить устный доклад на одну из предложенных тем

1. Представления об истине в античной философии
2. Представления об истине в эпоху Средневековья
3. Представления об истине в философии Нового времени

Задания на период отсутствия в связи со сборами/соревнованиями

Подготовить презентацию на одну из предложенных тем, отправить преподавателю в электронном виде.

1. Виды истины
2. Представления об истине в античной философии.
3. Представления об истине в эпоху Средневековья
4. Представления об истине в философии Нового времени

Критерии для оформления презентации:

- размер шрифта на слайде 18, шрифт - Times New Roman;
- количество слайдов – не менее 15, не более 20;
- иллюстративный материал – не менее чем на 7 слайдах;
- презентация оформляется по шаблону (прилагается к заданию).

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 8. (СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 8) ЭТИКА И ПРОБЛЕМЫ СВОБОДЫ

Цель работы: проанализировать этику и проблемы свободы.

Задачи:

1. Развивать умения сравнивать, анализировать, делать выводы;
2. Обобщить и систематизировать изученный материал;
3. Знать об условиях формирования личности, о свободе и ответственности за сохранение жизни, культуры, окружающей среды;
4. Понимать роль философии в жизни человека и общества;
5. Знать основы философского учения о бытии;
6. Развивать навыки работы с разными видами источников.

Форма отчетности: устные и законспектированные ответы, электронный конспект (для студентов, находящихся на сборах), доклад, презентация (для студентов, находящихся на сборах).

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: учебник, лекция № 9.

Рекомендуемая литература:

1. Горелов А.А. Основы философии: учебник. – Москва: Академия, 2020. 320 с.
2. ЭБС «Юрайт» [Электронный ресурс] URL: <https://urait.ru/>

Теоретическая часть/ Методические рекомендации по выполнению работы

Теория: Горелов А.А. Основы философии: учебник. – Москва: Академия, 2020. 320 с., стр. 196-210.

Практическая часть/Содержание заданий

Ответить на вопросы письменно в тетради

1. Что изучает этика?
2. В чем отличие киников от киренаиков?
3. В чем секрет известности Диогена Синопского?
4. Каково соотношение в античной философии между знанием, удовольствием и добродетелью?

Задание: подготовить устный доклад на одну из предложенных тем

1. Философия Диогена
2. Философия Аристиппа
3. Этика Аристотеля
4. Этические проблемы развития науки и высоких технологий
5. Свобода и ответственность

Задания на период отсутствия в связи со сборами/соревнованиями

Подготовить презентацию на одну из предложенных тем, отправить преподавателю в электронном виде.

1. Философия Диогена
2. Философия Аристиппа
3. Этика Аристотеля
4. Этические проблемы развития науки и высоких технологий
5. Свобода и ответственность

Критерии для оформления презентации:

- размер шрифта на слайде 18, шрифт - Times New Roman;
- количество слайдов – не менее 15, не более 20;
- иллюстративный материал – не менее чем на 7 слайдах;
- презентация оформляется по шаблону (прилагается к заданию)

4. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА Основные источники:

1. Горелов А.А. Основы философии: учебник. – Москва: Академия, 2020. 320 с.
2. Философия: Курс лекций: учеб. пособие/под общей редакцией В.Л. Калашникова. – Москва: ВЛАДОС, 2001. 384 с.

Интернет-ресурсы:

1. ЭБС «Юрайт»: <http://www.biblio-online.ru/>

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АКАДЕМИЯ ЛЕДОВЫХ ВИДОВ СПОРТА «ДИНАМО САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
СПб ГБПОУ «Академия ледовых видов спорта
«Динамо Санкт-Петербург»
Протокол от 19 мая 2023 года № 7

УТВЕРЖДАЮ



Директор СПб ГБПОУ «Академия ледовых
видов спорта «Динамо Санкт-Петербург»

И.В. Скарлыгина

Приказ от 19 мая 2023 года № 130

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Учебной дисциплины
ОГСЭ 02 ИСТОРИЯ
По специальности 49.02.03 Спорт

Санкт-Петербург, 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания по выполнению практических работ (далее Указания) предназначены для студентов, изучающих учебную дисциплину «История» для специальности среднего профессионального образования 49.02.03 Спорт. Указания включают в себя общие требования к подготовке и проведению практических работ, перечень практических работ, технологические карты практических работ, список литературы.

Цель разработки: оказание помощи студентам в выполнении практических работ по учебной дисциплине ОГСЭ.02. История, при подготовке студентов к проведению семинаров по заданным темам.

Выполнение практических работ является неотъемлемым этапом изучения учебной дисциплины. Практическая работа выполняется студентом самостоятельно во время учебного процесса по календарно-тематическому плану на основании нормативных документов, методических указаний, полученных теоретических знаний и опыта работы.

Практические занятия позволяют студентам самостоятельно заниматься внеаудиторной работой при подготовке к занятию, а на уроке повышают степень активности студента.

Семинары являются разновидностью практических занятий. Семинары требуют от обучающихся серьезной самостоятельной работы с основной и дополнительной литературой: чтение источника, сравнение материалов, выбор интересных фактов. На семинарах предполагается более высокая степень конкретизации учебного материала, чем это имеет место на лекции.

В конце практического занятия преподаватель оценивает работу студента путем проверки отчета и (или) его защиты (собеседования).

Перечень практических работ определен Рабочей программой учебной дисциплины ОГСЭ.02. История для специальности среднего профессионального образования 49.02.03 Спорт.

Общие требования к подготовке и проведению практических работ

Практические работы по дисциплине ОГСЭ.02. История выполняются студентами самостоятельно. Перед выполнением практической работы студенты получают указания от преподавателя по порядку подготовки и проведения, оформлению практических работ.

Отчёт по практическим работам выполняется студентом в сроки, определённые преподавателем. Отчёт составляется в тетради по дисциплине по соответствующей технологической карте. Необходимо выполнить все задания, записать ответы на вопросы, заполнить необходимые таблицы. В отчете обязательно отмечаем тему практической работы, ход работы, выводы.

Основные этапы выполнения практической работы:

- Изучение темы практической работы.
- Подготовка теоретической части практической работы.
- Выполнение расчетной части (если она предусмотрена).
- Оформление графиков, схем, диаграмм (если они предусмотрены).
- Оформление практической работы (в письменном или электронном виде, по заданию преподавателя).

Во время защиты преподаватель выясняет степень усвоения материала и освоенных умений. По результатам защиты работы студенту выставляется «зачёт» по данной работе. Совокупность зачётов по всем практическим работам является необходимым условием допуска студента к дифференцированному зачету по учебной дисциплине.

Пропущенные по уважительным причинам практические занятия должны быть отработаны во внеаудиторное время по графику работы преподавателя.

Студенты, не получившие «зачёта» по практическим работам, не допускаются к дифференцированному зачету по учебной дисциплине ОГСЭ.02.История.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

№	Название практической работы	Объем часов
1	Семинарское занятие № 1. Послевоенное устройство мира. Начало «холодной войны»	1
2	Семинарское занятие № 2. Этапы развития Советского общества в послевоенные годы – нач. 50-60 гг. XX вв.	1
3	Семинарское занятие № 3. СССР во второй половине 60-х – начале 90-х гг. XX вв.	1
4	Семинарское занятие № 4. Советская наука и культура в 50-х – начале 90-х гг. XX вв.	1
5	Семинарское занятие № 5. Политическая система страны на рубеже XX-XXI вв	1
6	Семинарское занятие № 6. Ведущие капиталистические страны и страны Восточной Европы	1
7	Семинарское занятие № 7. Крушение колониальной системы	1
8	Семинарское занятие № 8. Международные отношения и региональные конфликты	1
9	Семинарское занятие № 9. Важнейшие правовые и законодательные акты мирового и регионального значения	1
10	Семинарское занятие № 10. Наука, культура и религия в современном мире.	1
ИТОГО		10

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 1. (СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1) ПОСЛЕВОЕННОЕ УСТРОЙСТВО МИРА. НАЧАЛО «ХОЛОДНОЙ ВОЙНЫ»

Цель работы: Проанализировать послевоенное устройство мира.

Задачи:

1. Развивать умения сравнивать, анализировать, делать выводы;
2. Обобщить и систематизировать изученный материал;
3. Выявлять взаимосвязь отечественных, региональных, мировых социально-экономических, политических и культурных проблем;
4. Знать основные направления развития ключевых регионов мира на рубеже веков (XX и XXI вв.);
5. Развивать навыки работы с разными видами источников.

Форма отчетности: устные и законспектированные ответы, электронный конспект (для студентов, находящихся на сборах), доклад, презентация (для студентов, находящихся на сборах).

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: учебник, лекция № 1.

Рекомендуемая литература:

1. История новейшего времени: учебник и практикум для среднего профессионального образования / под редакцией В. Л. Хейфеца. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 345 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-09887-7. — Текст: электронный
2. ЭБС «Юрайт» [Электронный ресурс] URL: <https://urait.ru/>

Практическая часть/Содержание заданий

Ответить на вопросы письменно в тетради

1. Какие решения приняла Потсдамская конференция?
2. Что такое «Холодная война»? В чем были ее причины?
3. Была ли неизбежной Холодная война? Свой ответ аргументируйте.
4. Причины и цель создания ООН.
5. В чем состояла суть плана Маршалла?
6. Причины и цель создания НАТО.
7. Причины и цель создания ОВД.
8. Влияние XX съезда КПСС на ход мировой истории.

Задание: подготовить устный доклад на одну из предложенных тем

1. Потсдамская конференция: задачи, решения
2. План Маршалла
3. Причины и последствия Берлинского кризиса
4. Причины и последствия Карибского кризиса
5. Корейская война 1950-1953 гг: причины, ход, итоги.
6. Деятельность Организации Варшавского Договора (1955-1991 гг.)
7. Влияние XX съезда КПСС на ход мировой истории.

Задания на период отсутствия в связи со сборами/соревнованиями

Заполните таблицу (письменно, в тетради):

«Холодная война»	Причины	Основные этапы	Итоги

Подготовить презентацию на одну из предложенных тем, отправить преподавателю в электронном виде.

1. Потсдамская конференция: задачи, решения
2. План Маршалла
3. Причины и последствия Берлинского кризиса
4. Причины и последствия Карибского кризиса
5. Корейская война 1950-1953 гг: причины, ход, итоги
6. Деятельность Организации Варшавского Договора (1955-1991 гг.)
7. Влияние XX съезда КПСС ход мировой истории.

Критерии для оформления презентации:

- размер шрифта на слайде 18, шрифт - Times New Roman;
- количество слайдов – не менее 15, не более 20;
- иллюстративный материал – не менее чем на 7 слайдах;
- презентация оформляется по шаблону (прилагается к заданию).

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 2. (СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2) ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ СОВЕТСКОГО ОБЩЕСТВА В ПОСЛЕВОЕННЫЕ ГОДЫ – нач. 50-60 гг. XX вв.

Цель работы: проанализировать этапы развития Советского общества в послевоенные годы – нач.50-60 гг. XX вв.

Задачи:

1. Развивать умения сравнивать, анализировать, делать выводы;
2. Обобщить и систематизировать изученный материал.
3. Выявлять взаимосвязь отечественных, региональных, мировых социально-экономических, политических и культурных проблем.
4. Знать основные направления развития ключевых регионов мира на рубеже веков (XX и XXI вв.);
5. Развивать навыки работы с разными видами источников.

Форма отчетности: устные и законспектированные ответы, электронный конспект (для студентов, находящихся на сборах), доклад, презентация (для студентов, находящихся на сборах).

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: учебник, лекция № 2.

Рекомендуемая литература:

1. История новейшего времени: учебник и практикум для среднего профессионального образования / под редакцией В. Л. Хейфеца. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 345 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-09887-7. — Текст: электронный
2. ЭБС «Юрайт» [Электронный ресурс] URL: <https://urait.ru/>

Практическая часть/Содержание заданий

Ответить на вопросы письменно в тетради

1. Как развивалась система образования в СССР в 50-х – начале 90-х гг.?
2. Сравните развитие культуры и ее главные достижения в период правления Н.С. Хрущева и в период правления Л.И. Брежнева.
3. Каковы были особенности развития культуры в период перестройки?
4. В чем феномен российского диссидентского движения?

Задание: подготовить устный доклад на одну из предложенных тем

1. «Четвертая и пятая пятилетки: цели, планы, итоги»
2. «Малый террор: «Лысенковщина»
3. «Малый террор: «Ленинградское дело»
4. «Малый террор: «Дело врачей»
5. «Причины неудач в экономике СССР в период правления Н.С. Хрущева»

6. «Оттепель» в культуре СССР 1955-1964 гг.»
7. «Социальная политика в 1953-1964 гг.: отмена налогов, «хрущёвки», бесплатное образование»

Задания на период отсутствия в связи со сборами/соревнованиями

Заполнить таблицу (письменно, в тетради):

<i>ФИО</i>	<i>Краткая биография</i>
Г.М. Маленков	
Л.П. Берия	
Н.С. Хрущев	

Подготовить презентацию на одну из предложенных тем, отправить преподавателю в электронном виде.

1. «Четвертая и пятая пятилетки: цели, планы, итоги»
2. «Малый террор: «Лыснковщина»
3. «Малый террор: «Ленинградское дело»
4. «Малый террор: «Дело врачей»
5. «Причины неудач в экономике СССР в период правления Н.С. Хрущева»
6. «Оттепель» в культуре СССР 1955-1964 гг.»
7. «Социальная политика в 1953-1964 гг.: отмена налогов, «хрущёвки», бесплатное образование»

Критерии для оформления презентации:

- размер шрифта на слайде 18, шрифт - Times New Roman;
- количество слайдов – не менее 15, не более 20;
- иллюстративный материал – не менее чем на 7 слайдах;
- презентация оформляется по шаблону (прилагается к заданию).

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 3. (семинарское занятие № 3) СССР ВО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ 60-х – начале 90 – х гг. XX вв.

Цель работы: проанализировать этапы развития СССР во второй половине 60-х – начале 90-х гг. XX вв.

Задачи:

1. Развивать умения сравнивать, анализировать, делать выводы;
2. Обобщить и систематизировать изученный материал.
3. Выявлять взаимосвязь отечественных, региональных, мировых социально-экономических, политических и культурных проблем.
4. Знать основные направления развития ключевых регионов мира на рубеже веков (XX и XXI вв.);
5. Развивать навыки работы с разными видами источников.

Форма отчетности: устные и законспектированные ответы, электронный конспект (для студентов, находящихся на сборах), доклад, презентация (для студентов, находящихся на сборах).

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: учебник, лекция № 3.

Рекомендуемая литература:

1. История новейшего времени: учебник и практикум для среднего профессионального образования / под редакцией В. Л. Хейфеца. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 345 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-09887-7. — Текст: электронный
2. ЭБС «Юрайт» [Электронный ресурс] URL: <https://urait.ru/>

Практическая часть/Содержание заданий

Ответить на вопросы письменно в тетради

1. Как развивалась система образования в СССР в 50-х – начале 90-х гг.?
2. Сравните развитие культуры и ее главные достижения в период правления Н.С. Хрущева и в период правления Л.И. Брежнева.
3. Каковы были особенности развития культуры в период перестройки?
4. В чем феномен российского диссидентского движения?

Задание: подготовить устный доклад на одну из предложенных тем

1. Свержение Н.С. Хрущева и поиски политического курса
2. Экономическая реформа 1965 года и ее результаты
3. Девятая и десятая пятилетки
4. Конституция 1977 г.: основные положения
5. Внешняя политика во второй половине 60-х – начале 80-х.
6. Характеристика советской номенклатуры при Л.И. Брежневе. Этапы перестройки.
7. Радикальная экономическая реформа М.С. Горбачева
8. Реформы политической системы при М.С. Горбачеве
9. ГКЧП и распад СССР
10. Внешняя политика во второй половине 80-х – начале 90-х.

Задания на период отсутствия в связи со сборами/соревнованиями

Заполнить таблицу (письменно, в тетради):

<i>ФИО</i>	<i>Краткая биография</i>
Л.И. Брежнев	
Ю.В. Андропов	
К.У. Черненко	
М.С. Горбачев	

Подготовить презентацию на одну из предложенных тем, отправить преподавателю в электронном виде.

1. Свержение Н.С. Хрущева и поиски политического курса
2. Экономическая реформа 1965 года и ее результаты
3. Девятая и десятая пятилетки
4. Конституция 1977 г.: основные положения
5. Внешняя политика во второй половине 60-х – начале 80-х.
6. Характеристика советской номенклатуры при Л.И. Брежневе
7. Этапы перестройки.
8. Радикальная экономическая реформа М.С. Горбачева
9. Реформы политической системы при М.С. Горбачеве
10. ГКЧП и распад СССР
11. Внешняя политика во второй половине 80-х – начале 90-х.

Критерии для оформления презентации:

- размер шрифта на слайде 18, шрифт - Times New Roman;
- количество слайдов – не менее 15, не более 20;
- иллюстративный материал – не менее чем на 7 слайдах;
- презентация оформляется по шаблону (прилагается к заданию).

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 4. (СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 4) СОВЕТСКАЯ НАУКА И КУЛЬТУРА в 50-х – начале 90-х гг. XX вв.

Цель работы: проанализировать советскую науку и культуру в 50-х – начале 90-х гг. XX вв.

Задачи:

1. Развивать умения сравнивать, анализировать, делать выводы;
2. Обобщить и систематизировать изученный материал;
3. Знать о роли науки, культуры и религии в сохранении и укреплении национальных государственных традиций;
4. Выявлять взаимосвязь отечественных, региональных, мировых социально-экономических, политических и культурных проблем;
5. Знать основные направления развития ключевых регионов мира на рубеже веков (XX и XXI вв.);
6. Развивать навыки работы с разными видами источников.

Форма отчетности: устные и законспектированные ответы, электронный конспект (для студентов, находящихся на сборах), доклад, презентация (для студентов, находящихся на сборах).

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: учебник, лекция № 4.

Рекомендуемая литература:

1. История новейшего времени: учебник и практикум для среднего профессионального образования / под редакцией В. Л. Хейфеца. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 345 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-09887-7. — Текст: электронный
2. ЭБС «Юрайт» [Электронный ресурс] URL: <https://urait.ru/>

Практическая часть/Содержание заданий

Ответить на вопросы письменно в тетради

1. Как развивалась система образования в СССР в 50-х – начале 90-х гг.?
2. Сравните развитие культуры и ее главные достижения в период правления Н.С. Хрущева и в период правления Л.И. Брежнева.
3. Каковы были особенности развития культуры в период перестройки?
4. В чем феномен российского диссидентского движения?

Задание: подготовить устный доклад на одну из предложенных тем

1. Особенности развития науки и техники в послевоенный период (1946-1953 гг.)
2. Феномен советского образования в 50-х – начале 90-х гг. XX в.
3. Развитие космической индустрии СССР в период 1957-1991 гг.
4. Наука и техника: начало 60-х – конец 80-х гг.
5. Культура: от «оттепели» до «перестройки».
6. Распад СССР: падение нравственных идеалов?

Задания на период отсутствия в связи со сборами/соревнованиями

Заполнить таблицу (письменно, в тетради):

Культура советского общества 1945-1990 гг.

<i>Сфера деятельности</i>	<i>Характерные черты</i>	<i>Авторы, произведения</i>
Образование		
Наука		
Литература		
Изобразительное искусство		
Архитектура		
Театр, кино, телевидение		

Подготовить презентацию на одну из предложенных тем, отправить преподавателю в электронном виде.

1. Особенности развития науки и техники в послевоенный период (1946-1953 гг.)
2. Феномен советского образования в 50-х – начале 90-х гг. XX в.

3. Развитие космической индустрии СССР в период 1957-1991 гг.
4. Наука и техника: начало 60-х – конец 80-х
5. Культура: от «оттепели» до «перестройки»
6. Распад СССР: падение нравственных идеалов

Критерии для оформления презентации:

- размер шрифта на слайде 18, шрифт - Times New Roman;
- количество слайдов – не менее 15, не более 20;
- иллюстративный материал – не менее чем на 7 слайдах;
- презентация оформляется по шаблону (прилагается к заданию).

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 5. (СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5) РОССИЯ НА РУБЕЖЕ XX-XXI вв.

Цель работы: проанализировать политическую систему России на рубеже XX-XXI вв.

Задачи:

1. Развивать умения сравнивать, анализировать, делать выводы;
2. Обобщить и систематизировать изученный материал;
3. Уметь ориентироваться в современной политической ситуации России и мире;
4. Выявлять взаимосвязь отечественных, региональных, мировых социально-экономических, политических и культурных проблем;
5. Знать основные направления развития ключевых регионов мира на рубеже веков (XX и XXI вв.);
6. Развивать навыки работы с разными видами источников.

Форма отчетности: устные и законспектированные ответы, электронный конспект (для студентов, находящихся на сборах), доклад, презентация (для студентов, находящихся на сборах).

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: учебник, лекция № 5.

Рекомендуемая литература:

1. История новейшего времени: учебник и практикум для среднего профессионального образования / под редакцией В. Л. Хейфеца. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 345 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-09887-7. — Текст: электронный
2. ЭБС «Юрайт» [Электронный ресурс] URL: <https://urait.ru/>

Практическая часть/Содержание заданий

Ответить на вопросы письменно в тетради

1. В чем суть экономической реформы Е.Т. Гайдара?
2. Для чего осуществлялась приватизация в России? К каким результатам она привела?
3. Чем характеризовалась политическая жизнь России в 1991-1993 гг.?
4. Сравните политическую жизнь России в 1993 – 1999 гг. и в начале XXI в. Какие выводы можно сделать из этого сравнения?
5. Какие перемены происходили в России в начале XXI в.? Как они влияли на жизнь населения?

Задание: подготовить устный доклад на одну из предложенных тем

1. «Шоковая терапия»: причины, содержание, последствия
2. Причины и последствия конфликта 1993 г. между президентом и Верховным Советом.
3. Политическая жизнь России в 1993 – 1999 гг. и в начале XXI в.
4. Конституция РФ 1993 года как основной источник конституционного права России.

5. Россия на международной арене в 90-е гг. XX в. и в начале XXI в.
6. Особенности развития российской культуры в конце XX – начале XXI в.

Задания на период отсутствия в связи со сборами/соревнованиями

1. Заполнить таблицу (письменно, в тетради):

<i>ФИО</i>	<i>Краткая биография</i>
Б.Н. Ельцин	
Е.Т. Гайдар	
Е.М. Примаков	
В.В. Путин	
Д.А. Медведев	

Подготовить презентацию на одну из предложенных тем, отправить преподавателю в электронном виде.

1. «Шоковая терапия»: причины, содержание, последствия.
2. Причины и последствия конфликта 1993 г. между президентом и Верховным Советом.
3. Политическая жизнь России в 1993 – 1999 гг. и в начале XXI в.
4. Конституция РФ 1993 года как основной источник конституционного права России.
5. Россия на международной арене в 90-е гг. XX в. и в начале XXI в.
6. Особенности развития российской культуры в конце XX – начале XXI в.

Критерии для оформления презентации:

- размер шрифта на слайде 18, шрифт - Times New Roman;
- количество слайдов – не менее 15, не более 20;
- иллюстративный материал – не менее чем на 7 слайдах;
- презентация оформляется по шаблону (прилагается к заданию).

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 6. (СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 6) ВЕДУЩИЕ КАПИТАЛИСТИЧЕСКИЕ СТРАНЫ И СТРАНЫ ВОСТОЧНОЙ ЕВРОПЫ

Цель работы: проанализировать ведущие капиталистические страны и страны Восточной Европы.

Задачи:

1. Развивать умения сравнивать, анализировать, делать выводы;
2. Обобщить и систематизировать изученный материал;
3. Знать основные процессы (интегрированные, поликультурные, миграционные и иные) политического и экономического развития ведущих государств и регионов мира
4. Выявлять взаимосвязь отечественных, региональных, мировых социально-экономических, политических и культурных проблем;
5. Знать основные направления развития ключевых регионов мира на рубеже веков (XX и XXI вв.);
6. Развивать навыки работы с разными видами источников.

Форма отчетности: устные и законспектированные ответы, электронный конспект (для студентов, находящихся на сборах), доклад, презентация (для студентов, находящихся на сборах).

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: учебник, лекция № 6.

Рекомендуемая литература:

1. История новейшего времени: учебник и практикум для среднего профессионального образования / под редакцией В. Л. Хейфеца. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 345 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-09887-7. — Текст: электронный

2. ЭБС «Юрайт» [Электронный ресурс] URL: <https://urait.ru/>

Практическая часть/Содержание заданий

Ответить на вопросы письменно в тетради

1. Какое влияние на положение в Восточной Европе оказала начавшаяся в СССР перестройка?
2. Как вы думаете, почему избиратели восточноевропейских стран отказали в поддержке реформированным коммунистическим партиям в конце 1980-х гг.? Как им удалось вернуть себе доверие населения?
3. Почему Югославия стала ареной вооружённых конфликтов? Каковы были их результаты? Какую роль в них сыграли страны НАТО, Россия? При ответе используйте материалы СМИ, Интернета.
4. Какие соглашения были заключены между странами СНГ? Как вы думаете, почему не все они стали их участниками?
5. Какие конфликты возникли на территории СНГ? Какую роль Россия играла в их урегулировании? Укажите эти «горячие точки» на карте.
6. Используя материалы учебника, текущей прессы и Интернета, подготовьте сообщения об особенностях политического и экономического развития отдельных стран СНГ.
7. В чём причины «цветных революций» в странах СНГ? Как вы думаете, оправдали ли они ожидания людей? При ответе используйте материалы прессы и Интернета.

Задание: подготовить устный доклад на одну из предложенных тем

1. Характеристика Европейского союза. Роль ЕС в жизни современного мира.
2. Последствия миграционных процессов для Европы.
3. Особенности развития Японии во второй половине XX – начале XXI в.
4. Краткая политическая биография: Джон Кеннеди, Ричард Никсон, Рональд Рейган
5. Краткая политическая биография: Уильям Клинтон, Дж. Буш-младший, Барак Обама, Дональд Трамп
6. Краткая политическая биография: Маргарет Тэтчер, Энтони Блэр, Дэвид Кэмерон
7. Краткая политическая биография: Тереза Мэй, Борис Джонсон
8. Краткая политическая биография: Шарль де Голль, Франсуа Миттеран, Жак Ширак
9. Краткая политическая биография: Николя Саркози, Эммануэль Макрон, Марин Ле Пен
10. Краткая политическая биография: Конрад Адэнауэр, Вилли Брандт, Герхард Шредер, Ангела Меркель
11. Феномен «бархатных революций»: причины, характеристика, последствия
12. Кризисы в Польше, Венгрии, Чехословакии.

Задания на период отсутствия в связи со сборами/соревнованиями

1. Заполнить таблицу (письменно, в тетради):

<i>ФИО</i>	<i>Краткая биография</i>
Иосип Броз Тито	
Николае Чаушеску	
Виктор Янукович	
Александр Лукашенко	

Подготовить презентацию на одну из предложенных тем, отправить преподавателю в электронном виде.

1. Характеристика Европейского союза. Роль ЕС в жизни современного мира.
2. Последствия миграционных процессов для Европы.

3. Особенности развития Японии во второй половине XX – начале XXI в.
4. Краткая политическая биография: Джон Кеннеди, Ричард Никсон, Рональд Рейган
5. Краткая политическая биография: Уильям Клинтон, Дж. Буш-младший, Барак Обама, Дональд Трамп
6. Краткая политическая биография: Маргарет Тэтчер, Энтони Блэр, Дэвид Кэмерон
7. Краткая политическая биография: Тереза Мэй, Борис Джонсон
8. Краткая политическая биография: Шарль де Голль, Франсуа Миттеран, Жак Ширак
9. Краткая политическая биография: Николя Саркози, Эммануэль Макрон, Марин Ле Пен
10. Краткая политическая биография: Конрад Адэнауэр, Вилли Брандт, Герхард Шредер, Ангела Меркель
11. Феномен «бархатных революций»: причины, характеристика, последствия
12. Кризисы в Польше, Венгрии, Чехословакии.

Критерии для оформления презентации:

- размер шрифта на слайде 18, шрифт - Times New Roman;
- количество слайдов – не менее 15, не более 20;
- иллюстративный материал – не менее чем на 7 слайдах; презентация оформляется по шаблону (прилагается к заданию).

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 7. (СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 7) КРУШЕНИЕ КОЛОНИАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Цель работы: проанализировать крушение колониальной системы.

Задачи:

1. Развивать умения сравнивать, анализировать, делать выводы;
2. Обобщить и систематизировать изученный материал;
3. Выявлять взаимосвязь отечественных, региональных, мировых социально-экономических, политических и культурных проблем;
4. Знать основные направления развития ключевых регионов мира на рубеже веков (XX и XXI вв.);
5. Развивать навыки работы с разными видами источников.

Форма отчетности: устные и законспектированные ответы, электронный конспект (для студентов, находящихся на сборах), доклад, презентация (для студентов, находящихся на сборах).

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: учебник, лекция № 7.

Рекомендуемая литература:

1. История новейшего времени: учебник и практикум для среднего профессионального образования / под редакцией В. Л. Хейфеца. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 345 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-09887-7. — Текст: электронный
2. ЭБС «Юрайт» [Электронный ресурс] URL: <https://urait.ru/>

Практическая часть/Содержание заданий

Ответить на вопросы письменно в тетради

1. Объясните термин "колониализм".
2. Назовите причины усиления национально-освободительного движения после Второй мировой войны.
3. Какие страны первыми получили независимость?
4. Почему 1960 г. вошел в историю как год Африки?
5. Как образовались государства Индия и Пакистан?
6. Как была создана Китайская народная республика?

Задание: подготовить устный доклад на одну из предложенных тем

1. Этапы освобождения колоний
2. Год Африки: новые государства на карте мира
3. Борьба Анголы и Мозамбика за независимость
4. Падение режима апартеида в ЮАР
5. Развитие освободившихся стран: выбор пути, результат
6. Развитие Индии и Пакистана во второй половине XX века
7. Современный Китай: особенности развития.

Задания на период отсутствия в связи со сборами/соревнованиями

1. Заполнить таблицу (письменно, в тетради):

<i>Страны</i>	<i>Колониальная принадлежность</i>	<i>Дата освобождения</i>

Подготовить презентацию на одну из предложенных тем, отправить преподавателю в электронном виде.

1. Этапы освобождения колоний
2. Год Африки: новые государства на карте мира
3. Борьба Анголы и Мозамбика за независимость
4. Падение режима апартеида в ЮАР
5. Развитие освободившихся стран: выбор пути, результат
6. Развитие Индии и Пакистана во второй половине XX века
7. Современный Китай: особенности развития.

Критерии для оформления презентации:

- размер шрифта на слайде 18, шрифт - Times New Roman;
- количество слайдов – не менее 15, не более 20;
- иллюстративный материал – не менее чем на 7 слайдах;
- презентация оформляется по шаблону (прилагается к заданию).

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 8. (СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 8) МЕЖДУНАРОДНЫЕ ОТНОШЕНИЯ И РЕГИОНАЛЬНЫЕ КОНФЛИКТЫ

Цель работы: проанализировать международные отношения и региональные конфликты.

Задачи:

1. Развивать умения сравнивать, анализировать, делать выводы;
2. Обобщить и систематизировать изученный материал;
3. Знать сущность и принципы локальных, региональных межгосударственных конфликтов в конце XX - начале XXI в.;
4. Выявлять взаимосвязь отечественных, региональных, мировых социально-экономических, политических и культурных проблем;
5. Знать основные направления развития ключевых регионов мира на рубеже веков (XX и XXI вв.);
6. Развивать навыки работы с разными видами источников.

Форма отчетности: устные и законспектированные ответы, электронный конспект (для студентов, находящихся на сборах), доклад, презентация (для студентов, находящихся на сборах).

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: учебник, лекция № 8.

Рекомендуемая литература:

1. История новейшего времени: учебник и практикум для среднего профессионального образования / под редакцией В. Л. Хейфеца. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 345 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-09887-7. — Текст: электронный
2. ЭБС «Юрайт» [Электронный ресурс] URL: <https://urait.ru>/Теоретическая часть/Методические рекомендации по выполнению работы

Практическая часть/Содержание заданий

Ответить на вопросы письменно в тетради

1. В чем состояли причины образования военно-политических блоков?
2. Задачи военно-политических блоков?
3. Каковы причины и последствия кризисов в 40-50-х гг.?
4. Каковы причины крупнейших военных конфликтов 60-80-х гг.?
5. Что такое разрядка? В чем ее причины? Какие были достигнуты соглашения?
6. Как изменилось соотношение сил в мире в конце XX – начале XXI века?

Задание: подготовить устный доклад на одну из предложенных тем

1. Основные военно-политические блоки, созданные после Второй мировой войны.
2. Карибский кризис.
3. Война во Вьетнаме.
4. Война в Афганистане.
5. Ближневосточный конфликт.

Задания на период отсутствия в связи со сборами/соревнованиями

Подготовить презентацию на одну из предложенных тем, отправить преподавателю в электронном виде.

1. Основные военно-политические блоки, созданные после Второй мировой войны.
2. Карибский кризис.
3. Война во Вьетнаме.
4. Война в Афганистане.
5. Ближневосточный конфликт.

Критерии для оформления презентации:

- размер шрифта на слайде 18, шрифт - Times New Roman;
- количество слайдов – не менее 15, не более 20;
- иллюстративный материал – не менее чем на 7 слайдах;
- презентация оформляется по шаблону (прилагается к заданию).

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 9. (СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 9) ВАЖНЕЙШИЕ ПРАВОВЫЕ И ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫЕ АКТЫ МИРОВОГО И РЕГИОНАЛЬНОГО ЗНАЧЕНИЯ

Цель работы: проанализировать важнейшие правовые и законодательные акты мирового и регионального значения.

Задачи:

1. Развивать умения сравнивать, анализировать, делать выводы;
2. Обобщить и систематизировать изученный материал;
3. Знать содержание и назначение важнейших правовых и законодательных актов мирового и регионального значения;
4. Знать назначение ООН, НАТО, ЕС, и других организаций и основные направления их деятельности;
5. Выявлять взаимосвязь отечественных, региональных, мировых социально-экономических, политических и культурных проблем;

6. Знать основные направления развития ключевых регионов мира на рубеже веков (XX и XXI вв.);

7. Развивать навыки работы с разными видами источников.

Форма отчетности: устные и законспектированные ответы, электронный конспект (для студентов, находящихся на сборах), доклад, презентация (для студентов, находящихся на сборах).

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: учебник, лекция № 9.

Рекомендуемая литература:

1. История новейшего времени: учебник и практикум для среднего профессионального образования / под редакцией В. Л. Хейфеца. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 345 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-09887-7. — Текст: электронный
2. ЭБС «Юрайт» [Электронный ресурс] URL: <https://urait.ru/>

Практическая часть/Содержание заданий

Ответить на вопросы письменно в тетради

1. Какие сферы жизни затрагивают правовые и законодательные акты международного права?
2. Какие права человека провозглашает Всеобщая Декларация прав человека?
3. В чем состоят основные положения Международного пакта о гражданских и политических правах и Международного пакта об экономических, социальных, культурных правах?
4. В чем главное отличие Европейской Конвенции о защите прав человека и основных свобод от правовых и законодательных актов мирового значения в области защиты прав и свобод человека?

Задание: подготовить устный доклад на одну из предложенных тем

1. Акты международного права.
2. Всеобщая декларация прав человека.
3. Международный пакт о гражданских и политических правах.
4. Международный пакт об экономических, социальных и культурных правах.
5. Европейская Конвенция о защите прав человека и основных свобод.
6. Европейский суд по правам человека.

Задания на период отсутствия в связи со сборами/соревнованиями

1. Подберите материалы из СМИ о характере жалоб граждан РФ в Европейский Суд по правам человека. Почему Россия занимает первое место по числу этих жалоб среди всех государств – членов Совета Европы?

Подготовить презентацию на одну из предложенных тем, отправить преподавателю в электронном виде.

1. Акты международного права.
2. Всеобщая декларация прав человека.
3. Международный пакт о гражданских и политических правах.
4. Международный пакт об экономических, социальных и культурных правах.
5. Европейская Конвенция о защите прав человека и основных свобод.
6. Европейский суд по правам человека.

Критерии для оформления презентации:

- размер шрифта на слайде 18, шрифт - Times New Roman;
- количество слайдов – не менее 15, не более 20;
- иллюстративный материал – не менее чем на 7 слайдах;

- презентация оформляется по шаблону (прилагается к заданию)

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 10. (СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 10) НАУКА, КУЛЬТУРА И РЕЛИГИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Цель работы: проанализировать науку, культуру и религию в современном мире.

Задачи:

1. Развивать умения сравнивать, анализировать, делать выводы;
2. Обобщить и систематизировать изученный материал;
3. Знать о роли науки, культуры и религии в сохранении и укреплении национальных государственных традиций;
4. Выявлять взаимосвязь отечественных, региональных, мировых социально-экономических, политических и культурных проблем;
5. Знать основные направления развития ключевых регионов мира на рубеже веков (XX и XXI вв.);
6. Развивать навыки работы с разными видами источников.

Форма отчетности: устные и законспектированные ответы, электронный конспект (для студентов, находящихся на сборах), доклад, презентация (для студентов, находящихся на сборах).

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: учебник, лекция № 10.

Рекомендуемая литература:

1. История новейшего времени: учебник и практикум для среднего профессионального образования / под редакцией В. Л. Хейфеца. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 345 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-09887-7. — Текст: электронный
2. ЭБС «Юрайт» [Электронный ресурс] URL: <https://urait.ru/>

Практическая часть/Содержание заданий

Ответить на вопросы письменно в тетради

1. Как изменилась роль науки в обществе
2. Какие новые черты в развитии культуры можно назвать, говоря о второй половине XX века?
3. В чем состоят особенности трех мировых религий в современном мире?

Задание: подготовить устный доклад на одну из предложенных тем

1. Какие направления науки развивались во второй половине XX века наиболее интенсивно?
2. На основании одного из известных вам произведений кинематографа конца XX – начала XXI века сформулируйте особенности современного киноискусства.
3. В чем состоят особенности положения католической церкви в современном мире?
4. Каковы основные вехи истории Русской православной церкви в XX веке?
5. Роль ислама в современном мире.

Задания на период отсутствия в связи со сборами/соревнованиями

Подготовить презентацию на одну из предложенных тем, отправить преподавателю в электронном виде.

1. Какие направления науки развивались во второй половине XX века наиболее интенсивно?
2. На основании одного из известных вам произведений кинематографа конца XX – начала XXI века сформулируйте особенности современного киноискусства.
3. В чем состоят особенности положения католической церкви в современном мире?

4. Каковы основные вехи истории Русской православной церкви в XX веке?
5. Роль ислама в современном мире.

Критерии для оформления презентации:

- размер шрифта на слайде 18, шрифт - Times New Roman;
- количество слайдов – не менее 15, не более 20;
- иллюстративный материал – не менее чем на 7 слайдах;
- презентация оформляется по шаблону (прилагается к заданию).

4. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основные источники:

1. История новейшего времени: учебник и практикум для среднего профессионального образования / под редакцией В. Л. Хейфеца. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 345 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-09887-7. — Текст: электронный
2. История России в портретах. В 2-х т. Т.2 Смоленск: Русич, Брянск: Курсив, 1996. 496с.
3. Шацилло В.К. Новейшая история XX века. М.: РОСМЭН-ПРЕСС, 2003. 319 с.

Интернет-ресурсы:

1. ЭБС «Юрайт» [Электронный ресурс] URL: <https://urait.ru/>

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕЙНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АКАДЕМИЯ ЛЕДОВЫХ ВИДОВ СПОРТА «ДИНАМО САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
СПб ГБПОУ «Академия ледовых видов спорта
«Динамо Санкт-Петербург»
Протокол от 19 мая 2023 года № 7

УТВЕРЖДАЮ



Директор СПб ГБПОУ «Академия ледовых
видов спорта «Динамо Санкт-Петербург»

Н.В. Скарлыгина

Приказ от 19 мая 2023 года № 130

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Учебной дисциплины
ОГСЭ 05 ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ
По специальности 49.02.03 Спорт

Санкт-Петербург, 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания по выполнению практических работ разработаны в соответствии с рабочей учебной программой дисциплины ОГСЭ.05. Психология общения для специальности 49.02.03 «Спорт» и требованиями к результатам освоения программы подготовки специалистов среднего звена ФГОС СПО по данной специальности.

Цель данных методических указаний: оказать помощь обучающимся при выполнении практических работ и закреплении теоретических знаний по основным разделам дисциплины. Формой организации обучающихся на практических работах является – индивидуальная форма работы. Выполнение практических работ направлено на формирование общих и профессиональных компетенций, закрепление знаний, освоение необходимых умений и способов деятельности.

Содержание практических занятий охватывает весь круг профессиональных умений, на формирование которых ориентирована данная дисциплина. Методические указания по проведению практических занятий учебной дисциплины «Психология общения» составлены с учётом требований рабочей программы и её содержания.

Время на выполнение практической работы составляет в среднем от 40 до 80 минут, в зависимости от объёма работы или сложности её выполнения время может быть увеличено в соответствии с тематическим планом.

Критерии оценок:

- **оценка «5»** ставится: практическая работа выполнена в полном объёме, в соответствии с заданием, с соблюдением последовательности выполнения; работа выполнена без ошибок, самостоятельно; работа оформлена аккуратно.
- **оценка «4»** ставится: практическая работа выполнена в полном объёме, в соответствии с заданием, с соблюдением последовательности выполнения, частично с помощью преподавателя, присутствуют незначительные ошибки при выполнении; работа оформлена аккуратно.
- **оценка «3»** ставится: практическая работа выполнена в полном объёме, в соответствии с заданием, частично с помощью преподавателя, присутствуют ошибки при выполнении; по оформлению работы имеются замечания.
- **оценка «2»** ставится: обучающийся не подготовился к практической работе, при выполнении работы допустил грубые ошибки, по оформлению работы имеются множественные замечания.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

№	Название практической работы	Объем часов
1	Практическая работа № 1. 1. Самодиагностика коммуникативных и организаторских способностей. 2. Тренинг невербальные способы общения «Передай информацию», «Телефонограмма». 3. Тренинг вербальные способы общения «Мысль одна, а слов много».	4
2	Практическая работа № 2. 1. Самодиагностика стратегии поведения во взаимодействии (тест Томаса). 2. Тренинг конструктивного взаимодействия «Переправа». 3. Анализ конфликта и возможностей его разрешения	4
3	Практическая работа № 3. 1. Самодиагностика уровня эмпатии. 2. Тренинг «Восприятие людьми друг друга».	4
4	Практическая работа № 4. 1. Диагностика направленности своей личности по методике Б. Басса. 2. Тренинг по выявлению доминирующих качеств педагога-профессионала. 3. Тренинг определения качеств педагога, затрудняющие общение 4. Диагностика реализации социальной роли. 5. Тренинг «Роли и ролевые ожидания».	6
5	Практическая работа № 5. 1. Диагностика выявления ведущей системы восприятия. 2. Тренинг «Я – это то, как я слушаю».	2
6	Практическая работа № 6. 1. Диагностика определения типа темперамента по тесту Айзенка. 2. Тренинг - «Захват инициативы общения».	2
7	Практическая работа № 7. 1. Определение уровня общительности (тест В.Ф. Ряховского). 2. Коммуникативный тренинг «Первое знакомство», «Завоевать внимание», «Центр общения»	4
8	Практическая работа № 8. 1. Тренинг – «Маски». 2. Тренинг – «Кто больше...» 3. Техника слушания. 4. Тренинг перевоплощение.	4
ИТОГО		30

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 1. ДАГНОСТИКА КОММУНИКАТИВНЫХ И ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

Цель работы: определить уровень развития коммуникативных и организаторских способностей.

Задачи:

1. Развить умения сравнивать, анализировать, делать выводы.
2. Научить обобщать и систематизировать изученный материал.

Форма отчетности: устный ответ.

Время выполнения работы: 4 часа.

Рекомендуемая литература:

1. Коноваленко, М. Ю. Психология общения: учебник и практикум для среднего профессионального образования/М. Ю. Коноваленко. — 2-е изд., перераб. и доп.— Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 476 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11060-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489897>
2. Лавриненко, В. Н. Психология общения: учебник и практикум для среднего профессионального образования/В. Н. Лавриненко, Л. И. Чернышова; под редакцией В. Н. Лавриненко, Л. И. Чернышовой. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 350 с.— (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-9324-0. — Текст: электронный//Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489968>

Практическая часть/Содержание заданий

Текст задания:

- Внимательно прочтите текст раздела учебника, предложенного в теоретической части практического занятия, в котором представлен необходимый материал для выполнения практической части занятия.
- Определите уровень своих коммуникативных и организаторских способностей (тест «КОС»).
- Обсудите результаты теста за круглым столом.
- Примите участие в тренинге «Передай информацию».
- Обсудите результаты тренинга «Передай информацию» за круглым столом, перечислите какие невербальные способы общения вы использовали чаще всего.
- Примите участие в тренинге «Телефонограмма».
- Обсудите результаты тренинга «Телефонограмма» за круглым столом, перечислите какие невербальные способы общения вы использовали чаще всего.
- Примите участие в тренинге «Мысль одна, а слов много».
- Обсудите результаты тренинга «Мысль одна, а слов много» за круглым столом, перечислите какие вербальные способы общения вы использовали чаще всего.
- Сформулируйте общие выводы по-своему урону развития коммуникативных и организаторских способностей, а также доминирующих своих вербальных и невербальных способах общения.
- Обсудите сформулированные выводы за круглым столом.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 2. ДАГНОСТИКА СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ ВО ВЗАИМОДЕЙСТВИИ

Цель работы: определить стратегии поведения во взаимодействии.

Задачи:

1. Развить умения сравнивать, анализировать, делать выводы.
2. Научить обобщать и систематизировать изученный материал.

Форма отчетности: устный ответ.

Время выполнения работы: 4 часа.

Рекомендуемая литература:

1. Коноваленко, М. Ю. Психология общения: учебник и практикум для среднего профессионального образования/М. Ю. Коноваленко. — 2-е изд., перераб. и доп.— Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 476 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11060-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489897>
2. Лавриненко, В. Н. Психология общения: учебник и практикум для среднего профессионального образования/В. Н. Лавриненко, Л. И. Чернышова; под редакцией В. Н. Лавриненко, Л. И. Чернышовой. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 350 с.— (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-9324-0. — Текст: электронный//Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489968>

Практическая часть/Содержание заданий**Текст задания:**

- Внимательно прочтите текст раздела учебника, предложенного в теоретической части практического занятия, в котором представлен необходимый материал для выполнения практической части занятия.
- Определите свою стратегию поведения во взаимодействии (тест Томаса).
- Обсудите результаты теста за круглым столом.
- Примите участие в тренинге «Переправа».
- Обсудите результаты тренинга «Переправа» за круглым столом, как выбранная стратегия соотносится с реальными действиями в жизни.
- Осуществите анализ конфликтной ситуации, используя упражнение № 2. «Федорино горе».
- Обсудите результаты анализа конфликтной ситуации за круглым столом.
- Сформулируйте общие выводы по существующим стратегиям поведения во взаимодействии. Определите положительные и отрицательные стороны каждой из них.
- Обсудите сформулированные выводы за круглым столом.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 3. ДАГНОСТИКА УРОВНЯ ЭМПАТИИ**Тема 2.3. Общение как восприятие людьми друг друга (перцепция)**

Цель работы: определить особенности восприятия одним человеком другого.

Задачи:

1. Развить умения сравнивать, анализировать, делать выводы.
2. Научить обобщать и систематизировать изученный материал.

Форма отчетности: устный ответ.

Время выполнения работы: 4 часа.

Рекомендуемая литература:

1. Коноваленко, М. Ю. Психология общения: учебник и практикум для среднего профессионального образования/М. Ю. Коноваленко. — 2-е изд., перераб. и доп.— Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 476 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11060-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489897>
2. Лавриненко, В. Н. Психология общения: учебник и практикум для среднего профессионального образования/В. Н. Лавриненко, Л. И. Чернышова; под редакцией В. Н. Лавриненко, Л. И. Чернышовой. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 350 с.— (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-9324-0. — Текст: электронный//Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489968>

Текст задания:

- Внимательно прочтите текст раздела учебника, предложенного в теоретической части практического занятия, в котором представлен необходимый материал для выполнения практической части занятия.
- Определите уровень эмпатии (тест «ОУЭ»).
- Обсудите результаты теста за круглым столом.
- Примите участие в тренинге «Письма».
- Обсудите результаты тренинга «Письма» за круглым столом, поделитесь своими впечатлениями, совпадает ли ваше собственное мнение о себе с мнением остальных участников тренинга.
- Примите участие в тренинге «Зеркало».
- Обсудите результаты тренинга «Зеркало» за круглым столом, поделитесь своими чувствами в состоянии «отраженного Я».
- Примите участие в тренинге «Скульптор».
- Обсудите результаты тренинга «Скульптор» за круглым столом, поделитесь своими приёмами, которыми вы пользуетесь для понимания состояния своего партнера.
- Сформулируйте общие выводы, отражающие специфику вашего восприятия других людей.
- Обсудите сформулированные выводы за круглым столом.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 4. ДАГНОСТИКА СОЦИАЛЬНОЙ РОЛИ

Цель работы: определить наличие доминирующей социальными ролями.

Задачи:

1. Развить умения сравнивать, анализировать, делать выводы.
2. Научить обобщать и систематизировать изученный материал.

Форма отчетности: устный ответ.

Время выполнения работы: 6 часов.

Рекомендуемая литература:

1. Коноваленко, М. Ю. Психология общения: учебник и практикум для среднего профессионального образования/М. Ю. Коноваленко. — 2-е изд., перераб. и доп.— Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 476 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11060-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489897>
2. Лавриненко, В. Н. Психология общения: учебник и практикум для среднего профессионального образования/В. Н. Лавриненко, Л. И. Чернышова; под редакцией В. Н. Лавриненко, Л. И. Чернышовой. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 350 с.— (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-9324-0. — Текст: электронный//Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489968>

Практическая часть/Содержание заданий**Текст задания:**

- Внимательно прочтите текст раздела учебника, предложенного в теоретической части практического занятия, в котором представлен необходимый материал для выполнения практической части занятия.
- Определите свою социальную роль (тест «Три Я»).
- Обсудите результаты теста за круглым столом.
- Примите участие в тренинге «Роли и ролевые ожидания».
- Обсудите результаты тренинга «Роли и ролевые ожидания» за круглым столом, поделитесь своими чувствами, которые вы испытывали, выполняя различные социальные роли. Какая роль была для вас более комфортной, а какая вызвала наибольшие затруднения.
- Обсудите за круглым столом какие ролевые ожидания строят окружающие по отношению к

выполнению социальной роли тренера? Какое это оказывает влияние на поведение тренера?

- Внимательно прочтите текст раздела учебника, предложенного в теоретической части практического занятия, в котором представлен необходимый материал для выполнения практической части занятия.
- Определите направленности своей личности (тест по методике Б.Басса).
- Обсудите результаты теста за круглым столом.
- Примите участие в тренинге «Качества учителя, затрудняющие общение».
- Обсудите результаты тренинга «Качества учителя, затрудняющие общение» за круглым столом, определите 10 личностных качеств педагога, которые на ваш взгляд, наиболее затрудняют педагогическое взаимодействие.
- Примите участие в тренинге «Качества педагога-профессионала».
- Обсудите результаты тренинга «Качества педагога-профессионала» за круглым столом, определите 10 личностных качеств педагога, которые имеют решающее значение в преодолении педагогических конфликтов.
- Сформулируйте общие выводы по достоинствам и недостаткам моделей поведения педагогов.
- Обсудите за круглым столом сформулированные выводы по достоинствам и недостаткам моделей поведения педагогов.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 5. ДАГНОСТИКА ВЫЯВЛЕНИЯ ВЕДУЩЕЙ СИСТЕМЫ ВОСПРИЯТИЯ

Цель работы: выявить ведущую систему восприятия.

Задачи:

1. Развить умения сравнивать, анализировать, делать выводы.
2. Научить обобщать и систематизировать изученный материал.

Форма отчетности: устный ответ.

Время выполнения работы: 2 часа.

Рекомендуемая литература:

1. Коноваленко, М. Ю. Психология общения: учебник и практикум для среднего профессионального образования/М. Ю. Коноваленко. — 2-е изд., перераб. и доп.— Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 476 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11060-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489897>
2. Лавриненко, В. Н. Психология общения: учебник и практикум для среднего профессионального образования/В. Н. Лавриненко, Л. И. Чернышова; под редакцией В. Н. Лавриненко, Л. И. Чернышовой. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 350 с.— (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-9324-0. — Текст: электронный//Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489968>

Практическая часть/Содержание заданий

Текст задания:

- Внимательно прочтите текст раздела учебника, предложенного в теоретической части практического занятия, в котором представлен необходимый материал для выполнения практической части занятия.
- Выявите свою ведущую систему восприятия (тест «Один раз увидеть или услышать»).
- Обсудите результаты теста за круглым столом.
- Примите участие в тренинге «Я – это то, как я слушаю».
- Обсудите результаты тренинга «Я – это то, как я слушаю» за круглым столом, поделитесь какими чувствами, какие мысли возникали у вас во время прохождения тренинга.

- Сформулируйте выводы, отражающие специфику различных техник слушания. Назовите техники слушания, которыми вы чаще всего пользуетесь в жизни.
- Обсудите сформулированные выводы за круглым столом.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 6. ДАГНОСТИКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА

Тема 4.3. Общение и индивидуальные особенности человека

Цель работы: определить индивидуальные особенности человека.

Задачи:

1. Развить умения сравнивать, анализировать, делать выводы.
2. Научить обобщать и систематизировать изученный материал.

Форма отчетности: устный ответ.

Время выполнения работы: 2 часа.

Рекомендуемая литература:

1. 1. Коноваленко, М. Ю. Психология общения: учебник и практикум для среднего профессионального образования/М. Ю. Коноваленко. — 2-е изд., перераб. и доп.— Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 476 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11060-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489897>
2. 2. Лавриненко, В. Н. Психология общения: учебник и практикум для среднего профессионального образования/В. Н. Лавриненко, Л. И. Чернышова; под редакцией В. Н. Лавриненко, Л. И. Чернышовой. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 350 с.— (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-9324-0. — Текст: электронный//Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489968>

Практическая часть/Содержание заданий

Текст задания:

- Внимательно прочтите текст раздела учебника, предложенного в теоретической части практического занятия, в котором представлен необходимый материал для выполнения практической части занятия.
 - Определите свой тип темперамента (тест Айзенка).
 - Обсудите результаты теста за круглым столом.
 - Примите участие в тренинге «Захват инициативы общения».
 - Обсудите результаты тренинга «Захват инициативы общения» за круглым столом, поделитесь, какими приемами вы пользовались для того, чтобы захватить инициативу общения.
- Сформулируйте выводы, отражающие специфику различных техник слушания. Назовите техники слушания, которыми вы чаще всего пользуетесь в жизни.
 - Обсудите сформулированные выводы за круглым столом.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 7. ДАГНОСТИКА УРОВНЯ ОБЩИТЕЛЬНОСТИ

Цель работы: определить уровень общительности.

Задачи:

1. Развить умения сравнивать, анализировать, делать выводы.
2. Научить обобщать и систематизировать изученный материал.

Форма отчетности: устный ответ.

Время выполнения работы: 4 часа.

Рекомендуемая литература:

1. Коноваленко, М. Ю. Психология общения: учебник и практикум для среднего профессионального образования/М. Ю. Коноваленко. — 2-е изд., перераб. и доп.— Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 476 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11060-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489897>
2. Лавриненко, В. Н. Психология общения: учебник и практикум для среднего профессионального образования/В. Н. Лавриненко, Л. И. Чернышова; под редакцией В. Н. Лавриненко, Л. И. Чернышовой. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 350 с.— (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-9324-0. — Текст: электронный//Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489968>

Практическая часть/Содержание заданий

Текст задания:

Внимательно прочтите текст раздела учебника, предложенного в теоретической части практического занятия, в котором представлен необходимый материал для выполнения практической части занятия.

Определите уровень своей общительности (тест В.Ф. Ряховского).

Обсудите результаты теста за круглым столом.

Примите участие в тренинге «Первое знакомство».

Обсудите результаты тренинга «Первое знакомство» за круглым столом, чей портрет по описанию вам больше понравился и чьё описание было самым интересным.

Примите участие в тренинге «Завоевать внимание».

Обсудите результаты тренинга «Завоевать внимание» за круглым столом: кому из группы удалось завоевать больше внимание и почему.

Примите участие в тренинге «Центр общения».

Обсудите результаты тренинга «Центр общения» за круглым столом, какие приемы можно использовать для того, чтобы стать центром общения.

Сформулируйте общие выводы по своему уровню развития общительности и уровню готовности к коммуникативному взаимодействию.

Обсудите сформулированные выводы за круглым столом.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 8. ДАГНОСТИКА УРОНЯ ОБЩИТЕЛЬНОСТИ

Цель работы: определить уровень общительности.

Задачи:

1. Развить умения сравнивать, анализировать, делать выводы.
2. Научить обобщать и систематизировать изученный материал.

Форма отчетности: устный ответ.

Время выполнения работы: 4 часа.

Рекомендуемая литература:

1. Коноваленко, М. Ю. Психология общения: учебник и практикум для среднего профессионального образования/М. Ю. Коноваленко. — 2-е изд., перераб. и доп.— Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 476 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11060-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489897>
2. Лавриненко, В. Н. Психология общения: учебник и практикум для среднего профессионального образования/В. Н. Лавриненко, Л. И. Чернышова; под редакцией В. Н. Лавриненко, Л. И. Чернышовой. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 350 с.— (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-9324-0. — Текст: электронный//Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489968>

Практическая часть/Содержание заданий

Текст задания:

- Примите участие в тренинге «Техники слушания».
- Обсудите результаты тренинга «Техники слушания» за круглым столом, поделитесь своими впечатлениями, объясните, почему вами была выбрана данная техника слушания и как она помогла собеседнику.
- Примите участие в тренинге «Перевоплощение (рассказ от имени предмета)».
- Обсудите результаты тренинга «Перевоплощение (рассказ от имени предмета)» за круглым столом, поделитесь своими ощущениями, мыслями, соображениями, которые вы испытывали при прохождении этого тренинга.
- Примите участие в тренинге «Маски».
- Обсудите результаты тренинга «Маски» за круглым столом, поделитесь своими впечатлениями, обсудите черты характера ваших «масок».
- Примите участие в тренинге «Кто больше...».
- Обсудите результаты тренинга «Кто больше...» за круглым столом, подробно разберите отобранные вами черты характера и порассуждайте, являются ли они вообще чертой характера.
- Сформулируйте общий вывод влияния характера человека на процесс общения.
- Обсудите сформулированные выводы за круглым столом.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основные источники:

1. Коноваленко, М. Ю. Психология общения: учебник и практикум для среднего профессионального образования/М. Ю. Коноваленко. — 2-е изд., перераб. и доп.— Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 476 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11060-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489897>
2. Лавриненко, В. Н. Психология общения: учебник и практикум для среднего профессионального образования/В. Н. Лавриненко, Л. И. Чернышова; под редакцией В. Н. Лавриненко, Л. И. Чернышовой. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 350 с.— (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-9324-0. — Текст: электронный//Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489968>

Дополнительные источники:

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. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 463 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00753-4. — Текст: электронный
2. Ериков В. М. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья: учебное пособие для вузов / В. М. Ериков, А. А. Никулин, Т. В. Иванникова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 192 с. — ISBN 978-5-8114-7437-0. — Текст: электронный
3. Корнеенков С. С. Психология и этика профессиональной деятельности: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. С. Корнеенков. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 304 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11483-6. — Текст: электронный
4. Психология физической культуры: учебник / под редакцией Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 624 с. — ISBN 978-5-906839-11-4. — Текст: электронный – 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, 2021. — 207 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06312-7. — Текст: электронный
5. Соколовская С. В. Психология физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов / С. В. Соколовская. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 144 с. — ISBN 978-5-8114-8261-0. — Текст: электронный
 6. Чернышова Л. И. Психология общения: этика, культура и этикет делового общения: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. И. Чернышова. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 161 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10547-6. — Текст: электронный
 7. Якуничева О. Н. Психология общения: учебник для спо / О. Н. Якуничева, А. П. Прокофьева. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 224 с. — ISBN 978-5-8114-7768-5. — Текст: электронный

Интернет – ресурсы:

- <http://azps.ru> (А. Я. Психология: тесты, тренинги, словарь, статьи.)
- <http://flogiston.ru> (Флогистон: психология из первых рук.)
- <http://follow.ru> (@FOLLOW.RU:Познай себя и окружающих – сайт по психологии.)
- <http://psy.rin.ru> (Психология: информация, статьи, новости психологии, тесты, известные психологи.)
- <http://psychology.net.ru> (Мир Психологии.)
- <http://psyfactor.org/partners.htm> (Пси-фактор.)
- <http://u-psihologa.com.ua> (У психолога: сайт по психологии.) – www.childpsy.ru (Детская психология.)

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕИНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АКАДЕМИЯ ЛЕДОВЫХ ВИДОВ СПОРТА «ДИНАМО САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
СПб ГБПОУ «Академия ледовых видов спорта
«Динамо Санкт-Петербург»
Протокол от 19 мая 2023 года № 7

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБПОУ «Академия ледовых
видов спорта «Динамо Санкт-Петербург»

Н.В. Скарлыгина

Приказ от 9 мая 2023 года № 130



**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

**Учебной дисциплины
ЕН 01 МАТЕМАТИКА**

По специальности 49.02.03 Спорт

Санкт-Петербург, 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания по выполнению практических работ разработаны в соответствии с рабочей учебной программой дисциплины ЕН.01. Математика для специальности 49.02.03 Спорт и требованиями к результатам освоения программы подготовки специалистов среднего звена ФГОС СПО по данной специальности.

Цель данных методических указаний: оказать помощь обучающимся при выполнении практических работ и закреплении теоретических знаний по основным разделам дисциплины. Формой организации обучающихся на практических работах является – индивидуальная форма работы. Выполнение практических работ направлено на формирование общих и профессиональных компетенций, закрепление знаний, освоение необходимых умений и способов деятельности.

Содержание практических занятий охватывает весь круг профессиональных умений, на формирование которых ориентирована данная дисциплина. Методические указания по проведению практических занятий учебной дисциплины ЕН.01. Математика составлены с учётом требований рабочей программы и её содержания.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

№	Название практической работы	Объем часов
1	Практическая работа № 1. Решение задач	1
2	Практическая работа № 2. Решение задач	1
3	Практическая работа № 3. Решение логических задач	2
4	Практическая работа № 4. Контрольная работа № 1	1
5	Практическая работа № 5. Решение комбинаторных задач	1
6	Практическая работа № 6. Решение задач	1
7	Практическая работа № 7. Теоремы сложения и умножения вероятностей. Решение задач.	1
8	Практическая работа № 8. Решение задач	1
9	Практическая работа № 9. Решение задач	1
10	Практическая работа № 10. Контрольная работа № 2	1
11	Практическая работа № 11. Решение задач	1
12	Практическая работа № 12. Контрольная работа № 3	1
13	Практическая работа № 13. Пропорция. Проценты. Решение задач.	1
14	Практическая работа № 14. Решение задач.	1
15	Практическая работа № 15. Решение задач.	1
16	Практическая работа № 16. Контрольная работа № 4	1
ИТОГО		16

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 1. РЕШЕНИЕ ЗАДАЧ

Тема 1.1. Теория множеств. ЕН.01. Математика

Цель работы: научить задавать множества, представлять отношения между множествами с помощью кругов Эйлера, выполнять операции над множествами.

Задачи:

1. Учащиеся должны знать: понятие множества, отношения между множествами, операции над ними.

2. Учащиеся должны уметь задавать множество, перечислив его элементы; указав характеристическое свойство его элементов; представлять отношения между множествами с помощью кругов Эйлера, выполнять объединение, пересечение и разность множеств.

Форма отчетности: устные и законспектированные ответы.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: учебник, тетрадь, ручка, карточка с заданиями.

Рекомендуемая литература:

Глотова М. Ю. Математическая обработка информации: учебник и практикум для среднего профессионального образования. Москва: Издательство Юрайт, 2020. 301 с.

Методические рекомендации по выполнению работы

Глотова М. Ю. Математическая обработка информации: учебник и практикум для среднего профессионального образования. Москва: Издательство Юрайт, 2020. 301 с.

Глава 2, с. 49 – 56.

Содержание заданий

- Приведите примеры конечных, бесконечных, пустых множеств.
- Как называется:
 - множество птиц;
 - множество лошадей;
 - множество людей в поезде;
 - множество артистов, работающих в одном театре.
- Задайте перечислением элементов множество, заданное характеристическим свойством:
 - $A = \{x \mid 7 \leq x < 15, x - \text{простое число}\}$; б) $B = \{x \mid 0 < x < 10, x - \text{простое число}\}$;
 - $C = \{n \mid 3 \leq n \leq 11, n \in N\}$;
 - $D = \{x \mid x^2 - 3x + 2 = 0\}$;
 - $E = \{x \mid x^2 + 2x - 8 = 0\}$;
 - $F = \{x \mid 2 < x \leq 8,3, x \in N\}$;
 - $P = \{x \mid x \in Z, |x| < 5\}$;
 - $S = \{x \mid -x^2 + x + 6 \geq 0, x \in N\}$.
- Пусть B – множество корней уравнения $x^3 - 7x^2 + 12x = 0$.
Верна ли запись:
 - $0 \in B$; б) $-3 \in B$;
 - $4 \in B$;
 - $3 \in B$.

5. В данном множестве все элементы, кроме одного, обладают некоторым свойством. Опишите это свойство и найдите элемент, не обладающий им.

а) {сумма; разность; множитель; частное} б) {4; 16; 22; 27; 30; 34}

в) {1; 15; 16; 25; 64; 121}

г) {4; 6; 12; 81; 441; 1113}

д) {Обь; Иртыш; Волга; Байкал; Ангара; Амур}

$$е) \left\{ \frac{3}{4}; \frac{7}{11}; \frac{1}{3}; \frac{5}{4}; \frac{9}{16}; \frac{8}{9} \right\}$$

ж) {шар; пирамида; параллелограмм; цилиндр; конус}

з) {М. Ботвинник; Х. Капабланка; Б. Сайтеев; А. Карпов}

6. Какие из следующих множеств пустые:

а) Множество правильных треугольников, у которых не равны углы;

б) Множество прямых, не имеющих общих точек;

в) Множество чисел, кратных нулю;

г) Множество многоугольников с равными сторонами и равными углами.

7. Составьте цепочки включений так, чтобы каждое следующее множество содержало предыдущее.

а) В – множество всех животных; С – множество всех волков;

Д – множество всех млекопитающих;

Е – множество всех хищных млекопитающих.

б) В – множество всех прямоугольников;

С – множество всех четырёхугольников; Д – множество всех квадратов;

Е – множество всех параллелограммов; F – множество всех многоугольников.

в) Стр. 24, задание 1.30.

8. Найдите $A \cap B$:

а) $A = (-3; 7)$, $B = (1; 8)$;

б) $A = [0; 5]$, $B = [5; 8]$;

в) $A = (-\infty; +\infty)$, $B = (-1; 9)$;

г) А – множество простых чисел, В – множество положительных чётных чисел; д) Стр. 24, задание 1.31;

$$е) A = \{x \mid x \in N, x \geq 10\}, B = \{x \mid x \in N, x \leq 16\};$$

$$ж) A = \{x \mid n \in N, x = n^2\}, B = \{x \mid x \in N, x \leq 40\}.$$

9. Найдите $A \cup B$:

а) $A = \{1; 2; 3; 4; 6; 12\}$, $B = \{1; 2; 3; 6; 9; 18\}$.

б) $A = [0; 7]$, $B = [3; 10]$.

Вопросы

- 1) Объясните, что такое множество; элемент множества?
- 2) Приведите примеры конечного и бесконечного множества.
- 3) Какие числовые множества Вы знаете?
- 4) Какие Вы знаете способы задания множеств?
- 5) С помощью кругов Эйлера изобразите отношения между множествами.
- 6) Какие операции выполняются над множествами?
- 7) Дайте определение понятия «пересечение множеств». Приведите примеры пересечений множеств.
- 8) Дайте определение понятия «объединение множеств». Приведите примеры объединений множеств.
- 9) Дайте определение понятия «разность множеств». Приведите примеры разностей множеств.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 2. РЕШЕНИЕ ЗАДАЧ

Тема 1.1. Теория множеств. ЕН.01. Математика

Цель работы: обобщить и систематизировать изученный материал по теме «Теория множеств».

Задачи:

1. Учащиеся должны знать: понятие множества, отношения между множествами, операции над множествами, формулу включений и исключений.

2. Учащиеся должны уметь задавать множества, выполнять операции над множествами, применять формулу включений и исключений.

Форма отчетности: устные и законспектированные ответы.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: учебник, тетрадь, ручка, карточка с заданиями.

Рекомендуемая литература:

Глотова М. Ю. Математическая обработка информации: учебник и практикум для среднего профессионального образования. Москва: Издательство Юрайт, 2020. 301 с.

Методические рекомендации по выполнению работы

Глотова М. Ю. Математическая обработка информации: учебник и практикум для среднего профессионального образования. Москва: Издательство Юрайт, 2020. 301 с. Глава 2, с. 63 – 66.

Содержание заданий

1. Как называется:
 - а) множество волков,
 - б) множество музыкантов,
 - в) множество свадебных машин,
 - г) множество специалистов, занимающихся написанием и корректировкой программ для компьютеров?
2. Выписать элементы, принадлежащие множеству:
 - а) чётных чисел, принадлежащих промежутку $[20; 33]$,
 - б) $H = \{x \in \mathbb{N} : -77 \leq x < 7\}$
 - в) K – множество двузначных чисел, у которых одинаковые цифры десятков и единиц.
3. Пусть S – множество корней уравнения: $x^3 + 5x^2 - 14x = 0$. Верна ли запись: а) $0 \in S$; б) $-1 \in S$; в) $4 \in S$; г) $2 \in S$.

4. В данных множествах все элементы, кроме одного, обладают некоторым свойством. Опишите это свойство и найдите «лишний» элемент:
 а) {Евклид, Эйлер, Бетховен, Пифагор};
 б) {цилиндр, пирамида, усечённый конус, конус}; в) {1; 4; 9; 16; 25; 7; 36}
5. Даны множества: А – множество учащихся 9 А класса, В – множество учащихся России, С – множество учащихся девярых классов. Какие из данных множеств являются подмножествами других множеств? Ответ запишите в виде символов.
6. Найдите объединение множеств А и В, если:
 а) $A = \{-17, -2, 1, 3, 8, 11\}$, $B = \{-10, -2, 1, 11\}$, б) $A = [-3; 7]$, $B = [2; 16]$
7. Найдите $A \cap B$, если:
 а) $A = (-8; 3)$, $B = (1; 25)$ б) $A = [1; 6]$, $B = [6; 12]$ в) $A = (-\infty; \infty)$, $B = [0; 7]$
8. Найдите разность $A \setminus B$, если $A = \{4, 5, 9, 10\}$, $B = \{4, 9\}$.
9. Из 220 школьников 163 умеют играть в хоккей, 175 – в футбол, 24 не умеют играть в эти игры. Сколько школьников одновременно умеют играть в хоккей и футбол?
10. В школе 1400 учеников. Из них 1250 умеют кататься на лыжах, 952 – на коньках. Ни на лыжах, ни на коньках не умеют кататься 60 учащихся. Сколько учащихся умеют кататься и на коньках, и на лыжах?

Вопросы

- 1) Дайте определение понятия: множество; мощность множества.
- 2) Какие числовые множества Вы знаете?
- 3) Какие операции выполняются над множествами?
- 4) Дайте определение понятия «пересечение множеств». Приведите примеры пересечений множеств.
- 5) Дайте определение понятия «объединение множеств». Приведите примеры объединений множеств.
- 6) Напишите формулу включений и исключений для трёх множеств.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 3. РЕШЕНИЕ ЛОГИЧЕСКИХ ЗАДАЧ

Тема 1.2. Алгебра высказываний. ЕН.01. Математика

Цель работы: научиться решать логические задачи при помощи построения таблиц истинности.

Задачи:

1. Учащиеся должны знать: логические операции конъюнкция, дизъюнкция, импликация, эквивалентность; таблицы истинности для каждой операции.
2. Учащиеся должны уметь решать логические задачи используя таблицы истинности.

Форма отчетности: устные и законспектированные ответы.

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: учебник, тетрадь, ручка, карточка с заданиями.

Рекомендуемая литература:

Глотова М. Ю. Математическая обработка информации: учебник и практикум для среднего профессионального образования. Москва: Издательство Юрайт, 2020. 301 с.

Методические рекомендации по выполнению работы

Глотова М. Ю. Математическая обработка информации: учебник и практикум для среднего профессионального образования. Москва: Издательство Юрайт, 2020. 301 с. Глава 4, с. 105 – 110.

Содержание заданий

1. Запишите высказывания, равносильные данным предложениям с помощью букв и операций над высказываниями:

- a) Пётр Иванов поедет на сборы на автобусе или на поезде.
- b) Неверно, что кошки не пьют молоко и не едят рыбу.
- c) Два треугольника равны тогда и только тогда, когда все их стороны или углы равны между собой.
- d) Если алгоритм записан на языке, а язык понятен исполнителю, то алгоритм превращается в программу.
- e) Если у рассматриваемого транспортного средства ровно 2 колеса и есть двигатель, то рассматриваемое транспортное средство – мопед или мотоцикл.

2. Решите логические задачи:

- a) Андрей или переутомился или болен. Если он переутомился, то он раздражается. Он не раздражается. Следует ли из приведенных рассуждений, что Андрей болен?
- b) Наташа играет на гитаре и улыбается тогда, и только тогда, когда у нее хорошее настроение. Неверно, что если она играет на гитаре, то улыбается. Хорошее ли настроение у Наташи?
- c) Паша дарит девушкам розы или лилии. Неверно, что если девушка ему нравится, то он дарит ей розу. Дарит ли Паша понравившейся ему девушке лилии?
- d) Если Андрей не пропускал лекции или готовился дома самостоятельно, то писал контрольную работу на «отлично». Он написал контрольную работу не на «отлично». Готовился ли Андрей дома самостоятельно, если пропускал лекции?

Вопросы

- 1) Какие операции над высказываниями Вы знаете?
- 2) Дайте определения следующим операциям: отрицание, конъюнкция, дизъюнкция, импликация, эквивалентность.
- 3) Постройте таблицы истинности для каждой логической операции.
- 4) Какая логическая операция соответствует союзу «и»?
- 5) Какая логическая операция соответствует союзу «или»?
- 6) Какая логическая операция соответствует сочетанию слов «неверно, что»?
- 7) Какая логическая операция соответствует сочетанию слов «если ..., то ...»?
- 8) Какая логическая операция соответствует сочетанию слов «тогда и только тогда, когда»?

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 4. КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА № 1

Тема 1.1 Теория множеств. **Тема 1.2** Алгебра высказываний. ЕН.01. Математика

Цель работы: проверить уровень сформированности навыков решения задач по **Теме 1.1.** Теория множеств и **Теме 1.2.** Алгебра высказываний.

Форма отчетности: контрольная работа.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: ручка, учебник, карточка с вариантом контрольной работы. **Рекомендуемая литература:**

Глотова М. Ю. Математическая обработка информации: учебник и практикум для среднего профессионального образования. Москва: Издательство Юрайт, 2020. 301 с.

Содержание заданий

Примерный вариант

- 1) Как называется:
 - а) множество учащихся, поступающих в ВУЗ,
 - б) множество овец,
 - в) множество людей в театре, которые пришли на спектакль,
 - г) множество букв или других знаков данной системы письма?
- 2) Выписать элементы, принадлежащие множеству:
 - а) простых чисел, принадлежащих промежутку $[3; 21]$, б) $E = \{x \in \mathbb{N} : -8 \leq x < 9\}$
 - в) S – множество действительных отрицательных чисел, из которых извлекается квадратный корень.
- 3) Пусть T – множество корней уравнения: $x^3 - 2x^2 - 8x = 0$ Верна ли запись:
 - а) $0 \in T$;
 - б) $-2 \in T$;
 - в) $2 \in T$;
 - г) $4 \in T$.
- 4) В данных множествах все элементы, кроме одного, обладают некоторым свойством. Опишите это свойство и найдите «лишний» элемент:
 - а) {Евклид, Лобачевский, Чуковский, Виет};
 - б) {равносторонний треугольник, квадрат, прямоугольник, правильный шестиугольник};
 - в) {1, 16, 80, 256}
- 5) Даны множества: A – класс 11 «А», B – девушки из 11 «А», K – учащиеся параллели 11-х классов, D – учащиеся школы. Какие из данных множеств являются подмножествами других множеств? Ответ запишите в виде символов.
- 6) Запишите все подмножества множества:
 - а) $T = \{2; 10\}$
 - б) $E = \{a, x, y\}$
- 7) Найдите объединение множеств A и B , если:
 - а) $A = \{-7, -4, 1, 3, 10, 11\}$, $B = \{2, 3, 8, 10\}$,
 - б) $A = [3; 23]$, $B = [12; 41]$
- 8) Найдите $A \cap B$, если:
 - а) $A = (-8; 9)$, $B = (1; 17)$
 - б) $A = [4; 23]$, $B = [23; 52]$
 - в) $A = (-\infty; \infty)$, $B = (7; 38)$
- 9) Найдите разность $A \setminus B$, если $A = \{1, 6, 9, 10\}$, $B = \{6, 9\}$.
- 10) Определить, является ли предложение высказыванием.
 - а) Лондон – столица Франции.
 - б) Ученица 11 «Б» класса.
 - в) Сергей Чепиков – двукратный олимпийский чемпион.
 - г) Пришла весна!
 - д) $t - 14 = 10$
 - е) Аристотель – основатель логики.
 - ж) Ты поступил в ВУЗ?
- 11) Определить истинность следующих сложных высказываний, составленных из простых высказываний A и C , если A – ложь, C – истина.
$$\overline{A \vee C}$$

a) $A \rightarrow C$; b) ; c) $\bar{A} \wedge C$.
Проверьте, верно ли следующее равенство: $\overline{A \vee B} = \bar{A} \wedge \bar{B}$

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 5. РЕШЕНИЕ КОМБИНАТОРНЫХ ЗАДАЧ

Тема 2.1. Основы теории вероятностей. ЕН.01. Математика

Цель работы: рассмотреть методы решения комбинаторных задач.

Задачи:

1. Учащиеся должны знать понятие факториала; основные комбинаторные конфигурации: размещения, сочетания, перестановки; основное правило комбинаторики.

2. Учащиеся должны уметь применять формулы для вычисления сочетаний, перестановок и размещений.

Форма отчетности: устные и законспектированные ответы.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: учебник, тетрадь, ручка, карточка с заданиями.

Рекомендуемая литература:

Глотова М. Ю. Математическая обработка информации: учебник и практикум для среднего профессионального образования. Москва: Издательство Юрайт, 2022. 301 с.

Методические рекомендации по выполнению работы

Глотова М. Ю. Математическая обработка информации: учебник и практикум для среднего профессионального образования. Москва: Издательство Юрайт, 2022. 301 с.

Глава 5, с. 132 – 137.

Содержание заданий

1. На вершину горы ведут 7 дорог. Сколькими способами турист может подняться на гору и спуститься с неё? Дайте ответ на тот же вопрос, если подъём и спуск осуществляются различными путями.

2. Из 3 спортсменов отделения бокс, 7 спортсменов отделения биатлон и 7 спортсменов отделения фристайл надо выбрать по одному человеку для представления УОР № 2 на городских соревнованиях.

Сколькими способами это можно сделать?

3. В соревновании участвуют 12 команд. Сколько существует вариантов распределения призовых (1, 2, 3) мест?

4. Сколько четырёхзначных чисел можно составить из цифр 0, 1, 2, 3?

5. Сколько чётных трёхзначных чисел можно составить так, чтобы цифра сотен была простым числом, а цифра десятков – числом, кратным четырём?

6. В классе изучают 10 предметов. В понедельник 6 уроков, причём все уроки разные. Сколькими способами можно составить расписание на понедельник?

7. Сколько имеется пятизначных чисел, которые делятся на 5?

8. У Васи есть 7 интересных игр, а у Димы – 9 игр. Сколькими способами они могут обменяться двумя играми?

9. В соревнованиях на первенство университета по волейболу участвуют 8 команд. Насколько более продолжительным будет турнир, организованный по круговой системе, чем по олимпийской?

10. Сколькими способами могут разместиться 5 покупателей в очереди в кассу?

11. Учащемуся необходимо сдать 4 экзамена на протяжении 8 дней. Сколькими способами это можно сделать?

12. Сколькими способами можно составить трёхцветный полосатый флаг из горизонтальных полос, если имеется материал 5 различных цветов?

13. На соревнованиях по лёгкой атлетике наше училище представляла команда из 10 спортсменов. Сколькими способами тренер может определить, кто из них побежит в эстафете 4x100 на первом, втором, третьем и четвёртом этапах?
14. Сколькими способами можно выложить в ряд красный, чёрный, синий и зелёный шарики?
15. Учащимся дали список из 10 книг, которые рекомендуется прочитать во время каникул. Сколькими способами ученик может выбрать из них 6 книг?

Вопросы

- 1) Сформулируйте основное правило комбинаторики.
- 2) Что называется перестановкой элементов множества? По какой формуле вычисляется число перестановок?
- 3) Что называется размещением? По какой формуле вычисляется число размещений?
- 4) Что называется сочетанием? По какой формуле вычисляется число сочетаний?
- 5) Как вычислить $n!$?

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 6. РЕШЕНИЕ ЗАДАЧ

Тема 2.1. Основы теории вероятностей. ЕН.01. Математика

Цель работы: научиться находить вероятность событий с помощью классического, статистического, геометрического определений вероятности.

Задачи:

1. Учащиеся должны знать классическое, статистическое и геометрическое определения вероятности, формулу для нахождения числа сочетаний.
2. Учащиеся должны уметь применять формулы для вычисления вероятности событий.

Форма отчетности: устные и законспектированные ответы.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: учебник, тетрадь, ручка, карточка с заданиями.

Рекомендуемая литература:

Глотова М. Ю. Математическая обработка информации: учебник и практикум для среднего профессионального образования. Москва: Издательство Юрайт, 2020. 301 с.

Методические рекомендации по выполнению работы

Глотова М. Ю. Математическая обработка информации: учебник и практикум для среднего профессионального образования. Москва: Издательство Юрайт, 2020. 301 с.

Глава 6, с. 144 – 151.

Содержание заданий

1. Игральную кость дважды бросают. Сколько благоприятствующих исходов события:
 - a) «произведение очков при 2 бросках равно 12»;
 - b) «сумма очков равна 7»;
 - c) «произведение очков при 2 бросках равно 18»;
 - d) «выпало одинаковое число очков».
2. Биатлонист на огневом рубеже делает по 1 выстрелу в каждую из пяти мишеней. Сколько благоприятствующих исходов события:
 - a) «биатлонист попал ровно в 4 мишени»;
 - b) «биатлонист попал ровно в 1 мишень»?
3. В урне 10 шаров: 3 белых и 7 чёрных. Из урны вынимается сразу 2 шара. Какова вероятность того, что оба шара окажутся белыми?
4. При стрельбе относительная частота попаданий оказалась равной 0,85. Найти число попаданий, если всего было произведено 120 выстрелов.
5. Набирая номер телефона, Вы забыли последнюю его цифру и набрали её наугад. Какова вероятность того, что набрана нужная цифра?
6. Бросают две игральные кости. Какова вероятность выпадения дубля?
7. Из слова «олимпиада» выбирается наугад одна буква. Какова вероятность того, что это будет буква:

- a) А; b) И; c) О?
8. В урне 2 зеленых, 7 красных, 5 коричневых и 10 белых шаров.
 9. Какова вероятность появления цветного шара?
 10. После бури на участке между 40-м и 70-м километрами телефонной линии произошёл обрыв провода. Какова вероятность того, что он произошёл между 50-м и 55-м километрами линии?
 11. В круге радиуса 10 см находится прямоугольный треугольник с катетами 12 и 7 см. В круг наудачу ставится точка. Найти вероятность того, что она не попадёт в данный треугольник.
 12. В квадрат K со стороной a с вписанным в него кругом T случайно бросается материальная точка M . Какова вероятность того, что эта точка попадёт в круг T ?
 13. Мишень для выстрелов в тире представляет собой круг радиуса R . Стрелок выбивает 10 очков, если попадает в малый круг в центре с радиусом r , $r < R$. Какова вероятность выбить 10 очков при одном выстреле?
 14. В круг радиуса 1 вписан квадрат. Найти вероятность того, что точка, поставленная наудачу в круге, окажется вне квадрата?

Вопросы

- 1) Что называется опытом или испытанием? Приведите примеры.
- 2) Какие события называют достоверными, невозможными?
- 3) Сформулируйте классическое определение вероятности.
- 4) Может ли вероятность быть равной 5; -3; 0,3?
- 5) Сформулируйте статистическое определение вероятности.
- 6) Сформулируйте геометрическое определение вероятности.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 7. ТЕОРЕМЫ СЛОЖЕНИЯ И УМНОЖЕНИЯ ВЕРОЯТНОСТЕЙ. РЕШЕНИЕ ЗАДАЧ

Тема 2.1. Основы теории вероятностей. ЕН.01. Математика

Цель работы: научиться применять теоремы сложения и умножения вероятностей для решения задач.

Задачи:

1. Учащиеся должны знать определения: сумма двух событий, произведение двух событий, совместные события, несовместные события, противоположные события, независимые события, теоремы сложения и умножения вероятностей.

2. Учащиеся должны уметь решать задачи на применение теорем сложения и умножения вероятностей.

Форма отчетности: устные и законспектированные ответы.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: учебник, тетрадь, ручка, карточка с заданиями.

Рекомендуемая литература:

Глотова М. Ю. Математическая обработка информации: учебник и практикум для среднего профессионального образования. Москва: Издательство Юрайт, 2020. 301 с.

Методические рекомендации по выполнению работы

Глотова М. Ю. Математическая обработка информации: учебник и практикум для среднего профессионального образования. Москва: Издательство Юрайт, 2020. 301 с.

Глава 6, с. 152 – 155.

Содержание заданий

1. В коробке 20 шаров: 7 синих, 5 красных, остальные чёрные. Выбираем случайно один шар. С какой вероятностью он будет цветным?
2. В лотерею 1000 билетов. На 20 из них падает вещевой выигрыш, на 5 – денежный. Найти вероятность выигрыша на один купленный билет.
3. Биатлонист пять раз стреляет по мишеням. Вероятность попадания в мишень при одном

- выстреле равна 0,8. Найдите вероятность того, что биатлонист первые три раза попал в мишени, а последние два промахнулся. Результат округлите до сотых.
4. Вероятность попадания в цель у первого стрелка 0,8, у второго – 0,9. Стрелки делают по одному выстрелу. Найти вероятность:
 - a) двойного промаха;
 - b) хотя бы одного попадания;
 - c) одного попадания.
 5. Студент разыскивает нужную ему формулу в трех справочниках. Вероятности того, что формула содержится в первом, втором и третьем справочниках равны 0,6; 0,7 и 0,8. Найти вероятности того, что формула содержится только в одном справочнике.
 6. В трамвайном парке имеются 15 трамваев маршрута №1 и 10 трамваев маршрута №2. Какова вероятность того, что вторым по счёту на линию выйдет трамвай маршрута №1?
 7. В коробке лежат 50 электрических ламп мощностью 100 Вт и 30 ламп по 60 Вт. Наудачу выбирают 2 лампы. Найти вероятность того, что они окажутся одинаковой мощности.

Вопросы

1. Какие события называют несовместными?
2. Какие события называют противоположными?
3. Сформулируйте теорему сложения для несовместных событий.
4. Какие события называют независимыми?
5. Сформулируйте теорему умножения независимых событий.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 8. РЕШЕНИЕ ЗАДАЧ

Тема 2.1. Основы теории вероятностей. ЕН.01. Математика

Цель работы: научиться находить математическое ожидание и дисперсию случайных величин.

Задачи:

1. Учащиеся должны знать формулы для нахождения математического ожидания и дисперсии случайной величины.
2. Учащиеся должны уметь применять формулы для вычисления математического ожидания и дисперсии случайной величины.

Форма отчетности: устные и законспектированные ответы.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: учебник, тетрадь, ручка, карточка с заданиями.

Рекомендуемая литература:

Глотова М. Ю. Математическая обработка информации: учебник и практикум для среднего профессионального образования. Москва: Издательство Юрайт, 2020. 301 с.

Методические рекомендации по выполнению работы

Глотова М. Ю. Математическая обработка информации: учебник и практикум для среднего профессионального образования. Москва: Издательство Юрайт, 2020. 301 с.

Содержание заданий

1. Приведите три примера случайных величин.
2. В книге 110 страниц. Вы наугад открываете книгу и смотрите номер страницы. Можно ли считать эту величину случайной? Какие значения может она принимать?
3. а) Дискретная случайная величина X задаётся законом:

X	0,2	0,4	0,6	0,8	1
P	0,1	0,3	0,1	?	0,2

Вычислите неизвестную вероятность.

- б) Дискретная случайная величина Y задаётся законом:

Y	-7	-5	1	3	5
P	0,15	0,35	0,24	?	0,16

Вычислите неизвестную вероятность.

4. Случайная величина X задаётся законом:

Вычислите математическое ожидание.

5. Вычислите математическое ожидание случайной величины X, которая равна сумме очков, выпавших при двух бросках игральной кости.

6. а) Дано распределение случайной величины X. Вычислите дисперсию этой случайной величины.

X	- 2	0	1	5
P	0,1	0,1	0,2	0,6

б) Дано распределение случайной величины Y. Вычислите дисперсию этой случайной величины.

Y	- 4	0	6
P	0,3	0,5	0,2

7. Найдите дисперсию случайной величины «сумма очков при двукратном бросании игральной кости».

Вопросы

- 1) Что такое математическое ожидание случайной величины?
- 2) Что такое дисперсия случайной величины?

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 9. РЕШЕНИЕ ЗАДАЧ

Тема 2.1. Основы теории вероятностей. ЕН.01. Математика

Цель работы: формирование навыка применения формулы Бернулли при решении задач.

Задачи:

1. Учащиеся должны знать определения: независимые испытания, испытание Бернулли, серия испытаний Бернулли; формулу Бернулли, формулы для вычисления числа сочетаний.
2. Учащиеся должны уметь решать задачи на применение формулы Бернулли.

Форма отчетности: устные и законспектированные ответы.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: учебник, тетрадь, ручка, карточка с заданиями.

Рекомендуемая литература:

Глотова М. Ю. Математическая обработка информации: учебник и практикум для среднего профессионального образования. Москва: Издательство Юрайт, 2020. 301 с.

Методические рекомендации по выполнению работы

Глотова М. Ю. Математическая обработка информации: учебник и практикум для среднего профессионального образования. Москва: Издательство Юрайт, 2020. 301 с.

Содержание заданий

1. Найти вероятность события A, состоящего в том, что в серии из 6 испытаний Бернулли с вероятностью успеха $p = 0,3$ наступит хотя бы один успех.

2. Вероятность изготовления на станке стандартной детали равна 0,9. Найти вероятность того, что из 6 взятых деталей 5 окажутся стандартными.
3. Четыре стрелка независимо друг от друга делают по одному выстрелу по общей мишени. Вероятность попадания в мишень для каждого стрелка 0,7. Найти вероятность того, что в мишени будет:
 - a) одно попадание;
 - b) два попадания;
 - c) три попадания.
4. Экзамен состоит из 16 вопросов. К каждому вопросу предлагается 4 варианта ответа, из которых ровно один верный. С какой вероятностью ученик, не знающий предмета, правильно ответит хотя бы на один вопрос?
5. В урне 20 белых и 10 черных шаров. Вынули 4 шара, причем каждый вынутый шар возвращают в урну перед извлечением следующего и шары в урне перемешивают. Найти вероятность того, что из четырех вынутых шаров окажется 2 белых.
6. Определить вероятность того, что в семье, имеющей 5 детей, будет не больше трех девочек. Вероятности рождения мальчика и девочки предполагаются одинаковыми.
7. Среди деталей, обрабатываемых рабочим, бывает в среднем 4% нестандартных. Найти вероятность того, что среди взятых на испытание 30 деталей две будут нестандартными.
8. Пусть всхожесть семян пшеницы составляет 90%. Чему равна вероятность того, что из 7 посеянных семян взойдут 5?

Вопросы

- 1) Какое испытание называется испытанием Бернулли?
- 2) Напишите формулу Бернулли.
- 3) По какой формуле вычисляется число сочетаний?

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 10. КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №2

Тема 2.1. Основы теории вероятностей. ЕН.01. Математика

Цель работы: проверить уровень сформированности навыков решения задач по **Теме 2.1.**

Основы теории вероятностей.

Форма отчетности: контрольная работа.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: ручка, учебники, карточка с вариантом контрольной работы.

Рекомендуемая литература:

1. Глотова М. Ю. Математическая обработка информации: учебник и практикум для среднего профессионального образования. Москва: Издательство Юрайт, 2020. 301 с.
2. Дадаян А.А. Математика: 3-е издание, исправленное и дополненное, рекомендовано Министерством образования и науки РФ в качестве учебника для студентов образовательных учреждений СПО. Москва: Издательство Форум, 2013. 544 с.

Содержание заданий

Примерный вариант

- 1) Вычислить; P_7 ; A_{15}^3 .
В треугольнике ABC угол C – прямой, сторона AC = 6 см, BC = 8 см. Какова вероятность того, что точка, случайным образом поставленная в треугольник ABC, окажется внутри треугольника NBC, если точка N – середина стороны AC? ($S_{\Delta} =$)
- 2) В классе десять парт. Сколькими способами можно разместить за ними семь учеников?
- 3) В лотерее участвуют 100 билетов и разыгрывается один приз.
Какова вероятность того, что Вы ничего **не выиграете** на свой единственный билет?
- 4) Среди деталей, обрабатываемых рабочим, бывает в среднем 4% нестандартных. Найти вероятность того, что среди взятых на испытание 5 деталей две будут нестандартными.
- 5) Заполните таблицу ответов.

1)	Учёный, который впервые употребил термин «комбинаторика»	А	События, которые никогда не произойдут
2)	Противоположные	Б	Г. Лейбниц
3)	Невозможные	В	Я. Бернулли
4)	Учёный, который впервые употребил термин «сочетание»	Г	У этих событий сумма вероятностей равна единице
5)	Формула для нахождения числа сочетаний	Д	$C_n^k = \frac{n!}{k!(n-k)!}$
6)	Равновозможные	Е	События, имеющие одинаковую вероятность
7)	$P(n, k) = C_n^k p^k q^{n-k}$ Формула?	Ж	Б. Паскаль

1	2	3	4	5	6	7

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 11. РЕШЕНИЕ ЗАДАЧ

Тема 2.2. Основные понятия математической статистики. ЕН.01. Математика

Цель работы: научиться производить первичную обработку экспериментальных данных, уметь строить полигон частот и гистограмму.

Задачи:

1. Учащиеся должны знать основные понятия: объект исследования, генеральная совокупность, выборка, объём выборки, варианты, частота, частность, вариационный ряд, полигон частот, гистограмма.

2. Учащиеся должны уметь применять формулы на группировку экспериментальных данных, строить полигон частот, гистограмму.

Форма отчетности: устные и законспектированные ответы.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: учебник, тетрадь, ручка, карточка с заданиями.

Рекомендуемая литература:

Глотова М. Ю. Математическая обработка информации: учебник и практикум для среднего профессионального образования. Москва: Издательство Юрайт, 2020. 301 с.

Методические рекомендации по выполнению работы

Глотова М. Ю. Математическая обработка информации: учебник и практикум для среднего профессионального образования. Москва: Издательство Юрайт, 2020. 301 с.

Глава 7, с. 169 – 182.

Содержание заданий

1. В эксперименте получены данные результатов прыжка вверх с места спортсменов баскетболистов (65 человек):

59, 48, 53, 47, 57, 64, 62, 62, 65, 57, 57, 81, 83, 48, 65, 76, 53, 61, 60, 37, 51, 51, 63, 81, 60, 77, 71, 57, 82, 66, 54, 47, 61, 76, 50, 57, 58, 52, 57, 40, 53, 66, 71, 61, 61, 55, 73, 50, 70, 59, 50, 59, 83, 69, 67, 66, 47, 56, 60, 43, 54, 47, 81, 76, 69 см.

Выполните группировку данных и заполните статистическую таблицу (для десятиинтервалов).

Номер интервала (i)	Границы интервалов ($x_{ни} - x_{ви}$)	Срединные значения (x_i)	Распределение данных	Частоты (n_i)	Частности (f_i)

Для выполнения задачи №1 воспользуйтесь формулами:

$$h = \frac{x_{\max} - x_{\min}}{k}$$

$$x_{ni} = x_{\min} + \frac{h}{2}$$

$$f_i = \frac{n_i}{n}$$

2. При обследовании 50 членов семей рабочих и служащих установлено следующее количество членов семьи: 5; 3; 2; 1; 4; 6; 3; 7; 9; 1; 3; 2; 5; 6; 8; 2; 5; 2; 3; 6; 8; 3; 4; 4; 5; 6; 5; 4; 7; 5; 6; 4; 8; 7; 4; 5; 7; 8; 6; 5; 7; 5; 6; 6; 7; 3; 4; 6; 5; 4.

Составьте вариационный ряд распределения частот. Постройте полигон распределения частот.

3. Имеются данные о годовой мощности предприятий в 2018 году.

Предприятия с годовой мощностью, тыс. т	Количество предприятий
До 500	27
500 – 1000	11
1000 – 2000	8
2000 – 3000	8
Свыше 3000	2

Постройте гистограмму.

4. Имеются данные о проданной мужской обуви (45 пар) за день:

Размер обуви	37	38	39	40	41	42	43	44
Число пар	1	3	5	8	12	9	5	2

Постройте полигон частот.

5. Результаты хронометража при выполнении одной и той же операции 20 рабочими оказались следующими (длительность операции задается в минутах):

42; 48; 56; 46,5; 45; 44; 51,5; 50; 43; 47,5; 47; 55,5; 49,5; 45; 47,5; 51; 49; 45,5; 52,3; 53.

Построить интервальный вариационный ряд с пятью равными интервалами и изобразить его графически.

Вопросы

- 1) Как найти ширину интервала при группировке экспериментальных данных?
- 2) Формула для нахождения границы интервалов группировки?
- 3) Что такое частота интервала?
- 4) Какова сумма всех частностей?
- 5) Что такое вариационный ряд?
- 6) Алгоритм построения полигона частот?
- 7) Как строится гистограмма?

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 12. КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА № 3

Тема 2.2. Основные понятия математической статистики. ЕН.01. Математика

Цель работы: проверить уровень сформированности навыков решения задач по Теме 2.2.

Основные понятия математической статистики.

Форма отчетности: контрольная работа.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: ручка, учебник, карточка с вариантом контрольной работы.

Рекомендуемая литература:

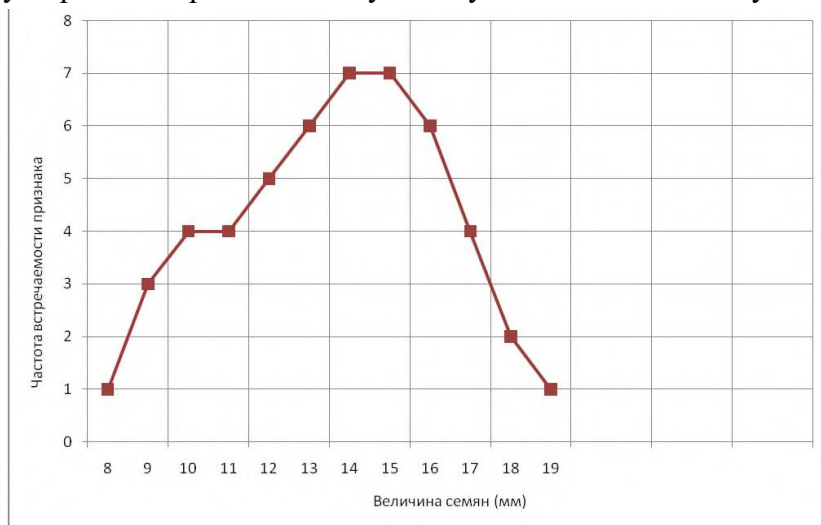
Глотова М. Ю. Математическая обработка информации: учебник и практикум для среднего профессионального образования. Москва: Издательство Юрайт, 2020. 301 с.

Содержание заданий

Примерный вариант

По Таблице 1 составьте 3 вариационных ряда для признаков **Рост**, **Вес** и **Возраст** спортсменов.

- 1) Найдите размах выборки значений случайной величины **Рост** спортсменов.
- 2) Найдите размах выборки значений случайной величины **Вес** спортсменов.
- 3) Найдите размах выборки значений случайной величины **Возраст** спортсменов.
- 4) Найдите медиану выборки значений случайной величины **Вес** спортсменов.
- 5) Найдите моду выборки значений случайной величины **Рост** спортсменов.
- 6) Найдите моду выборки значений случайной величины **Вес** спортсменов.
- 7) Найдите среднее арифметическое выборки значений случайной величины **Рост** спортсменов.
- 8) Найдите среднее арифметическое выборки значений случайной величины **Вес** спортсменов.
- 9) Вычислите дисперсию выборки значений случайной величины **Вес** спортсменов.
- 10) По графику определите размах и моду совокупности значений случайной величины X .








Заполните таблицу ответов экспресс-опроса: «НАЙДИ СООТВЕТСТВИЕ».






1	Частное от деления суммы вариант на объём	А	$k = 1 + 3,32 \lg n$ (n – объём выборки)
2	Отдельные значения данных	Б	Варианты
3	Формула для нахождения частности	В	Гистограмма
4	Графическое изображение интервального вариационного ряда	Г	Объём n
5	Сумма всех частот в выборке	Д	Среднее арифметическое
6	Число, показывающее сколько раз варианты встречаются в выборке	Е	$f_i = n_i/n$ (n_i – частота, n – объём)
7	Формула Стёрджеса	Ж	Частота

Ответы к опросу:

1	2	3	4	5	6	7

Таблица 1. СОЧИ 2014 Хоккей (Россия)

№	ФИО	Рост	Вес	Возраст	Фотография
1	Татьяна Бурина	163	70	33	
2	Александра Вафина	168	57	23	
3	Анна Виноградова	167	69	22	
4	Лия Гаврилова	173	61	26	
5	Ангелина Гончаренко	167	53	19	

6	Елена Дергачева	159	55	18	
7	Инна Дюбанок	166	63	23	
8	Александра Капустина	166	74	29	
9	Екатерина Лебедева	165	66	24	
10	Галина Скиба	164	65	29	

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 13. ПРОПОРЦИЯ. ПРОЦЕНТЫ. РЕШЕНИЕ ЗАДАЧ

Тема 3.1. Применение математических методов в профессиональной деятельности. ЕН.01.

Математика

Цели работы:

- организовать повторение основных теоретических фактов;
- повторить наиболее распространённые приёмы решения задач.

Задачи:

1. Учащиеся должны знать определения: пропорция, основное свойство пропорции, процент.
2. Учащиеся должны уметь решать задачи на вычисление неизвестных членов пропорции; три основных вида задач на проценты: нахождение числа по указанному проценту, нахождение числа по данной величине указанного его процента, выражение одного числа в процентах другого.

Форма отчетности: устные и законспектированные ответы.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: учебник, тетрадь, ручка, карточка с заданиями.

Теоретическая часть

Пропорция – равенство двух отношений, то есть равенство вида $a : b = c : d$ или $\frac{a}{b} = \frac{c}{d}$. Числа a и d называют крайними членами, а числа b и c – средними членами пропорции.

Основное свойство пропорции: произведение крайних членов пропорции равно произведению средних членов. Если $\frac{a}{b} = \frac{c}{d}$, то $ad = bc$.

Пример.

$$x : 4 = 15 : 2;$$

$$2x = 4 \cdot 15;$$

$$2x = 60;$$

$$x = 60 : 2;$$

$$x = 30.$$

Проценты были особенно распространены в Древнем Риме. Римляне называли процентами

деньги, которые платил должник заимодавцу за каждую сотню.

От римлян проценты перешли к другим народам Европы. Долгое время под процентами понимались исключительно прибыль или убыток на каждые сто рублей.

Сейчас процент – это одна сотая часть какого-то числа.

Знак % происходит от итальянского слова cento (сто), которое в процентных расчётах часто писалось сокращённо сто.

Отсюда путём дальнейшего упрощения буква t превратилась в наклонную черту /, возник современный символ для обозначения процента.

Рассмотрим три основных вида задач на проценты и способы их решения по действиям.

1) Найти число по указанному проценту. <i>Данное число делится на 100, и полученный результат умножается на число процентов.</i>	2) Найти число по данной величине указанного его процента. <i>Данная величина делится на число процентов, и результат умножается на 100.</i>	3) Найти выражение одного числа в процентах другого. <i>Умножаем первое число на 100 и результат делим на второе число.</i>
Задача: <i>Пачка макарон стоит 60 рублей. Пенсионерам магазин делает скидку 5%. Сколько рублей заплатит пенсионер за пачку макарон?</i> Решение: $60 : 100 \cdot 5 = 0,6 \cdot 5 = 3$ (руб.) – 5% $60 - 3 = 57$ (руб.) Ответ: 57 рублей.	Задача: <i>На первом курсе 2 студента не сдали летнюю сессию. Они составляют 2,5% от всего курса. Сколько студентов на курсе?</i> Решение: $2 : 2,5 \cdot 100 = 80$ (ст.) Ответ: 80 студентов.	Задача: <i>Мобильный телефон стоил 3500 рублей. Через некоторое время цену на эту модель снизили до 2800 рублей. На сколько процентов была снижена цена?</i> Решение: $3500 - 2800 = 700$ (руб.) $700 \cdot 100 : 3500 = 70000 : 3500 = 20$ % Ответ: 20 %.

Содержание заданий

1. Футболка стоила 800 рублей. Затем цена была снижена на 15%. Сколько рублей сдачи с 1000 рублей должен получить покупатель при покупке этой футболки после снижения цены?
2. Билет на автобус стоит 15 рублей. Какое максимальное число билетов можно будет купить на 100 рублей после повышения цены билета на 20%?
3. Николай получил 7000 рублей за установку теплицы. Это был его первый заработок. Он решил на все полученные деньги купить маме цветы. Сколько цветов он сможет купить, если налог на доходы составляет 13% заработка? (мама любит тюльпаны, цена 1 тюльпана 60 рублей?)
4. В сентябре 1 кг слив стоил 60 рублей. В октябре сливы подорожали на 25%. Сколько стали стоить 1 кг слив в октябре?
5. Одна таблетка лекарства весит 20 мг и содержит 5% активного вещества. Ребёнку в возрасте до 6 месяцев врач прописывает 1,4 мг активного вещества на каждый килограмм веса в сутки. Сколько таблеток в течение суток надо давать ребёнку весом 5 кг, если возраст ребёнка 4 месяца?

6. Миша, Алёша, Гриша и Володя учредили компанию с уставным капиталом 200 000 рублей. Миша внёс 14%, Алёша – 42 000 рублей, Гриша – 12%, а Володя – оставшуюся часть капитала. Друзья договорились делить ежегодную прибыль пропорционально внесённому вкладу. Какая сумма от прибыли один миллион рублей будет у Володи?
7. Тетрадь стоит 40 рублей. Какое наибольшее число таких тетрадей можно будет купить на 750 рублей после понижения цены на 10%?
8. При оплате через платёжный терминал взимается комиссия 5%. Терминал принимает суммы кратные 10 рублям. Игорь хочет положить на счёт своего мобильного телефона не меньше 300 рублей. Какую минимальную сумму он должен положить в приёмное устройство терминала?

Вопросы

- 1) Что называют пропорцией?
- 2) В чём состоит основное свойство пропорции?
- 3) Как проверить, образуют ли отношения $m : n$ и $k : t$ пропорцию?
- 4) Сформулируйте правило нахождения числа по указанному проценту.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 14. РЕШЕНИЕ ЗАДАЧ

Тема 3.1. Применение математических методов в профессиональной деятельности. ЕН.01. Математика

Цель работы: совершенствовать навыки учащихся преобразовывать графики функций.

Задачи:

1. Учащиеся должны знать определение графика функции, основные преобразования графиков функций.
2. Учащиеся должны уметь строить графики функций: $y = ax^2 + bx + c$, $y = |x|$.

Форма отчетности: устные и законспектированные ответы.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: учебник, тетрадь, ручка, карточка с заданиями.

Рекомендуемая литература:

Глотова М. Ю. Математическая обработка информации: учебник и практикум для среднего профессионального образования. Москва: Издательство Юрайт, 2020. 301 с.

Методические рекомендации по выполнению работы

Глотова М. Ю. Математическая обработка информации: учебник и практикум для среднего профессионального образования. Москва: Издательство Юрайт, 2020. 301 с.

Содержание заданий

1. Построить график функции $y = |-x + 1| - 2$ с помощью преобразований графиков функций.
 - a) $y = -x$;
 - b) $y = -x + 1$;
 - c) $y = |-x + 1|$;
 - d) $y = |-x + 1| - 2$.
2. Построить график функции $y = x^2 - 4x + 1$ с помощью преобразований графиков функций.
 - a) $y = x^2$;
 - b) $y = (x - 2)^2$;
 - c) $y = (x - 2)^2 - 3$.
3. Построить график функции $y = |x^2 - 4x + 1|$.
4. Построить рисунок с помощью графиков:

- a) $y = 0,5x, [- 4; 0];$
- b) $y = - 0,5x, [0; 4];$
- c) $y = - 4, x \in [- 4; - 2], x \in [2;4];$
- d) $y = - |x|, x \in [- 4;4];$
- e) $y = - |2x|, x \in [- 2;2];$
- f) $y = \sqrt{|x|}, x \in [- 4;4];$
- g) $x = 4$ и $x = - 4$, когда $- 2 \leq y \leq 2$.

Вопросы

- 1) Что называется графиком функции?
- 2) Какие преобразования графиков функции Вы знаете?

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 15. РЕШЕНИЕ ЗАДАЧ

Тема 3.1. Применение математических методов в профессиональной деятельности. ЕН.01.
Математика

Цель работы: выработать навыки работы с приближёнными значениями величин.

Задачи:

1. Учащиеся должны знать определения абсолютной и относительной погрешности величины.
2. Учащиеся должны уметь оценивать значения границ суммы, разности, произведения и частного величин методом границ, как определить точность приближённого значения величины.

Форма отчетности: устные и законспектированные ответы.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: учебник, тетрадь, ручка, карточка с заданиями.

Рекомендуемая литература:

Рекомендуемая литература:

Глотова М. Ю. Математическая обработка информации: учебник и практикум для среднего профессионального образования. Москва: Издательство Юрайт, 2020. 301 с.

Методические рекомендации по выполнению работы

Глотова М. Ю. Математическая обработка информации: учебник и практикум для среднего профессионального образования. Москва: Издательство Юрайт, 2020. 301 с.

Содержание заданий

1. Известно, что $6,4 < a < 7,7$. Верно ли, что: а) $6,6 < a < 7,8$;
 б) $6,6 < a < 7,9$;
 в) $6 < a < 7$;
 г) $5 < a < 9$;
 д) $6,3 < a < 7,7$.
2. Известно, что $14,6 < x < 17,2$. Укажите другие границы числа x , такие, чтобы соответствующее двойное неравенство было верным.
3. Найдите нижнюю и верхнюю границы выражений $a + b$, $a - b$, ab , a/b , если:

$$3 < a < 4;$$

$$1,2 < b < 1,5.$$
4. В каких границах заключена величина x , если: а) $x = 25,6 \pm 0,25$;
 б) $x = 0,013 \pm 0,0012$;
 в) $x = 7530 \pm 65$;
 г) $x = 1,148 \pm 0,005$;
 д) $x = 0,043 \pm 0,0031$.
5. Найдите абсолютную погрешность округления до единиц чисел: 1) 0,8;

2) 7,6; 3) 19,3; 4) 563,58.

6. Даны приближённые значения числа $x = 2/3$; $a_1 = 0,6$; $a_2 = 0,66$; $a_3 = 0,67$. Какое из этих приближений является лучшим?
7. Точное значение x неизвестно, а известно лишь, что $1,68 < x < 1,72$. Укажите точность этого приближения.
8. Найдите (в процентах) границу относительной погрешности приближённых чисел: а) $0,012 \pm 0,001$; б) $17,2 \pm 0,25$.

Вопросы

- 1) Как определить границы суммы, разности, произведения и частного приближённых величин?
- 2) Сформулируйте определения абсолютной и относительной погрешностей величин.
- 3) Как определяется точность приближённого значения величин?

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 16. КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА № 4

Тема 3.1 Применение математических методов в профессиональной деятельности. ЕН.01. Математика

Цель работы: проверить уровень сформированности навыков решения задач по **Теме 3.1**.

Применение математических методов в профессиональной деятельности.

Форма отчетности: контрольная работа.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: ручка, учебник, карточка с вариантом контрольной работы.

Рекомендуемая литература:

Глотова М. Ю. Математическая обработка информации: учебник и практикум для среднего профессионального образования. Москва: Издательство Юрайт, 2020. 301 с.

Содержание заданий

Примерный вариант

- 1) Спортивная куртка стоила 2400 рублей. В период распродаж магазин снижал цены дважды: в первый раз на 30%, во второй на 20%.
Сколько рублей стала стоить куртка после второго снижения цен?
- 2) В соревновании участвуют 190 спортсменов. Школу №5 представляют 38 спортсменов. Какой процент от всех участников составляют представители школы №5?
- 3) В результате измерений получили, что длина карандаша равна 18 см, а длина комнаты 810 см. Что можно сказать о качестве этих двух измерений (считать границу абсолютной погрешности 0,4 см)?
- 4) Найти границы суммы $a + b$, разности $a - b$, произведения ab , частного a/b , если:
 $6 < a < 9$; $0,15 < b < 0,32$.
- 5) Найти область определения функций:
а) $y = \frac{x - 1}{x + 5}$;
б) $y = \sqrt{x - 4}$;

с) $y = 3x^2 + 8x + 1$;

d) $y = \frac{1}{\sqrt{x^2 + 4x + 3}}$

б) Используя преобразования графиков, в одной и той же системе координат постройте графики функций:

а) $y = x^2 + 2$;

б) $y = (x - 3)^2 - 4$;

в) $y = |x^2 - 6x + 5|$.

4. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основные источники:

1. Глотова М. Ю. Математическая обработка информации: учебник и практикум для среднего профессионального образования. Москва: Издательство Юрайт, 2022. 301 с.
2. Дадаян А.А. Математика: 3-е издание, исправленное и дополненное, рекомендовано Министерством образования и науки РФ в качестве учебника для студентов образовательных учреждений СПО. Москва: Издательство Форум, 2013. 544 с.

Дополнительные источники:

1. Иванов В. С. Основы математической статистики: Учебное пособие для сузов физ.культ. М.: Физкультура и спорт, 1990. 176 с.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕЙНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АКАДЕМИЯ ЛЕДОВЫХ ВИДОВ СПОРТА «ДИНАМО САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
СПб ГБПОУ «Академия ледовых видов спорта
«Динамо Санкт-Петербург»
Протокол от 19 мая 2023 года № 7

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБПОУ «Академия ледовых
видов спорта «Динамо Санкт-Петербург»

И.В. Скарлыгина

Приказ от 19 мая 2023 года № 130



**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Учебной дисциплины

**ЕН 02 ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

По специальности 49.02.03 Спорт

Санкт-Петербург, 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания по выполнению практических работ разработаны в соответствии с рабочей учебной программой дисциплины ЕН 02. Информатика и ИКТ в профессиональной деятельности для специальности 49.02.03 «Спорт» и требованиями к результатам освоения программы подготовки специалистов среднего звена ФГОС СПО поданной специальности.

Цель данных методических указаний: оказать помощь обучающимся при выполнении практических работ и закреплении теоретических знаний по основным разделам дисциплины.

Формой организации обучающихся на практических работах является – индивидуальная форма работы. Выполнение практических работ направлено на формирование общих и профессиональных компетенций, закреплений знаний, освоение необходимых умений и способов деятельности.

Содержание практических занятий охватывает весь круг профессиональных умений, на формирование которых ориентирована данная дисциплина.

Методические указания по проведению практических занятий учебной дисциплины «Информационные технологии в профессиональной деятельности» составлены с учётом требований рабочей программы и её содержания.

Время на выполнение практической работы от 40 до 80 мин. в зависимости от объёма работы или сложности её выполнения.

Критерии оценок:

-оценка «5» ставится: практическая работа выполнена в полном объёме, в соответствии с заданием, с соблюдением последовательности выполнения, расчёты выполнены без ошибок, самостоятельно; работа оформлена аккуратно.

-оценка «4» ставится: практическая работа выполнена в полном объёме, в соответствии с заданием, с соблюдением последовательности выполнения, частично с помощью преподавателя, присутствуют незначительные ошибки при расчётах; работа оформлена аккуратно.

-оценка «3» ставится: практическая работа выполнена в полном объёме, в соответствии с заданием, частично с помощью преподавателя, присутствуют ошибки при расчётах; по оформлению работы имеются замечания.

-оценка «2» ставится: обучающийся не подготовился практической работе, при расчётах допустил грубые ошибки, по оформлению работы имеются множественные замечания.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

№	Название практической работы	Объем Часов
1	Практическая работа № 1. Создание текстового документа, содержащего графические элементы (диаграммы, схемы)	10
2	Практическая работа № 2. Построение диаграмм в электронной таблице	15
3	Практическая работа № 3. Создание и редактирование изображений с помощью графического редактора	10
4	Практическая работа № 4. Создание визитной карточки (Canva)	6
5	Практическая работа № 5. Подготовка подкаста на тему физической культуры и профессионального спорта	4
6	Практическая работа № 6. Монтаж видео «Я в спорте»	8
7	Практическая работа № 7. Разработанный персонального сайта тренера, судьи, преподавателя ДПО	12
8	Практическая работа № 8. Освоение приёмов создания Web-страницы Google Sites	7
9	Практическая работа № 9. Компьютерные средства диагностики в спорте	4
10	Практическая работа № 10. Разработка сценария вводного занятия по определенному виду спорта с использованием мультимедийных технологий	4
11	Практическая работа № 11. Создание флипчарта «История олимпиады»	6
ИТОГО		86

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №1. СОЗДАНИЕ ТЕКСТОВОГО ДОКУМЕНТА, СОДЕРЖАЩЕГО ГРАФИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ (ДИАГРАММЫ, СХЕМЫ)

Тема: Тема 2.1 Работа с текстовой информацией в профессиональной деятельности

Цель работы: создать документ согласно заданию. Закрепить навыки работы в текстовом редакторе Word.

Задачи:

1. Научиться создавать диаграммы на основе имеющейся таблицы Word;
2. Научиться выбирать тип диаграммы в соответствии с типом зависимости табличных данных между собой;
3. Приобрести навыки по оформлению диаграмм.

Форма отчётности: электронный документ Microsoft Word/ Google Документы

Время выполнения работы: 10 часов

Материалы и оборудование:

- компьютер;
- программа Microsoft Word

Рекомендуемая литература:

1. 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://urait.ru/bcode/495204>

Задание:

Теоретическая часть

Диаграммы используются с целью визуального графического отображения всевозможных цифровых значений. За счёт подобного формата, возможно, существенно упрощать понимание массивного объёма, как числовых значений, так и их отношения.

Диаграмма наглядно отображает зависимости между данными, что облегчает восприятие и помогает при анализе и сравнении данных. Диаграммы могут быть различных типов, которые представляют данные в различной форме.

Для каждого набора данных важно правильно подобрать тип создаваемой диаграммы.

Для наглядного сравнения различных величин используются линейчатые диаграммы, в которых высота столбца пропорциональна значению величины. Линейчатые диаграммы могут быть плоскими или объёмными, причём столбцы могут быть расположены как вертикально (гистограмма), так и горизонтально.



Например, с помощью линейчатой диаграммы можно наглядно представить данные о численности

населения различных стран мира.

Для отображения величин частей некоторого целого применяется круговая диаграмма, в которой величина кругового сектора пропорциональна значению части. Круговые диаграммы могут быть плоскими или объёмными, причём секторы могут быть раздвинуты (разрезанная круговая диаграмма). Например, круговая диаграмма позволяет наглядно показать долю цен отдельных устройств компьютера в его общей цене.

Для построения графиков функций и отображения изменения величин в зависимости от времени используются диаграммы типа график.

На плоских графиках маркерами отображаются значения числовой величины, которые соединяются между собой плавными линиями. Объёмный график представляет изменение величины с помощью цветной трёхмерной фигуры.

Диаграммы связаны с исходными данными в базовой таблице и обновляются при обновлении данных в этой таблице.

Диаграмма состоит из следующих объектов: ряда, оси, заголовка, легенды, области построения.

Ряд данных — это множество значений, которые необходимо отобразить на диаграмме. На линейчатой диаграмме значения ряда данных отображаются с помощью столбцов, на круговой — с помощью секторов, на графике — с помощью точек, которые имеют заданные координаты.

Диаграмма может быть построена как по одному ряду, так и по нескольким рядам. Категории задают положение значений ряда данных на диаграмме.

На линейчатой диаграмме категории являются «подписями» под столбцами, на круговой диаграмме — названиями секторов, а на графике категории используются для обозначения делений на оси X.

Если диаграмма отображает изменение величины во времени, то категории всегда являются интервалами времени: это дни, месяцы, годы и т. д.

Каждая из осей диаграммы характеризуется следующими параметрами: вид, шкала, шрифт, число, выравнивание

Заголовком служит текст, задаваемый пользователем, который, как правило, размещается над диаграммой.

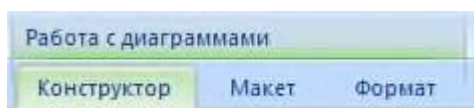
Область диаграммы кроме обязательной области построения диаграммы может содержать названия оси категорий и оси значений, заголовков диаграммы и легенду. Внешний вид диаграммы можно настраивать. С помощью мыши можно изменять размеры области внедрённой диаграммы, а также перемещать ее по листу.

Область построения диаграммы является основным объектом в области диаграмм, так как именно в ней производится графическое отображение данных. В линейных диаграммах можно изменять цвет столбцов, в круговых — цвет секторов, в графиках — форму, размер и цвет маркеров и составляющих их линий.

В круговых диаграммах названия категорий и значения ряда данных отображаются рядом с секторами диаграммы. Название диаграммы и названия осей можно перемещать и изменять их размеры, а также можно изменять тип шрифта, его размер и цвет.

Легенда содержит названия категорий и показывает используемый для их отображения цвет столбцов в линейчатых диаграммах, цвет секторов — в круговых диаграммах, форму и цвет маркеров и линий на графиках. Легенду можно перемещать и изменять ее размеры, а также можно изменять тип используемого шрифта, его размер и цвет.

В приложении Microsoft Word диаграмму можно создавать командой Вставка - Диаграмма, при этом появляется дополнительный пункт меню Работа с диаграммами с вкладками Конструктор, Макет, Формат — это как бы внутренние средства настройки диаграмм.



Они определяют свойства диаграммы как объекта. Однако возможно также и редактирование объекта в целом в составе документа. Так, например, для выделенной диаграммы можно с помощью мыши изменять горизонтальный и вертикальный размеры объекта путём перетаскивания маркеров. При изменении размера диаграммы возможно автоматическое перемасштабирование её элементов оформления.

Редактирование диаграммы производится с помощью вкладок Конструктор и Макет, позволяющих изменять его параметры: заголовки, легенду, подписи рядов и данных. Для форматирования диаграммы используются команды вкладки Формат.

Добавить диаграмму можно одним из двух способов:

Осуществить внедрение диаграммы

Выполнить вставку диаграммы, связанной со всеми значениями и текстом, располагающимся в электронных таблицах Excel.

Способ 1. Вставка диаграммы.

1. Установить курсор рабочего поля в место вставки диаграммы.

2. Перейти к вкладке «Вставка», щёлкнуть по команде Диаграмма на вкладке Иллюстрации.

3. В появившемся окне Вставка диаграммы выбрать тип диаграммы в левой части окна, а затем ее вид, щёлкнув по соответствующей картинке в правой части окна Вставка диаграммы.

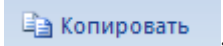
4. Нажать клавишу ОК.

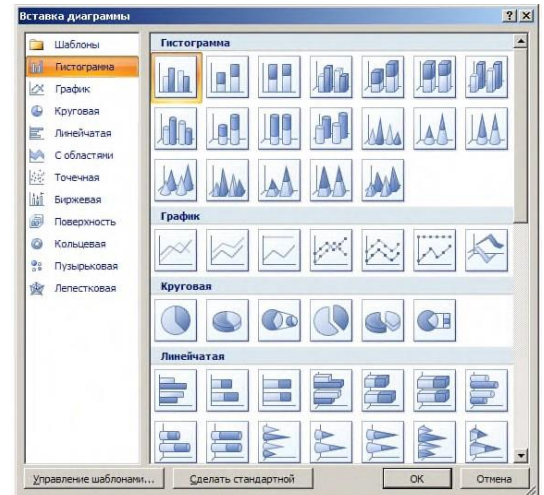
5. В указанном пользователем месте рабочего документа появится стандартная диаграмма выбранного типа и вида, а с правой стороны окна программы Word откроется окно программы Excel, в котором будет располагаться таблица к диаграмме.

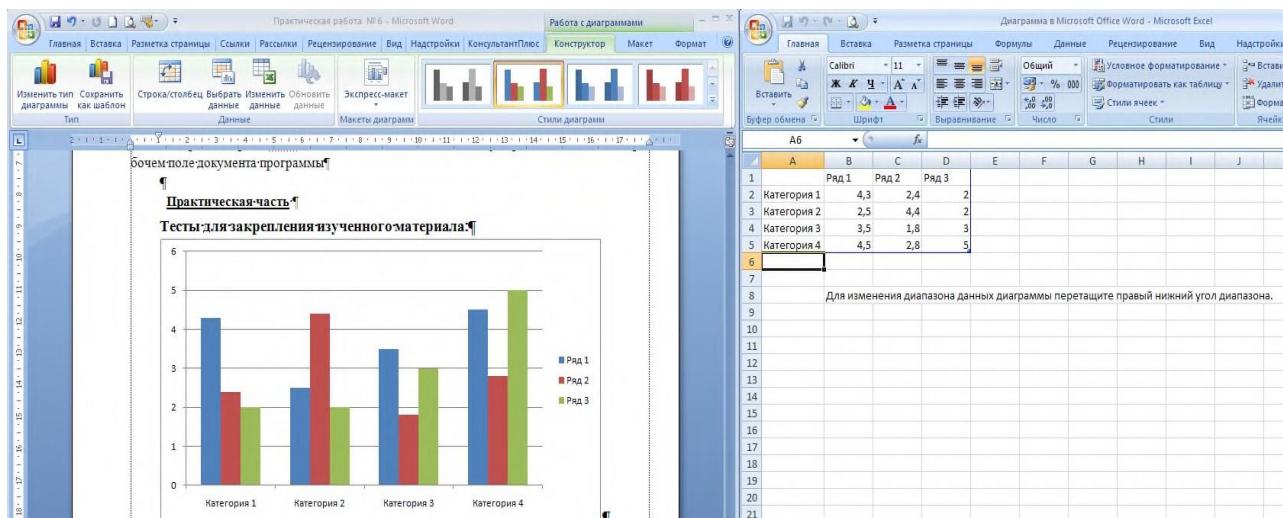
6. Необходимо внести свои данные в открытую таблицу программы Excel. По мере заполнения таблицы данными диаграмма в рабочем поле программы Word будет автоматически перестраиваться. После ввода последнего символа в таблице Excel диаграмма в рабочем поле программы Word примет окончательный вид. Работая сразу с двумя окнами (таблицей и диаграммой), постоянно следите за тем, какое из них активно в данный момент. От этого будет зависеть набор пунктов горизонтального меню и доступность некоторых операций. Активизировать окно можно щелчком мыши).


7. Сохранить документ Word стандартным образом. Способ 2. Внедрение диаграммы.

В программе Word имеется функция внедрения диаграммы, скопированной с файла Excel после ее вставки в текстовый редактор. При этом данные «связанной» диаграммы автоматически будут обновлены в случае внесения корректировок в лист программы Excel.

Для внедрения диаграммы необходимо: выделить диаграмму, созданную на листе программы Excel, скопировать выделенную диаграмму в буфер обмена кнопкой , расположенной на вкладке Буфер обмена ленты Главная;





- развернуть окно программы Word и установить курсор рабочего поля в место, в которое следует внедрить диаграмму;
- выполнить команду вставки из буфера обмена кнопкой,  расположенной на вкладке Буфер обмена ленты Главная;
- сохранить документ.

Практическая часть

Выполнить все задания в ОДНОМ файле Word, который вы назовёте в формате ФИО_ПР1_дата.docx

- Сохранить этот файл и отправить в Электронный журнал



Задание № 1.

1. Построить таблицу.
2. Построить диаграмму изменения затрат на продуктовую корзину в 1993г. по сравнению с 1989 г.
3. Проанализировав диаграмму ответить на вопрос: В каком году затраты на продуктовую корзину выше?

Затраты на продуктовую корзину

Наименование	Сентябрь 1989 г.		Сумма	Сентябрь 1993 г.		Сумма
	Цена (руб.)	Кол-во		Цена (руб.)	Кол-во	
Мясо	2	20	40	120	10	1200
Молоко	0,36	30	10,8	14	10	140
Масло	3,6	4	14,4	200	2	400
Творог	1	5	5	45	5	225
Сметана	1,7	5	8,5	61	2	122
Рис	0,88	4	3,52	48	2	96
Гречка	0,56	2	1,12	60	2	120
Хлеб	0,18	30	5,4	16	50	800
Картофель	0,1	20	2	20	30	600
Капуста	0,16	15	2,4	30	5	150
Морковь	0,25	5	1,25	25	2	50
ИТОГО	10,79	140	94,39	639	120	3903

Алгоритм выполнения заданий

1. Запустить программу Word и создать таблицу по образцу.
2. Установить курсор рабочего поля на следующую строку после таблицы. 
3. Щёлкнуть по вкладке «Вставка», а затем щёлкнуть по команде Диаграмма на вкладке Иллюстрации.
4. В появившемся окне Вставка диаграммы выбрать щелчком мыши тип диаграммы в гистограмма, а затем щёлкнуть по картинке в левой части этого окна 
5. Нажать клавишу ОК.

6. Появится стандартная диаграмма выбранного типа и вида, а с правой стороны окна программы Word откроется окно программы Excel, в котором будет располагаться таблица к диаграмме.
7. Внести данные в таблицу программы Excel.
8. Сохранить документ Word в своей папке под названием Практическая работ №1.
9. Ответить на вопрос, обосновав свой ответ.

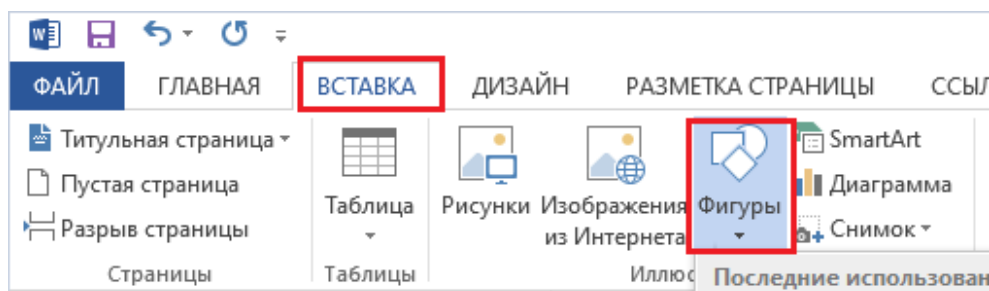
Задание 2. Создайте таблицу средствами программы Word по образцу. Постройте гистограмму потабличным данным.

Высочайшие и наиболее известные водопады мира

Местоположение	Название	Высота, м
Юж. Америка	Анхель	1054
Африка	Тугела	933
Сев. Америка	Йосемитский	727
Евразия	Утиганд	610
Океания	Сатерленд	680
Африка	Виктория	120
Юж. Америка	Игуасу	72
Сев. Америка	Ниагарский	61
Африка	Бойома	40

Задание 2.

Выбрать меню «Вставка», затем «Фигуры»

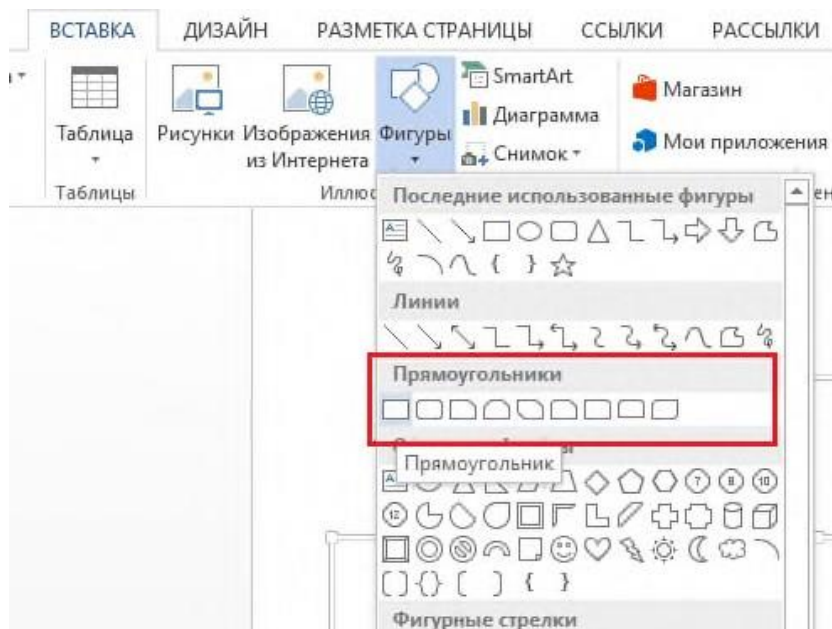


В самом низу отдела «Фигуры» выбрать «Новое полотно»

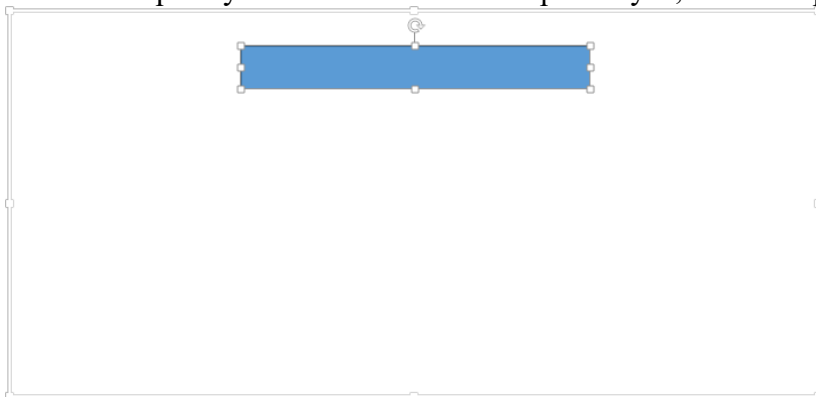
Получаем полотно, на котором будем размещать все фигуры. Это необходимо для того, чтобы можно было быстро перенести схему (если будет отсутствовать полотно, придётся переносить каждую фигуру отдельно).



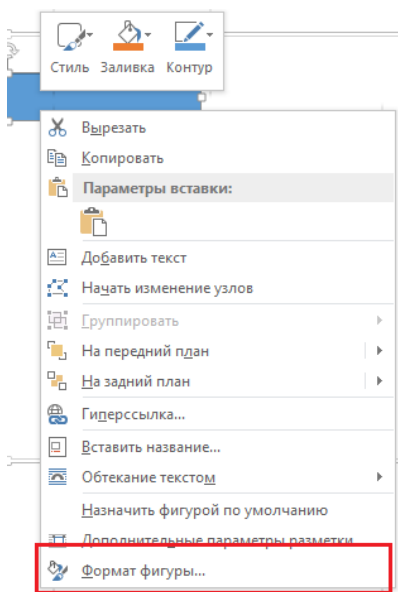
Выбрать «Вставка», «Фигуры», «Прямоугольник»:



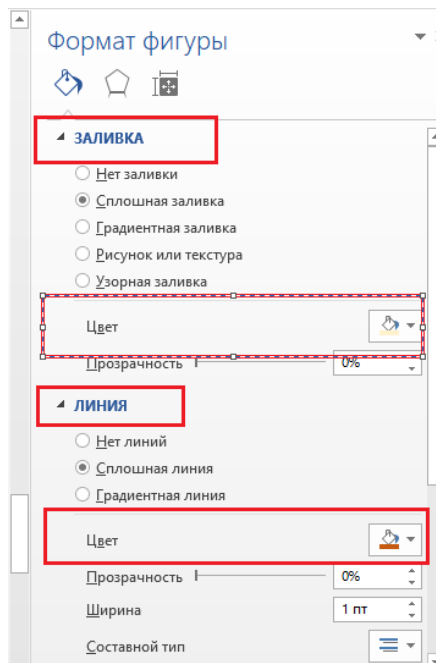
Вставить прямоугольник на полотно и растянуть, как на скриншоте:



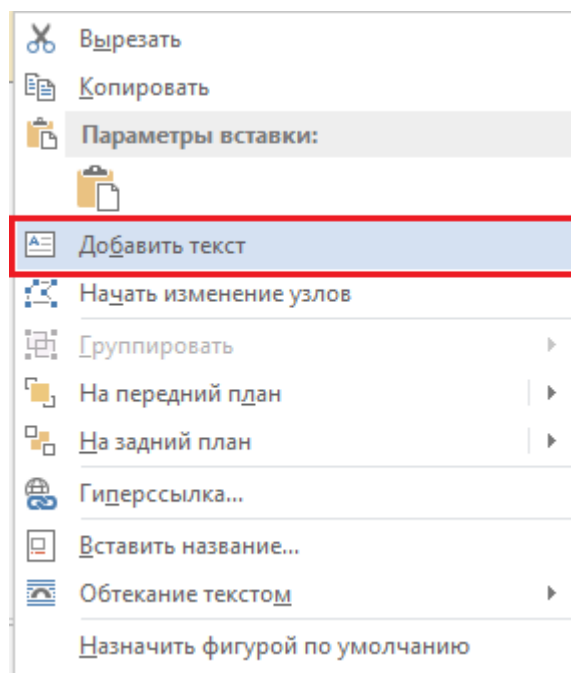
Нажать по фигуре ПКМ и выбрать «Формат фигуры»:



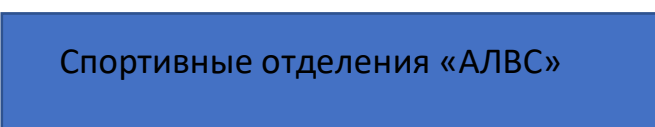
В открывшемся меню «Формат фигуры» изменить цвет заливки и линии (цвет выбирайте любой, однако цвет заливки должен быть менее яркий, чем цвет линии).



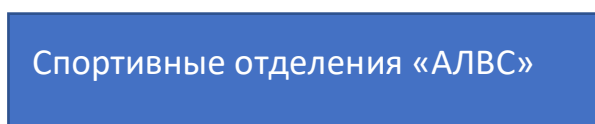
Нажать ПКМ по фигуре и выбрать «Добавить текст»:

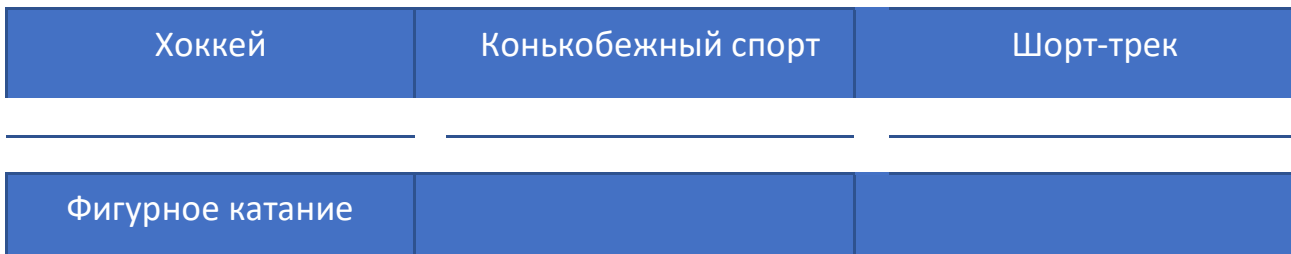


Добавить текст «Спортивные отделения «АЛВС»». Выделить его, сделать черным. Изменить шрифт на Times New Roman, 14pt. Установить полужирное начертание.



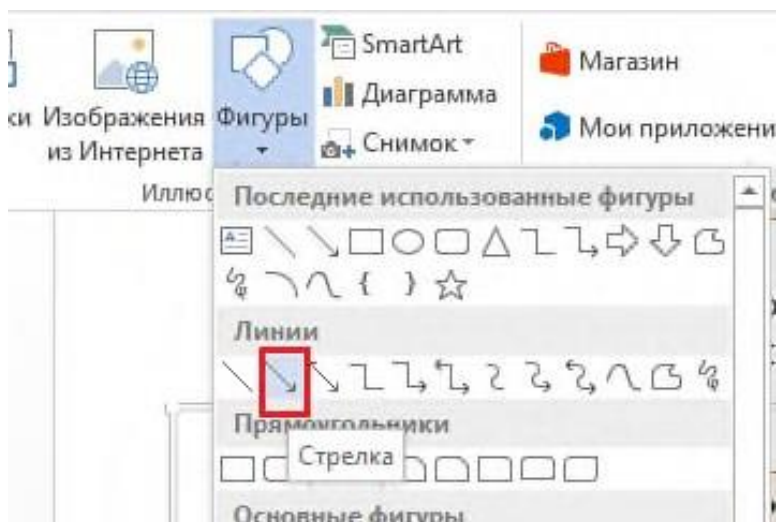
Выбрать «Вставка», «Фигуры», «Прямоугольник». Вставить 6 одинаковых прямоугольника, как на скриншоте:



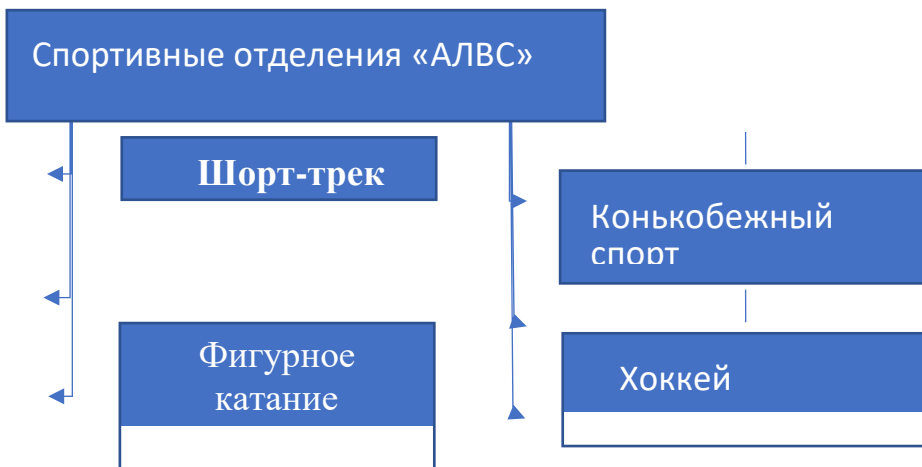


Подсказка: можно скопировать предыдущий прямоугольник с помощью комбинации клавиш Ctrl+C, затем вставить при помощи комбинации клавиш Ctrl+V. Удалить текст, растянуть прямоугольник до нужного внешнего вида.

Выбрать «Вставка», «Фигуры», а затем в отделе «Линии» выбрать «Стрелка».

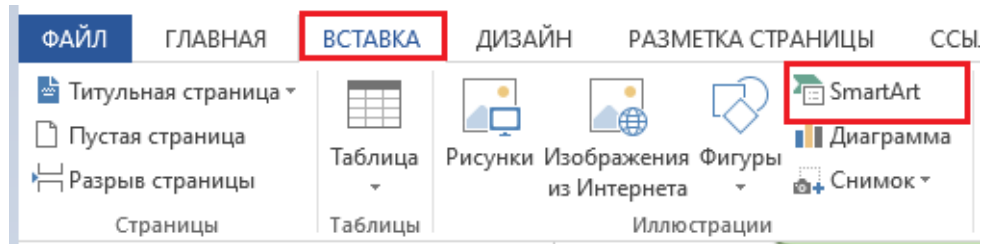


Соединить верхний прямоугольник с остальными блоками, как на скриншоте.

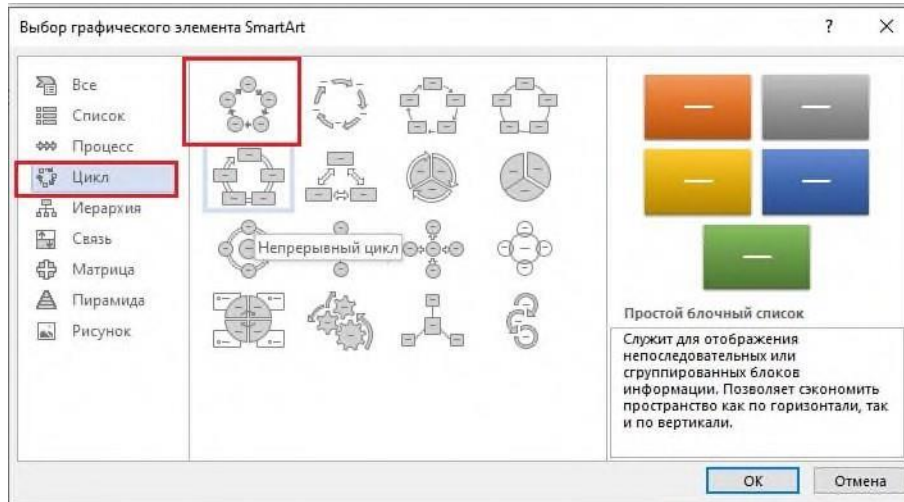


Задание 3

Выбрать «Вставка», затем «SmartArt».



Выбрать в отделе «Цикл» первую схему.

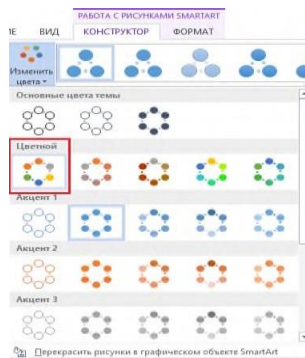


Ввести текст:



Изменить цвет схемы при помощи панели «Работа с рисунками SMARTART».



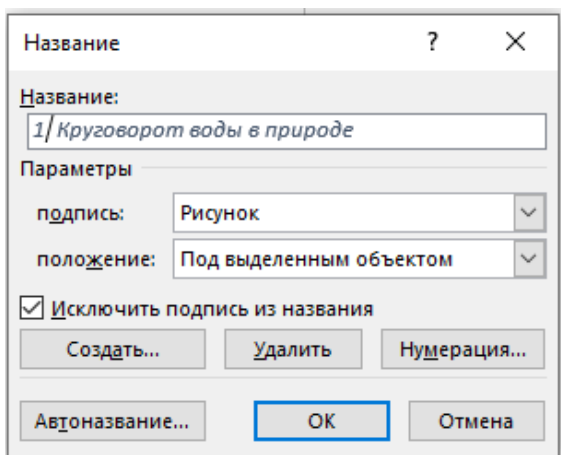
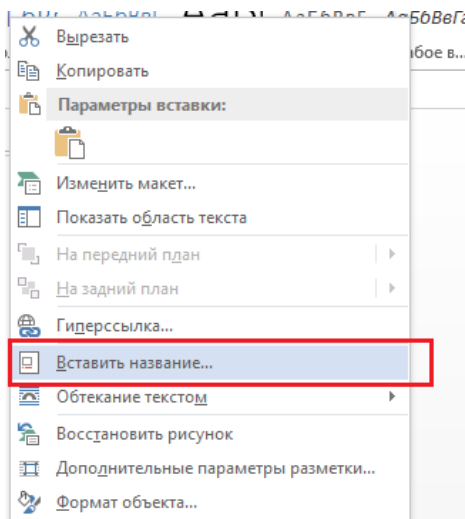


Получаем схему:

Нажать по полотну схемы ПКМ и выбрать «Вставить название»:



Ввести текст «1. Круговорот воды в природе» и нажать «ОК».



Выделить подпись, установить для нее шрифт Times New Roman 12pt, сделать выравнивание по правому краю.



1. *Круговорот воды в природе*

Задание 4

1. Открыть страницу «Соревнования античных Олимпийских игр» в википедии по ссылке https://ru.wikipedia.org/wiki/Соревнования_античных_Олимпийских_игр
2. Самостоятельно составить схему «Соревнования античных Олимпийских игр» (по материалу из википедии), используя инструмент «Вставка», «Фигуры».
3. Требования к заданию:
 - В этом задании нельзя использовать SmartArt.
 - Схема должна содержать: виды соревнований античных Олимпийских игр, а также кратную главную информацию о каждом виде игр (1 предложение).
 - Оформление схемы выбрать самостоятельно.

Задание 5.

С помощью SmartArt сделать схему со следующим текстовым «наполнением». Тип схемы и её оформление выбрать самостоятельно.



ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 2. ПОСТРОЕНИЕ ДИАГРАММ В ЭЛЕКТРОННОЙ ТАБЛИЦЕ

Тема: Тема 2.2. Использование табличного процессора в профессиональной деятельности

Цель работы: создать документ согласно заданию. Освоение основных приёмов создания диаграмм в Excel.

Задачи:

1. Научится представлять данные в виде диаграмм в Microsoft Excel;
2. Научится форматировать электронную таблицу;
3. Изучить алгоритм изменения макета, стиля и типов диаграммы.

Форма отчётности: электронный документ Microsoft Excel/ Google Таблицы

Время выполнения: 15 часов.

Материалы и оборудование:

- компьютер;
- программа Microsoft Excel.

Рекомендуемая литература:

1. 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://urait.ru/bcode/495204>

Задание

Теоретическая часть

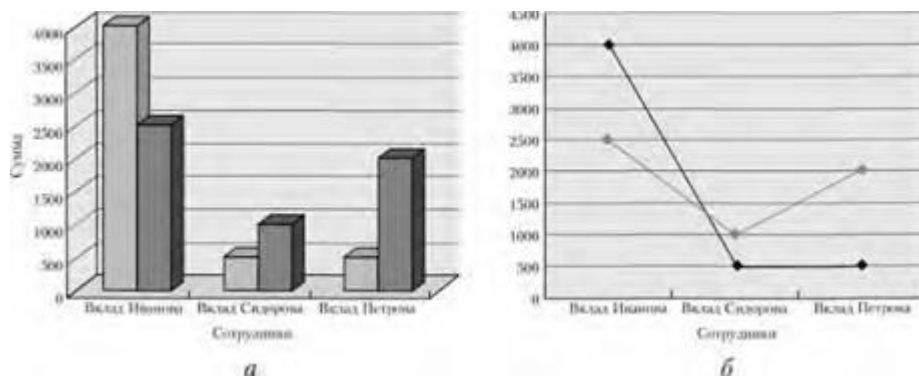
Общие принципы построения диаграмм

Для того чтобы более наглядно представить особенности информации в электронной таблице, например выявить и показать какой-то тренд, который прослеживается в массиве введенных данных, или максимально аргументировано подкрепить какое-то утверждение о природе и параметрах этих данных во время выступления с презентацией, полезно использовать графические иллюстративные материалы, которые легко можно получить с помощью стандартных функций табличного процессора. Для этих целей в Excel существуют средства формирования диаграмм. Диаграмма – это графическое представление числовых данных. В табличном процессоре Excel можно получить диаграммы разных типов, например гистограммы и графики. На гистограмме числовые данные отображаются столбиками (или областями, если построена круговая диаграмма), на графике числовые данные отображаются точками (или другими графическими примитивами), которые соединяются линиями.

Графики обычно используют для отображения процессов, которые изменяются при переменах в массиве данных, лежащих в основе этих процессов, например каких-то процессов, развивающихся во времени. Гистограммы более удобны для наглядного представления соотношения каких-либо величин. Линия на графике или группа столбиков гистограммы изображает ряд данных, которые находятся в нескольких соседних ячейках таблицы. Помимо гистограмм и графиков, широко используются круговые диаграммы, которые удобны для наглядного представления соотношения величин, образующих целое.

Например, данные таблицы, в которой отражен вклад сотрудников Иванова, Петрова и Сидорова (см. табл. 12.4) в организацию корпоративного праздника, можно представить на диаграмме (рис. 12.5). Обратите внимание на то, как одна и та же информация таблицы отражается на диаграмме типа "гистограмма" и на графике.

Рис.



12.5. Диаграмма вклада сотрудников: а – гистограмма; б – график.

За построение графиков и диаграмм в Excel отвечает Мастер диаграмм, который вызывается через раздел меню Вставки, подраздел Диаграмма. Перед тем как начать построение диаграммы, необходимо выделить диапазон данных, на основе которых будет построена диаграмма. На одной диаграмме можно представить несколько рядов данных. Если диаграмма строится на основе нескольких диапазонов, то нужно обязательно проследить за тем, чтобы эти диапазоны были симметричны.

Проще всего построить диаграмму, если таблица содержит данные, названия данных и пояснения к ним, причем строки, в которых находятся данные, следуют одна за другой, а названия данных находятся в начале строки данных. На основе такого расположения данных легко сформировать диапазон, который будет обработан в Мастере диаграмм для построения соответствующего графика (рис. 12.6).

Фамилия	Вклад 1 (руб.)	Вклад 2 (руб.)
Иванов	1000	500
Иванов	3500	1500
Петров	500	2000
Иванов	1000	500
Сидоров	500	3500
Иванова	5500	2500
Сидорова	500	3500
Петрова	500	2000

Рис. 12.6. Таблица с выделенным диапазоном, на основе которого построены диаграммы рис. 12.5

Построение диаграммы с помощью Мастера диаграмм

Чтобы построить диаграмму на основе данных электронной таблицы Excel, нужно выделить ячейки, в которых находятся эти данные, их названия и пояснения к этим данным, далее следует в разделе меню Вставка выбрать команду Диаграммы или щелкнуть мышью по кнопке Мастер диаграмм на панели инструментов Стандартная. Мастер диаграмм открывает контекстное меню, в котором процесс построения диаграммы идет в интерактивном режиме (пользователь должен выбрать параметры будущей диаграммы из предлагаемых Мастером диаграмм опций). Построение диаграммы проходит в четыре этапа, на каждом шаге можно просмотреть вид диаграммы либо с помощью кнопки Просмотр результата (работает при нажатой правой клавише мыши), либо

непосредственно во временном окне Мастера диаграмм.

На первом этапе пользователю предлагается определиться с типом диаграммы: на закладке Стандартные представлены типовые виды (гистограмма, график, линейчатая, круговая, кольцевая и т.п.), более сложные типы диаграмм можно выбрать на закладке Нестандартные. После выбора типа диаграммы для продолжения процесса построения следует нажать кнопку Далее (она присутствует на каждом этапе построения диаграммы). Обратите внимание, что на каждом шаге построения диаграммы можно также вернуться на предыдущий шаг – для этого в контекстном меню Мастер диаграмм имеется кнопка Назад.

После выбора типа и вида диаграммы и щелчка на кнопке Далее Мастер диаграмм переходит ко второму этапу – показу адресов ячеек диапазона и рядов данных, а также адресов ячеек для формирования подписи по оси X. В этом окне еще можно поправить (уточнить) массив данных для построения диаграммы. Обратите внимание, что в качестве подписи оси X используется содержимое первой (верхней) строки выделенной области листа, а в качестве названий рядов данных – содержимое первого (левого) столбца.

После щелчка по кнопке Далее в окне второго шага на экране появляется окно третьего шага Мастера диаграмм. Вкладки этого окна позволяют задать общие параметры диаграммы (настроить диаграмму) – впечатать ее название, заголовки осей, уточнить подписи данных, а также легенду^[1] диаграммы.

После того как будет выполнена настройка диаграммы, при нажатии кнопки Далее следует переход к последнему, четвертому, этапу построения диаграммы с помощью Мастера диаграмм. На этом этапе пользователь должен решить, где будет размещена созданная диаграмма – на одном из существующих листов книги или на отдельном листе. Если диаграмму поместить на существующий лист (по умолчанию это лист, на котором находится таблица с данными), то диаграмма займет только его часть, и при выводе на печать на бумаге будут напечатаны и таблица, и диаграмма (рис. 12.7).

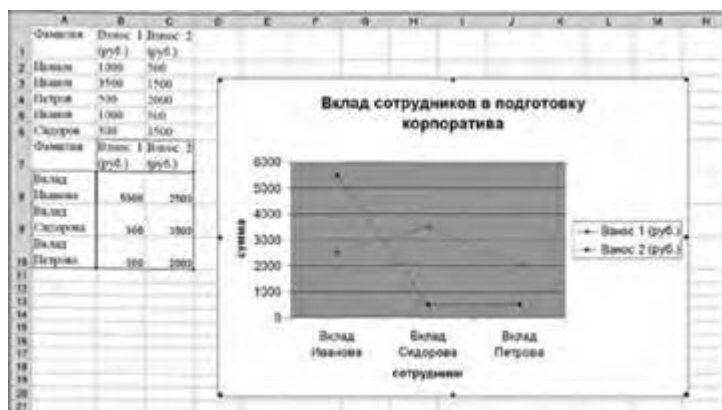


Рис. 12.7. Размещение диаграммы на листе таблицы

Если поместить диаграмму на отдельном листе, то внизу рабочего окна Excel появится ярлык с обозначением листа диаграммы (по умолчанию листам с диаграммами присваиваются порядковые номера, например "Диаграмма 1", "Диаграмма 2" и т.д.).

Все элементы построенной диаграммы можно менять. Для того чтобы изменить какой-то элемент диаграммы, ее нужно выделить. Для выделения диаграммы следует щелкнуть левой кнопкой мыши в области диаграммы (на границе области диаграммы при этом должны появиться маркеры выделения – черные квадратики), после этого можно поменять размер диаграммы либо переместить диаграмму на другое место (если она вставлена в существующий лист). В выделенной диаграмме аналогичным образом можно редактировать все ее компоненты (в том числе добавлять рамку или изменить фон диаграммы, поменять формат легенды, создать новый текст заголовка

диаграммы, подписей к осям и т.п.). Для этого компоненты также выделяют щелчком мыши на каждом из элементов, который необходимо изменить, и после нажатия правой клавиши мыши вносят требуемые изменения воткрывшееся контекстное меню для каждого элемента.

Вставка диаграммы в другие программы Microsoft Office

Созданная диаграмма (вернее, ее копия) может быть вставлена в документ, созданный в любой другой программе пакета MS Office: в текстовом процессоре Word, программе создания презентаций PowerPoint и т.д. При этом она сохраняет связь с данными электронной таблицы, на основе которых она была сформирована, поэтому изменения этих данных будут отражены и в диаграмме.

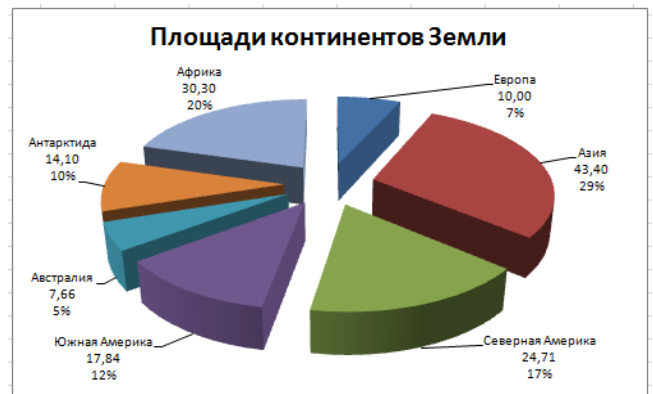
Для копирования диаграммы Excel в другие программы необходимо ее выделить и скопировать в буфер обмена с помощью команды Копировать, затем она вставляется стандартным способом из буфера обмена в текст документа Word либо на слайд презентации. Размеры вставленной диаграммы можно изменять так же, как размеры любого вставленного рисунка.

Практическая часть

Задание 1.

Представить данные в виде круговой диаграммы:

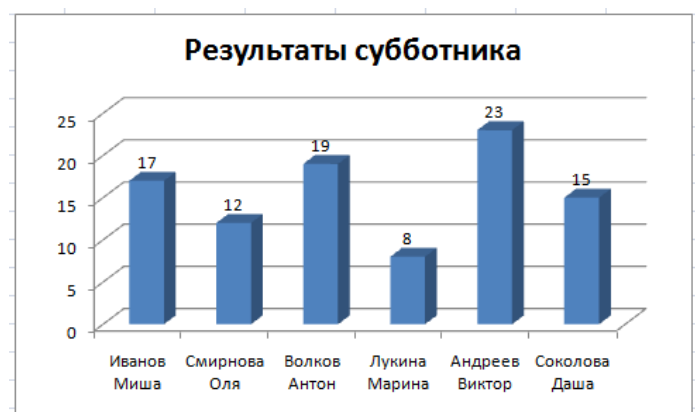
	А	В
1	Площадь континентов	
2	Название континента	Площадь (млн.кв.км)
3	Европа	10,00
4	Азия	43,40
5	Северная Америка	24,71
6	Южная Америка	17,84
7	Австралия	7,66
8	Антарктида	14,10
9	Африка	30,30
10	Всего:	148,01



Задание 2.

Представить данные в виде гистограммы:

	А	В
1	Результаты субботника	
2	Ученик	Кол-во мешков
3	Иванов Миша	17
4	Смирнова Оля	12
5	Волков Антон	19
6	Лукина Марина	8
7	Андреев Виктор	23
8	Соколова Даша	15



Задание 3. Построить графики функций: $y = x^5$, $y = 2x$ для x в диапазоне $[-4;4]$ с шагом 1 и $y = -2x^2 - 2x + 5$ для x в диапазоне $[-4;3]$ с шагом 0,5.

Задание 4. Представить данные в виде двухрядной линейчатой диаграммы:

	A	B	C
1	Результаты субботника		
2		Кол-во мешков	
3	Ученик	2013 год	2014 год
4	Иванов Миша	20	17
5	Смирнова Оля	5	12
6	Волков Антон	15	19
7	Лукина Марина	10	8
8	Андреев Виктор	25	23
9	Соколова Даша	18	15



Задание 5. Построение рисунка «ЗОНТИК»

Приведены функции, графики которых участвуют в этом изображении:

$$y_1 = -1/18x^2 + 12, x \in [-12; 12]$$

$$y_2 = -1/8x^2 + 6, x \in [-4; 4]$$

$$y_3 = -1/8(x+8)^2 + 6, x \in [-12; -4]$$

$$y_4 = -1/8(x-8)^2 + 6, x \in [4; 12]$$

$$y_5 = 2(x+3)^2 - 9, x \in [-4; 0]$$

$$y_6 = 1.5(x+3)^2 - 10, x \in [-4; 0]$$

• Запустить MS EXCEL

• В ячейке A1 внести обозначение переменной x

• Заполнить диапазон ячеек A2:A26 числами с -12 до 12.

Последовательно для каждого графика функции будем

вводить формулы.

Для $y_1 = -1/18x^2 + 12, x \in [-12; 12]$

Порядок выполнения действий:

1. Устанавливаем курсор в ячейку B1 и вводим y_1

	A	B
1	x	y1

2. В ячейку B2 вводим формулу

$$=(-1/18)*A2^2+12$$

3. Нажимаем **Enter** на клавиатуре

4. Автоматически происходит подсчет значения

функции.

5. Растягиваем формулу до ячейки B26

6. Аналогично в ячейку C10 (т. к. значение функции находим только на отрезке $x \in [-4; 4]$) вводим формулу для графика функции $y_2 = -1/8x^2 + 6$.

$$=(-1/8)*A10^2+6$$

	A
1	x
2	-12
3	-11
4	-10
5	-9
6	-8
7	-7
8	-6
9	-5
10	-4
11	-3
12	-2
13	-1
14	0
15	1
16	2
17	3
18	4
19	5
20	6
21	7
22	8

	A	B
1	x	y1
2	-12	4
3	-11	5,277778
4	-10	6,444444
5	-9	7,5
6	-8	8,444444
7	-7	9,277778
8	-6	10
9	-5	10,611111
10	-4	11,111111
11	-3	11,5
12	-2	11,777778
13	-1	11,944444
14	0	12
15	1	11,944444
16	2	11,777778
17	3	11,5
18	4	11,111111
19	5	10,611111
20	6	10
21	7	9,277778
22	8	8,444444

и.т.д.

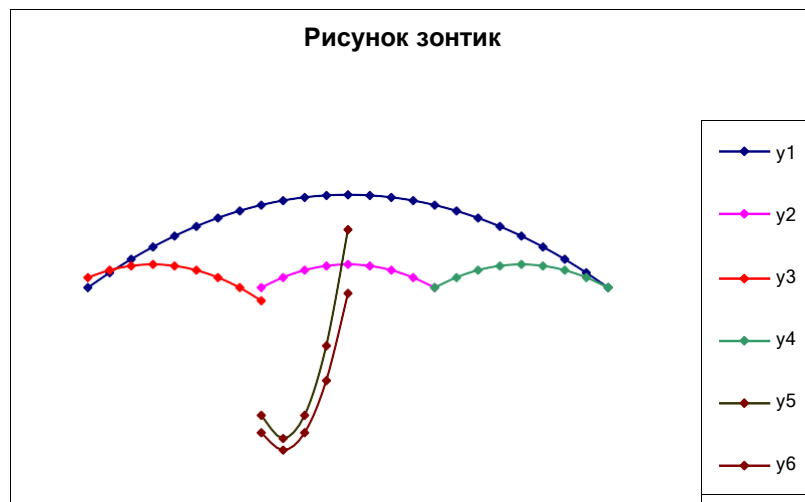
В результате должна получиться следующая ЭТ
После того, как все значения функций подсчитаны, можно **строить графики** этих **функций**.

1. Выделяем диапазон ячеек A1:G26
2. На панели инструментов выбираем меню **Вставка** → **Диаграмма**.

3. В окне

Мастера диаграмм выберите **Точечная** → **Выбрать нужный вид** → **Нажать Ок**.
В результате должен получиться следующий рисунок:

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	x	y1	y2	y3	y4	y5	y6			
2	-12	4		4,875						
3	-11	5,277778		5,5						
4	-10	6,444444		5,875						
5	-9	7,5		6						
6	-8	8,444444		5,875						
7	-7	9,277778		5,5						
8	-6	10		4,875						
9	-5	10,611111		4						
10	-4	11,111111	4	2,875		-7	-8,5			
11	-3	11,5	4,875			-9	-10			
12	-2	11,77778	5,5			-7	-8,5			
13	-1	11,94444	5,875			-1	-4			
14	0	12	6			9	3,5			
15	1	11,94444	5,875							
16	2	11,77778	5,5							
17	3	11,5	4,875							
18	4	11,11111	4		4					
19	5	10,61111			4,875					
20	6	10			5,5					
21	7	9,27778			5,875					
22	8	8,44444			6					



ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 3. СОЗДАНИЕ И РЕДАКТИРОВАНИЕ ИЗОБРАЖЕНИЙ С ПОМОЩЬЮ ГРАФИЧЕСКОГО РЕДАКТОРА

Тема: Тема 2.3. Компьютерная графика

Цель работы: закрепить навыки создания изображения в среде растрового редактора Paint и познакомиться с инструментами редактора.

Задачи:

1. Обучить основным приемам работы с графическим редактором;
2. Сформировать представления о преимуществах компьютерной обработке рисунка;
3. Практическая подготовка учащихся к типичному способу использования ЭВМ;
4. Развить умение мысленно упорядочивать свои действия для достижения какого-либо состояния рисунка (алгоритмизация);

Форма отчётности: электронный файл Jpeg

Время выполнения: 10 часов

Материалы и оборудование:

- компьютер;
- программа Paint

Рекомендуемая литература:

- 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://urait.ru/bcode/495204>

Задание

Теоретическая часть

Paint – простейший графический редактор, предназначенный для создания и редактирования растровых графических изображений в основном формате Windows (BMP) и форматах Интернета (GIFи JPEG). Графический редактор Paint ориентирован на процесс “рисования” изображения и комбинирования готовых фрагментов, а не на обработку (“доводку”) готовых изображений, таких как отсканированные фотографии. В вашем распоряжении различные средства и инструменты для “художественного” творчества – палитра цветов, кисть, аэрозольный баллончик, ластик для стирания, “карандаши” для рисования геометрических фигур (линий, прямоугольников, эллипсов, многоугольников). Редактор позволяет вводить тексты, и богатый набор шрифтов из комплекта Windows дают возможность выполнять на картинках эффектные надписи. Имеются и “ножницы” для вырезания фрагментов картинки. Вырезанный элемент можно переместить, скопировать, уменьшить, увеличить, развернуть и т.д.

Практическая часть

Задание 1. Нарисовать стандартные фигуры.

- 1.1. Используя инструмент Прямоугольник, нарисуйте удлинённый по высоте прямоугольник и закрашенный зелёным цветом правильный квадрат с контуром черного цвета.
- 1.2. С помощью инструмента Многоугольник постройте такие фигуры, как треугольник и шестиугольник.
- 1.3. Воспользовавшись инструментом Эллипс, нарисуйте удлинённый по ширине эллипс и правильный красный круг.
- 1.4. Сотрите с помощью инструмента Ластик изображения тех объектов, которые, по вашему мнению, не получились.
- 1.5. Постройте два вложенных эллипса и произведите заливку промежутка между ними

выбранным вами цветом.

1.6. Проведите выбор цвета из тех, что расположены в Рабочей области редактора. Произведите заливку треугольника.

1.7. Воспользовавшись инструментом Надпись, подпишите свой рисунок. 1.8. Увеличьте масштаб рисунка и проверьте качество нарисованных фигур.

Задание 2. Нарисуйте одну черную окружность.

Скопируйте её 4 раза и залейте в синий, зелёный, красный и жёлтый цвета. Соберите их вместе, чтобы получились олимпийские кольца.



ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 4. СОЗДАНИЕ ВИЗИТНОЙ КАРТОЧКИ (CANVA)

Тема: Тема 2.3. Компьютерная графика

Цель работы: научиться создавать визитную карточку в онлайн-редакторе Canva.

Задачи:

1. Познакомиться с алгоритмом создания визитной карточки;
2. Развивать познавательный интерес, творческие способности.

Форма отчётности: ссылка доступа на файл.

Время выполнения: 6 часов

Материал и оборудование:

- компьютер;
- онлайн графический редактор Canva: https://www.canva.com/ru_ru/sozdat/vizitka/

Рекомендуемая литература:

-Canva. Инструкция по применению: <http://school66.hol.es/wp-content/uploads/2020/05/10.Инструкция-по-применению-Canva.pdf>

- Каптерев А.С. Хорошая, плохая, продающая. Мастерство презентации 2.0

Задание

Теоретическая часть

Canva — удобный графический редактор для создания визитки онлайн. Это удивительный онлайн-сервис, и он вам понравится по трём причинам. Во-первых, он бесплатный. Во-вторых очень простой, и главное — на русском языке.

Как сделать профессиональный дизайн визитки самостоятельно

1. Откройте новую страницу

Откройте Canva на компьютере или запустите приложение, чтобы начать работу. Войдите или зарегистрируйтесь с помощью учётной записи Google или Facebook, затем найдите «Визитные карточки», чтобы начать работу над дизайном.

2. Просмотрите готовые шаблоны

Не знаете, с чего начать? Не проблема. В библиотеке Canva доступны сотни шаблонов визиток, и вы обязательно найдёте тот, который больше всего подходит вашему бизнесу. Просто отфильтруйте поиск по цветовой схеме, стилю или теме.

3. Персонализируйте дизайн

Создайте визитку, точно отражающую вас и вашу работу. Добавьте на нее информацию о вас и настройте шрифты согласно вашему корпоративному стилю. Можно даже создать несколько вариантов визитных карточек для разных клиентов.

4. Дайте волю воображению и добавьте другие элементы дизайна

В библиотеке доступны миллионы значков, иллюстраций, изображений и шрифтов. Используя современные инструменты редактирования Canva, вы можете добавить границы, рамки, логотипы, текст, значки и другие элементы на свою визитную карточку.

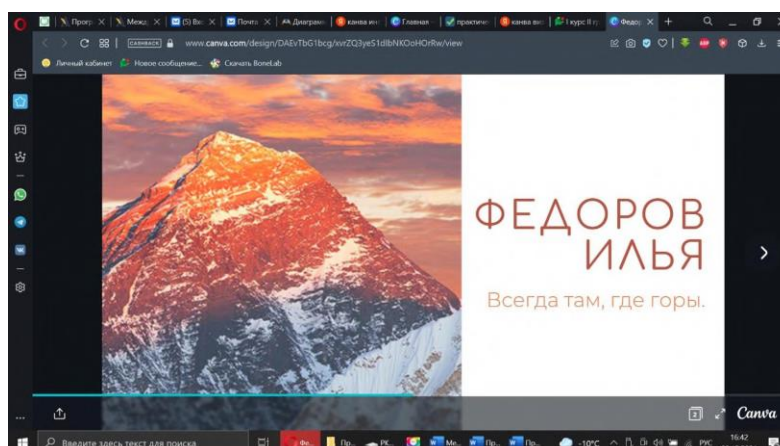
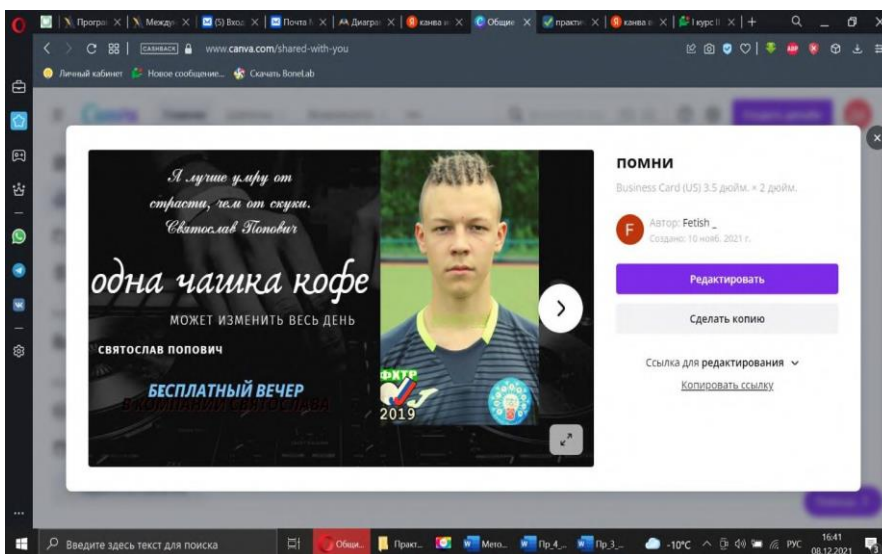
Задание: создать визитную карточку для себя в графическом редакторе Canva

Визитная карточка - небольшой документ, в котором находится основная информация о владельце. В неё, чаще всего, заносят следующую информацию:

1. Фамилию, имя, отчество владельца. В зависимости от страны и происхождения владельца, отчество может не указываться.
2. Место работы (учёбы) и должность (курс, группа).
3. Домашний адрес.
4. Рабочий и домашний телефоны, а также факс и адрес электронной почты, если они имеются

Ссылка на ресурс: https://www.canva.com/ru_ru/sozdat/vizitka/

Примеры выполнения работы:



ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 5. ПОДГОТОВКА ПОДКАСТА НА ТЕМУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА

Тема: Тема 2.4. Технология обработки аудио и видео информации

Цель работы: изучить алгоритм создания подкаста и записать собственный подкаст на тему физической культуры и спорта.

Задачи:

1. Научиться обрабатывать аудиофайлы, используя эффекты;
2. Развитие способностей планирования последовательности своих действий;
3. Воспитание потребности осуществлять самоконтроль учебного процесса.

Форма отчётности: аудиофайл формата mp3

Время выполнения: 4 часа

Материалы и оборудование:

- компьютер/ мобильный телефон;
- микрофон
- наушники
- аудиоредактор звуковых файлов Audacity:

Рекомендуемая литература:

Audacity 1.2.1. Вводный курс: <http://ikonnikovo.narod.ru/Soft/Audacity/audacity.pdf> Эрик Ньюзум
«Пошумим. Как делать хитовые подкасты»: <https://www.rulit.me/books/poshumim-kak-delat-hitovye-podkasty-read-620494-1.html>

Задание:

Теоретическая часть

Что такое подкаст?

Подкаст – это аудиопередача, напоминающая программу на радио. Обычно это монологи на различные темы – спорт, мода, кино, юмор или интервью с интересными людьми.

Термин "подкаст" ввел в 2004 году британский журналист Бен Хаммерсли. Он объединил 2 слова – iPod (музыкальный плеер) и broadcasting (вещание). Тем самым появилось название нового способа доставки аудиофайлов на плееры Apple. Но если популярность айподов сегодня резко снизилась, то про подкасты этого сказать нельзя.

Подкасты распространяются через интернет, а для их записи достаточно микрофона. Подкасты доступны слушателям в любое время, и чаще всего люди слушают их фоном: во время повседневных дел, не требующих концентрации.

Подкастер – это автор, создающий подкаст. Чтобы быть подкастером необязательно быть профессиональным журналистом или диктором. Достаточно уметь заинтересовать и сохранить внимание слушателя.

СОЗДАНИЕ ПОДКАСТА: АЛГОРИТМ

1. Определяем цель и жанр

Цель – то, зачем вам подкаст. Подумайте, что и кому вы хотите рассказать. Ответьте себе на вопрос – почему вам нужен именно подкаст, а не развлекательное видео для YouTube? Действительно ли ваша история подходит для такого формата? После этого вам будет легче сформулировать цель и идею выпуска. Желательно, чтобы направление было узкоспециализированным: это упростит выбор гостей, поиск тем и продвижение. Максимально точно обозначьте предмет рассуждения.

За идеями для подкаста идите на «Яндекс. Музыка» или Apple Podcasts. Знакомство с конкурентами позволит вам понять, какие подкасты на аналогичную тему уже есть и как вы сможете выделиться на их фоне. Помимо этого, у конкурентов вы сможете научиться профессиональным приемам записи и оформлению подкастов. Зачем набивать шишки, если это за вас уже сделали другие?

После этого выберите подходящий жанр:

- монолог,
- диалог,
- интервью,
- аудиосериал.

Если это уместно, можно сочетать несколько жанров. От выбора жанра зависит многое – например, то, сколько по времени займёт подготовка к созданию подкаста, сама запись и ее дальнейшая постобработка. Хронометраж интервью обычно составляет 40-120 минут, ток-шоу – 20-90 минут, лекция – 20-60 минут.

Даже если это ваш первый подкаст, будет полезно прикинуть периодичность публикации новых выпусков. Еженедельное создание подкастов требует больших усилий и затрат времени. А одного выпуска подкаста в месяц может не хватить для поддержания интереса у людей.

2. Прописываем сценарий

Наличие плана поможет вам записать действительно хороший подкаст. Для составления сценария нужно разбираться в предмете подкаста, а также иметь уникальное интересное мнение.

Прослушайте свои любимые подкасты и выделите структуру их сценария. Он есть в любом подкасте, даже если кажется, словно ведущие просто так обсуждают различные темы.

Составьте общий план подкаста. Это позволит завладеть вниманием аудитории, сэкономить время на запись и монтаж.

Примерная структура:

- Представьтесь, вкратце расскажите о себе и подкасте;
- Обсудите главные темы;
- Ответьте на вопросы слушателей;
- Добавьте в подкаст неудачные дубли, другие интересные моменты записи;
- Сделайте анонс следующего выпуска.

Если вы собираетесь пригласить гостя, ознакомьтесь с его другими интервью. Это поможет узнать его темп речи, длину ответов на вопросы, общее поведение перед микрофоном. Так вы рассчитаете нужное количество вопросов.

При записи ток-шоу достаточно подготовить тезисы для обсуждения и распределить между гостями роли. Постарайтесь развить конфликт и сохранить интригу – для этого несоглашайтесь с другими говорящими, а находите новые спорные и неоднозначные моменты. Наличие качественного сценария в случае записи лекции, истории или дневника обеспечит вам 80% успеха.

Помните, что если первый выпуск окажется не цепляющим, то слушатели вряд ли к вам вернуться. Ваша задача – сохранять динамику. Каждую минуту в подкасте должна появляться новая идея, эмоция или история.

В то же время необязательно строго следовать плану. Так, Алекс Блумберг, известный американский предприниматель и журналист, советует не бояться нарушать сценарий. Если во время записи вы или ваш гость вспомнили интересную историю, расскажите о ней.

3. Обрабатываем и монтируем

Любую запись необходимо отредактировать, даже если вам кажется, что у вас получилась гладкая, без запинок и ошибок речь. Например, нужно сделать заставку, удалить громкие вздохи, слишком длинные паузы и высказывания, которые не относятся к обсуждаемой теме. Иногда целесообразно поменять фрагменты подкаста местами.

Есть 5 популярных программ для обработки и монтажа аудиозаписей:

GarageBand. Программа бесплатная, для iOS, подходит для новичков. Есть много инструментов для мастеринга – например, настройка точности звука. Однако программа разработана для создания музыки, поэтому редактировать в ней речь не очень удобно; Audacity.

Программа бесплатная, для Windows и iOS. Отличается простым, но несколько устаревшим интерфейсом, не требует особых знаний и навыков. Есть встроенные плагины – например, для подавления шума;

Adobe Audition. Предоставляется по подписке – от 1622 Р в месяц. ОС – Windows, Mac OS X. Программа имеет много инструментов для обработки аудио. Интерфейс интуитивно понятный, с заметками и маркерами;

Vegas (Sony Vegas). Платная профессиональная программа для записи, редактирования и монтажа аудио, видео. Разработана для Windows. Стоимость – от 1429 Р в месяц;

Reaper. Программа разработана для Windows и Mac. Обеспечивает удобную работу с речью. Есть много плагинов, возможность настроить горячие клавиши. Интерфейс несколько перегружен опциями и настройками. Стоимость лицензии – \$60, оплачивается однократно; Ableton Live. Предназначена для Windows, Mac. Программа создавалась для написания музыки, однако обеспечивает удобную работу с речью. Стоимость – от \$ Преимущество – продолжительная пробная версия в 3 месяца.

Все указанные программы работают по одинаковому принципу. На рабочей области показывается диаграмма звуковой волны. Для удаления определенного фрагмента выделите его на диаграмме мышкой и кликните на Delete. Соедините дорожки, уберите лишние моменты, добавьте музыку и звуки.

Если в подкасте участвует 2 и более человек, то помните следующее правило: в один момент должен звучать один голос. Если же кто-то смеется или перебивает, то нужно оставить все дорожки.

Есть 2 подхода к монтажу записи:

– Оставить запись без особых правок и исправлений. В этом случае достаточно вырезать слишком длинные паузы и ненужные фразы. Так вы сэкономите время, но рискуете потерять интерес аудитории – если в вашей речи, например, много оговорок и слов-паразитов;

– Вырезать все оговорки и ошибки. Вам придется убрать все паузы, повторения, слова-паразиты и прочие речевые обороты. Преимущество – идеальная запись, которая понравится и вам, и пользователям. Есть и недостатки: занимает много времени, а при отсутствии опыта будут ощущаться склейки. Если вы перестараетесь и удалите многие интонации, речевые обороты, то ваша речь станет невыразительной.

С постоянной практикой в дальнейшем вы легко начнете определять, что в записи нужно оставить, а что – убрать.

Если подкаст длинный, рекомендуем сделать таймкоды и главы. Благодаря этому пользователи ознакомятся с содержанием выпуска до прослушивания, смогут переходить к интересным для себя сегментам.

Если в подкасте участвует 2 и более человек, то помните следующее правило: в один момент должен звучать один голос. Если же кто-то смеется или перебивает, то нужно оставить все дорожки.

Есть 2 подхода к монтажу записи:

Оставить запись без особых правок и исправлений. В этом случае достаточно вырезать слишком длинные паузы и ненужные фразы. Так вы сэкономите время, но рискуете потерять интерес аудитории – если в вашей речи, например, много оговорок и слов-паразитов; Вырезать все оговорки и ошибки. Вам придется убрать все паузы, повторения, слова-паразиты и прочие речевые обороты. Преимущество – идеальная запись, которая понравится и вам, и пользователям. Есть и недостатки: занимает много времени, а при отсутствии опыта будут ощущаться склейки. Если вы перестараетесь и удалите многие интонации, речевые обороты, то ваша речь станет невыразительной.

С постоянной практикой в дальнейшем вы легко начнете определять, что в записи нужно оставить, а что – убрать.

Если подкаст длинный, рекомендуем сделать таймкоды и главы. Благодаря этому пользователи ознакомятся с содержанием выпуска до прослушивания, смогут переходить к интересным для себя сегментам.

4. Обрабатываем и монтируем

Любую запись необходимо отредактировать, даже если вам кажется, что у вас получилась гладкая, без запинок и ошибок речь. Например, нужно сделать заставку, удалить громкие вздохи, слишком долгие паузы и высказывания, которые не относятся к обсуждаемой теме. Иногда целесообразно поменять фрагменты подкаста местами.

Есть 5 популярных программ для обработки и монтажа аудиозаписей:

- GarageBand. Программа бесплатная, для iOS, подходит для новичков. Есть много инструментов для мастеринга – например, настройка точности звука. Однако программа разработана для создания музыки, поэтому редактировать в ней речь не очень удобно;
- Audacity. Программа бесплатная, для Windows и iOS. Отличается простым, но несколько устаревшим интерфейсом, не требует особых знаний и навыков. Есть встроенные плагины – например, для подавления шума;
- Adobe Audition. Предоставляется по подписке – от 1622 Р в месяц. ОС – Windows, Mac OS X. Программа имеет много инструментов для обработки аудио. Интерфейс интуитивно понятный, с заметками и маркерами;
- Vegas (Sony Vegas). Платная профессиональная программа для записи, редактирования и монтажа аудио, видео. Разработана для Windows. Стоимость – от 1429 Р в месяц;
- Reaper. Программа разработана для Windows и Mac. Обеспечивает удобную работу с речью. Есть много плагинов, возможность настроить горячие клавиши. Интерфейс несколько перегружен опциями и настройками. Стоимость лицензии – \$60, оплачивается однократно;
- Ableton Live. Предназначена для Windows, Mac. Программа создавалась для написания музыки, однако обеспечивает удобную работу с речью. Стоимость – от \$ Преимущество – продолжительная пробная версия в 3 месяца.

Все указанные программы работают по одинаковому принципу. На рабочей области показывается диаграмма звуковой волны. Для удаления определенного фрагмента выделите его на диаграмме мышкой и кликните на Delete. Соедините дорожки, уберите лишние моменты, добавьте музыку и звуки.

Придумываем название

Название должно быть лаконичным (до 3 слов), уникальным и характеризующим особенности вашей темы. Так, хорошо подходят крылатые фразы.

Нежелательно указывать в названии латинские слова (если проект на русском), сложные знаки препинания, кавычки, «ё», производные от «подкаст».

Если у вас уже готовы несколько вариантов названий, проверьте их в поисковых системах. Убедитесь в том, что подкаста с аналогичным названием нет. Постарайтесь, чтобы название было не только оригинальным, но и легко запоминающимся. Поиск подходящего названия может занять несколько дней.

Примеры названий подкастов:

- «Книжный базар»;
- «Бизнес, который нас окружает»;
- «Под взглядом Большого Брата»;
- «Деньги пришли».

Также составьте ёмкое и интересное описание подкаста. Оно должно цеплять внимание и побуждать включить эпизод. В описании укажите тему подкаста, чем он полезен слушателю.

5. Создаём обложку

У каждого подкаста должна быть обложка, но пользователи увидят ее в миниатюрном размере. Если вы делаете ее сами, соблюдайте 3 правила:

- на обложке должен быть яркий, привлекающий внимание крупный элемент;
- если есть название подкаста, оно должно быть крупным;
- контрастность цветов выделит ваш подкаст среди остальных.

Несмотря на то, что перед пользователями обложка будет миниатюрной, её размеры должны быть от 1400x1400 px до 3000x3000 px.

Можно делать для каждого подкаста новую обложку – например, указывать номер эпизода, менять расположение объектов. При этом важно сохранить общую стилистику.

Вы можете заказать создание обложки на биржах фриланса, по цене от 500 Р.

6. Делаем трейлер подкаста

Трейлер подкаста – аудио на 1-2 минуты, где вы раскрываете идею выпуска. Пользователь прослушивает трейлер и решает, стоит ли ему тратить время на целый подкаст.

Раскройте в трейлере такие вопросы:

- кто вы и кто приглашенные гости при их наличии;
- тема подкаста, для кого он полезен;
- какие выпуски ожидают тех, кто подпишется и продолжит вас слушать (можно добавить забавные фрагменты из будущих выпусков).

Добавьте в трейлер интересный музыкальный трек, чтобы зацепить внимание.

Как создать свой первый подкаст? Для этого:

- Определитесь с целью и жанром подкаста;
- Составьте план выпуска;
- Приобретите микрофон и дополнительное оборудование;
- Найдите подходящее место для записи подкаста;
- Обработайте запись;
- Добавьте в запись платные или бесплатные треки;
- Придумайте название и описание подкаста;
- Создайте обложку – самостоятельно или с помощью дизайнера;
- Запишите трейлер;
- Добавьте подкаст на хостинг и площадки.

Практическая часть

Задание: изучить алгоритм создания подкаста и записать собственный подкаст на с тему физической культуры и спорта.

Требование к подкасту:

- спортивная тематика;
- продолжительность: 7-10 мин;
- файл mp3.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 6. МОНТАЖ ВИДЕО «Я В СПОРТЕ»

Тема: Тема 2.4. Технология обработки аудио и видео информации

Цель работы: освоить умение монтировать видеофильмы из отдельных файлов, разного типа: графических, звуковых, текстовых и пр., применять различные эффекты, сохранять проекты в формате видеофильмов, для дальнейшего воспроизведения

Задачи:

1. Закрепление основных приёмов работы с видеoinформацией;

2. Изучить основные возможности видеоредакторов;
3. Провести сравнительный анализ видеоредакторов Windows LS и Sony Vegas Pro.

Форма отчётности: видеоролик формата mp4.

Время выполнения: 8 часов

Материалы и оборудование:

- компьютер/ мобильный телефон;
- микрофон;
- наушники;
- камера;
- видеоредактор Windows Live Movie Maker

Рекомендуемая литература:

- Сорокин М.Б. «Видеомонтаж в программе Киностудия Windows Live»:

http://www.ort.spb.ru/Manuals/windows_live.pdf

- Онлайн-курс. Игорь Генералов «Основы монтажа»:

<https://www.youtube.com/watch?v=Z3STbgAzZ8o&list=PL4LAya5A3er8K3ZErUHjQvRiC-mubAagL>

Задание:

Теоретическая часть

Видеоредактор – это программа, включающая в себя набор инструментов, которые позволяют редактировать видеофайлы на компьютере. Видеоредактор позволяет работать с видеофайлами в зависимости от набора инструментов и его возможностей.

Проект

Видеоредактор, как правило, предполагает создание **проекта** для работы с видео. Проект, в данном случае, это совокупность всех настроек и изменений, сделанных в приложении, которые записываются в отдельном файле проекта. В проекте сохраняются данные обо всех изменениях клипов, расположенных на видео- и звуковых дорожках, применённых эффектах и фильтрах, а также список всех медиафайлов, используемых при монтаже. Файл проекта можно открыть для последующего монтажа, при этом все ранее используемые медиафайлы должны быть доступны по ссылкам на пути, которые были сохранены в проекте. В ином случае приложение сообщит о невозможности найти тот или иной файл. В некоторых программах существует возможность прямо в проекте сохранять все исходные файлы, в таком случае не придется заботиться о сохранении их на своих местах, однако копирование всех файлов может потребовать дополнительное дисковое пространство.

Timeline – таймлайн, или монтажный стол, на котором расположены все видео- и звуковые дорожки, и где, собственно, производится монтаж клипов. Расположение клипов на дорожках слева направо соответствуют времени их появления от начала при воспроизведении проекта. В качестве временных отсчетов может использоваться тайм код.

Окно тайм кода

Тайм код отображает время, соответствующее позиции на таймлайне от начала проекта, которое может начинаться с нуля или быть заранее заданным. Обычно отображается как **Часы: Минуты: Секунды: Кадры**, но иногда кадры могут быть заменены сотыми секунды или вовсе не использоваться.

Окно предварительного просмотра

Для просмотра, воспроизводимого видео в видеоредакторе используется окно предварительного просмотра. В зависимости от версии приложения при этом могут демонстрироваться наложенные эффекты и переходы. Также, при наличии платы вывода, видео может транслироваться на внешний монитор или иное устройство отображение через различные интерфейсы: IEEE 1394, SDI или по HDMI.

Эффекты

Эффекты и фильтры позволяют производить коррекцию и изменения характеристик видео. Наиболее распространенными из них являются:

Цветокоррекция

Коррекция уровней яркости Шумоподавление Замедление/ускорение движения
Использование неподвижных изображений

Наложение титров

Наложение графических композиций

Переходы

Улучшение качества видео, повышение резкости

Имитирующие фильтры, например, создающие эффект старого кино.

Деформация

Размытие

Генерация различных тестовых изображений и таблиц

Анализ видео

Для анализа видео могут применяться:

Вектороскоп

Гистограмма

Осциллограф

Звуковое сопровождение

В большинстве случаев видео имеет звуковое сопровождение. Некоторые видеоредакторы имеют встроенные возможности по редактированию звука, включая тем самым в себя простейшие функции аудиоредактора. Звуковые дорожки также возможно микшировать, изменять уровни громкости, накладывать фильтры или звуковые эффекты. Для контроля за уровнем звука применяется измеритель уровня, который так же присутствует в большинстве редакторов.

Функции видеоредактора

Наиболее распространены следующие функции видеоредактора:

Захват

Помимо возможности загружать готовые видеофайлы, многие редакторы позволяют захватывать видео, то есть сохранять видеопоток в файл. Как правило, фонограмма записывается одновременно с видео, но также может быть записана позже, при монтаже, в виде аудиокomentarиев или дополнительного звукового сопровождения.

В целях экономии дискового пространства видеопоток при захвате сжимается, то есть кодируется с применением алгоритмов компрессии. Выбор параметров кодирования зависит от возможностей компьютера или монтажной станции, разумного соотношения размера файла и качества видео, а также от дальнейших намерений по использованию этого файла.

Монтаж

Простейшими возможностями монтажа обладают все видеоредакторы, как-то возможность разрезать или склеивать фрагменты видео и звука. Но более продвинутые приложения имеют намного больше возможностей, позволяющие изменять характеристики видео, создавать различные переходы между роликами, изменять масштаб и формат видео, добавлять и устранять шум, производить цветовую коррекцию, добавлять титры и графику, управлять звуковой дорожкой, наконец, создавать стереоскопическое видео (3D).

Финальный просчет

В зависимости от целей последующего использования полученной после монтажа видеопрограммы, необходимо выполнить финальный просчет (рендеринг) и сжатие видео-и аудиоматериала.

Финальный просчет позволяет создать новое видео, с применёнными в проекте эффектами и переходами. Для сложных проектов эта операция требует значительных системных ресурсов и может отнимать немало времени. Также в процессе монтажа для просмотра в реальном времени наложенных эффектов может применяться предварительный просчёт или пре- рендеринг, в этом случае просчитанный фрагмент видео записывается во временный файл или в оперативную память.

Сжатие

Степень сжатия видеопотока и формат кодека определяется целями последующего применения этого видео. Для высококачественной вещательной продукции требуются видеоматериалы с минимальными искажениями, то есть с малой степенью сжатия и, соответственно, с большим

поток - для видео стандартной чёткости от 25 Мбит/с и выше. Для размещения в интернете и для записи на мобильные устройства применяются эффективные кодеки, позволяющие получить приемлемое качество изображения с невысоким потоком данных - 1-2 Мбит/с для видео стандартной чёткости. Видео высокой чёткости требует больших битрейтов и, соответственно, повышенных требований к системным

ресурсам компьютера или монтажной станции.

Авторинг

Некоторые видеоредакторы позволяют производить DVD-авторинг- процесс создания образа DVD-видео. Это операция включает в себя создание меню, разделение фильмов на разделы, добавление нескольких звуковых дорожек для различных языков, добавление субтитров. Более продвинутые редакторы имеют также возможность авторинга Blu-ray.

Программное обеспечение для создания видео

Windows Live Movie Maker

Windows Live Movie Maker (Киностудия Windows Live) - мощный и функциональный инструмент от компании Microsoft, с помощью которого можно создавать фильмы, эффектные видеоклипы из фотографий и видео. Пользователь может добавлять красочные эффекты, переходы, накладывать аудио дорожки, заголовки и др. Готовые проекты можно записывать на оптические носители, передавать по электронной почте, сохранять фильмы для мониторов с высоким разрешением и различных мобильных устройств (Windows Phone, Zune), а также публиковать видео в сети Интернет (SkyDrive, YouTube, Facebook и т.д.).



Рисунок 1.1. – Интерфейс Windows Live Movie Maker

Ключевые особенности Windows Live Movie Maker:

- Поддержка различных форматов, включая WMV, ASF, MOV, AVI, 3GPP, MP4, MOV, M4V, MPEG, VOB, AVI, JPEG, TIFF, PNG, ASF, WMA, MP3, AVCHD и др.
- Возможность добавления текста, переходов, эффектов, звукового сопровождения и пр.
- Редактирование аудио и видео.
- Импорт фотографий и видео с камеры прямо в программу.
- Наличие Ribbon-интерфейса.
- Функция предварительного просмотра, позволяющая мгновенно оценить действие накладываемых спецэффектов и анимационных переходов.
- Возможность автоматической компоновки видеофайла из медиаконтента.
- Возможность записи видео высокой четкости (480, 720, 1080p).
- Публикация проектов в сети Интернет.

Sony Vegas PRO

Sony Vegas PRO – профессиональная программа для многодорожечной записи, редактирования и монтажа видео и аудио потоков.

Это многодорожечная цифровая система нелинейного видео- и аудиомонтажа. Vegas предлагает бесконечное число видео и аудио дорожек, каждая из которых имеет свою пару (A/B) дорожек, продвинутые инструменты для сочинения музыки, поддерживается многоканальный ввод-вывод в режиме полного дуплекса (для вывода сигнала можно задействовать 26 физических выходов с

независимой шиной микширования на каждом), ресемплинг в реальном времени, автоматическое создание кроссфейдов, синхронизация посредством MIDI Time Code и MIDI Clock, дизеринг (с нойс-шейпингом) на выходах подгрупп и, конечно, 24/32-разрядный звук с частотой дискретизации 192 кГц. Для обработки звука в реальном времени можно установить в разрыв каждой дорожки четырехполосный параметрический эквалайзер и компрессор, а также использовать 32 посылы на подключаемые модули формата DirectX.

Кроме того, программа поддерживает и такие современные функции, как работа с двумя процессорами и двумя мониторами.

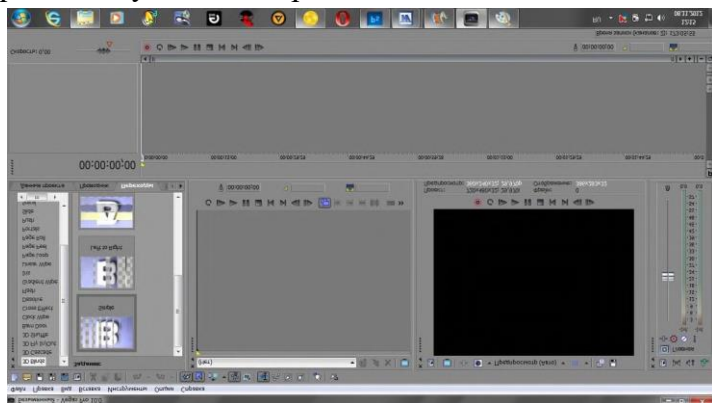


Рисунок 1.2 – Интерфейс Sony Vegas PRO

Присутствует возможность импорта файлов MPEG/AC3 с DVD-камердера. Vegas **позволяет** переносить файлы VOB с AC3 аудио каналом прямо на таймлайн. Sony Vegas позволяет производить конвертация в файловые форматы MPEG-4, AVC и H.264.

Возможность экспорта готового материала в видеоформаты MPEG1, MPEG2, AVI, Quick Time, Real Video, Windows Media Video, OGG, SWF и другие.

Сравнительный анализ видеоредакторов Windows LS и Sony Vegas Pro

Исходя из вышеизложенного, определим достоинства и недостатки программ Windows LS и Sony Vegas Pro. Данные сравнительного анализа представлены в таблице 2.1.

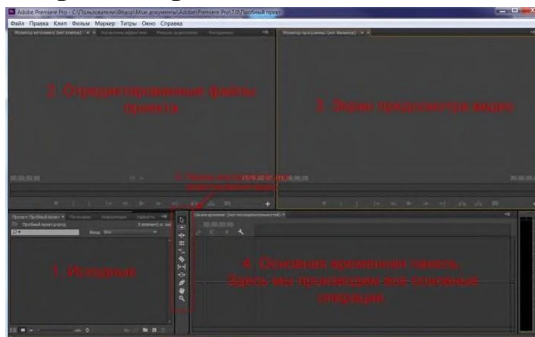
Таблица 2.1. – Сравнительный анализ программ Windows LS и Sony Vegas Pro

Windows Life Studio	Sony Vegas Pro
1. встроена в операционную систему Windows	1. не является приложением операционных систем
2. не требуются дополнительные финансовые затраты	2. необходимо приобрести лицензию на программу
3. доступность интерфейса, простота в обращении	3. загроможденность интерфейса, необходимость специальных умений и навыков для работы
4. языковая панель адаптирована под любого пользователя	4. языковая панель требует адаптации под пользователя
5. стандартный набор видеоэффектов, отсутствие возможности добавления VST-плагинов	5. большой выбор видеоэффектов с возможностью добавления VST- плагинов
6. ограниченность выбора формата для сохранения файлов	6. возможность экспорта готового материала в <u>MPEG1</u> , <u>MPEG2</u> , <u>AVI</u> , <u>Windows Media Video</u> и другие
7. публикация проектов в сети Интернет без специальных настроек	7. для публикаций видео в Интернете необходимо настроить программу

Алгоритм создание видеоролика в Adobe Premiere Pro CC.

Не смотря на то что Adobe Premiere Pro CC считается профессиональным редактором, работать в нем сможет даже новичок. Ну те, кто освоит его поглубже получить незаменимый инструмент для создания качественных роликов на свой видеоканал YouTube.

Интерфейс редактора ADOBE PREMIERE



Когда первый раз откроем Adobe Premiere я уверен, что интерфейс может даже немного оттолкнуть. Но это на первый взгляд. Давайте разберем что и зачем в нем расположено. В первом окошке нам предлагают назвать наш новый проект, предлагаю просто «пробный проект», далее открывается весь интерфейс программы. Нам для работы дается пять основных панелей.

При выборе рабочей среды «Редактирование» нам по умолчанию предоставляется пять панелей. Какие еще бывают варианты рабочей среды, можно посмотреть по вкладке «Окно»

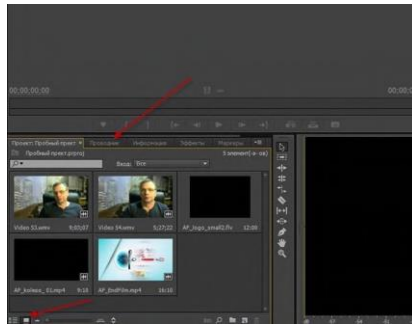
— «Рабочая среда»

1. Панель для исходных файлов проекта. В нее мы будем загружать исходники аудио. Видео, графику и даже эффекты, если повезет
2. Вторая панель у нас для уже обработанных файлов проекта. Ведь мы будем резать, добавлять эффекты, накладывать аудио и т.п. Вот здесь у нас будут уже обработанные файлы готовые для вставки в основной проект
3. В третьей панели мы будем смотреть как по телевизору как мы измываемся с нашим видеопроектом.
4. Четвертая панель времени, пожалуй, основная. Такие панели есть в каждом видео редакторе. На ней мы будем редактировать наши видео и расставлять в нужном порядке по времени.
5. Пятая панель, это инструменты для работы в панели времени.

Как создать первый проекты ADOBE PREMIERE PRO

Импортируем первые файлы в первый проект Adobe Premiere Pro и создаем последовательность. Начинаем двигаться от простого к сложному. Я предлагаю вам сейчас взять несколько любых видео роликов, снятых на камеру, телефон и скомпилированных ранее в Camtasia studio. Вариантов добавить файлы в проект масса, можно и через верхнее меню

«Файл» и воспользоваться внутренним инструментом «проводник». Я привык пользоваться самым простым-двойной клик левой кнопкой мыши по первой панели и у нас открывается обычный проводник Windows к которому мы привыкли. Добавляем несколько файлов для своего первого фильма. Файлы могут отображаться в виде списка.

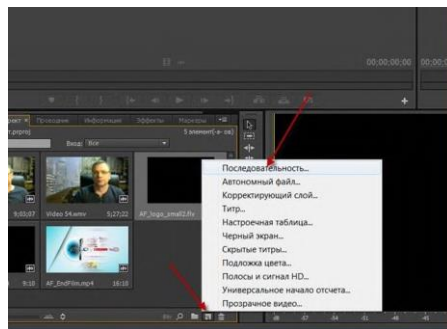


Переключить отображение файлов можно в левом нижнем углу первого блока.

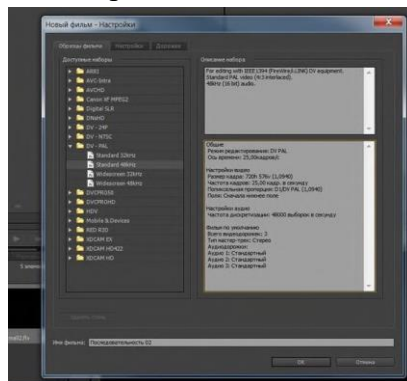
Теперь нам нужно создать «последовательность»

Вот и первый не понятный термин! Что такое последовательность в программе Adobe Premiere.

Последовательность в проекте редактора Adobe Premiere это некий контейнер настроек видео: Размер кадра, Частота кадров, в секунду, попиксельно пропорция и т.п. Эти настройки должны подходить к формату Ваших заготовленных видео. Чтоб было понятней у программы есть уже заготовленные шаблоны последовательности. Если вы точно знаете какой камерой Вы снимали и в каком формате можно выбрать из готовых шаблонов.



Для этого жмем кнопку «Новый элемент» в правом нижнем углу 1 панели, с изображением загнутого листочка, как на рисунке. Выбираем в меню верхний пункт «Последовательность» В открывшемся окошке мы можем выбрать ту которая подходит для вашего видео и заодно посмотреть какие настройки входят в контейнер «последовательность».

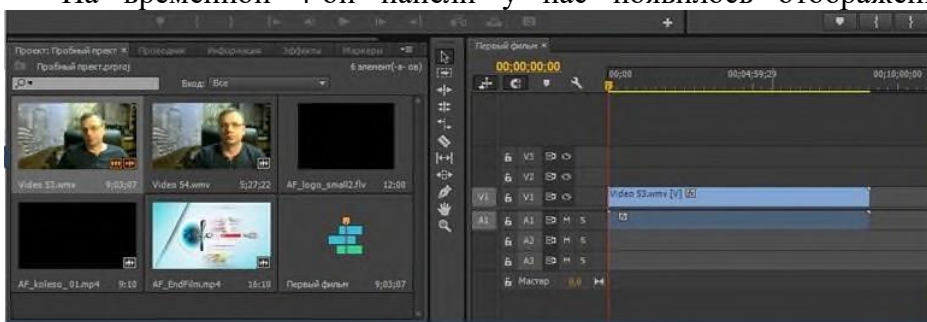


Закройте окно, нажмите отмена и сейчас мы создадим свою последовательность. Для этого зажмите левой кнопкой мыши свой основной ролик и перетащите его на кнопку «Новый элемент» Программа автоматически создает последовательность с нужными настройками.



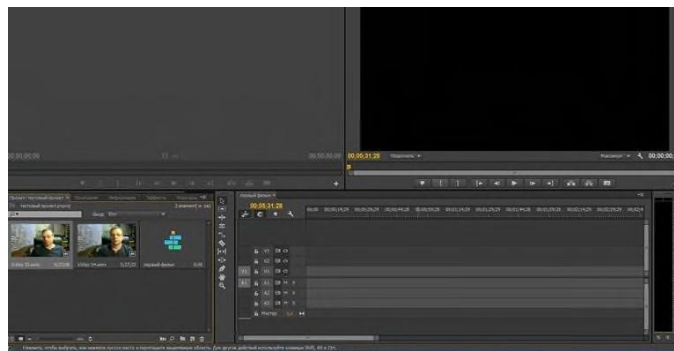
В первой панели у нас появляется новый элемент, с названием того видео, из которого мы брали настройки. Чтоб не путаться я предлагаю переименовать нашу последовательность. Для этого два раза кликаем по самому названию и переименовываем контейнер последовательности, например, «Первый фильм».

На временной 4-ой панели у нас появилось отображение видео, его пока можно удалить.



Нажимаем курсором и жмём кнопку делит. В итоге у нас получается вот такая картинка.

Обращаю внимание что Ваш проект –последовательность создан. Теперь его нужно наполнять файлами.



Практическая часть

Задание: создать видеоролик с использованием видеоредактора Sony Vegas Pro/онлайн-редактора/мобильного приложения на тему по выбору

- Я в спорте
- Репортаж с места проведения спортивных сборов
- Реклама спортивной экипировки
- Новости спорта: обеды в ИВС

Требование к видео:

- соответствие заявленной тематике;
- продолжительность: 2-5 мин;
- файл mp4.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 7. РАЗРАБОТАННЫЙ ПЕРСОНАЛЬНОГО САЙТА УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ/ТРЕНЕРА

Тема: Тема 3.2. Использование ресурсов сети Интернет-для поиска и обмена информацией в области физической культуры и спорта

Цели работы: научиться создавать, наполнять и корректировать личные сайты с помощью конструктора сайтов

Задачи:

1. Отработать навыки создания персонального сайта в сети Интернет;
2. Закрепить навык по владению способами представления, хранения и обработки данных; навык представления данных в сети «Интернет»

Форма отчётности: доступ на просмотр файла в формате Google-таблицы

Время выполнения: 12 часов

Материалы и оборудование:

- компьютер;
- конструктор сайтов Google Sites: <https://sites.google.com/new>

Рекомендуемая литература:

- Инструкция по созданию сайтов Google Sites: <https://support.google.com/sites/answer/6372878?hl=ru>
- Руководство по созданию сайта на базе Google Sites: <https://lib.uni-dubna.ru/biblweb/Recomends/courses/Руководство%20Сайты%20Google.pdf>

Задание:

Теоретическая часть

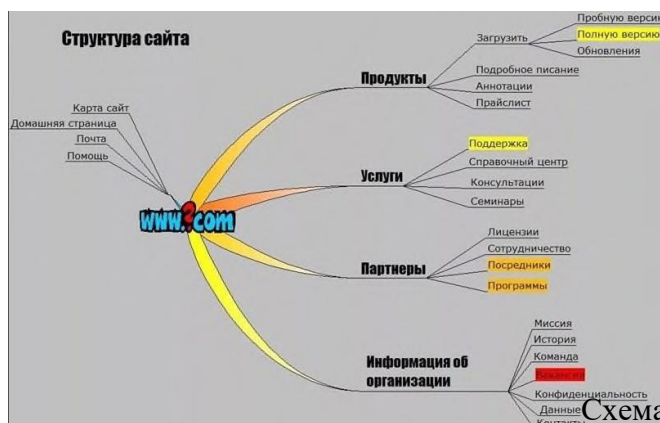
Один из основных этапов создания сайта — это разработка его структуры. Именно она определяет расположение и взаимосвязь всех элементов ресурса: разделов, подразделов, страниц.

Структура сайта – это чёткая схема, по которой будет разрабатываться ресурс. Наглядная структура покажет вид будущего сайта.

Существуют классические составляющие структуры любого сайта, но есть и дополнительные фишки, которые преследуют свою цель. Например, в интернет-магазине обязательно должна быть страница для оплаты, а в лэндинге – место под призыв к действию. Иначе для чего все затевается?

Описание структуры сайта

Любой ресурс создаётся согласно определенному плану. Именно он отображает структуру сайта. В плане обязательно указывается, как должны располагаться страницы ресурса относительно друг друга. Чаще всего это делается в виде графической схемы с отдельными блоками и связывающими их стрелками.



Структура может быть внешней и внутренней. Внешняя представляет собой макет страницы, на котором блоками обозначены отдельные ее элементы. Внутренняя структура включает в себя категории и разделы сайта и отношение к ним отдельных страниц. Ее сложнее всего организовать правильно.

Схема ресурса в первую очередь зависит от его специфики и направленности, того, какую бизнес-задачу он решает. Если речь идет об одностраничном сайте-визитке, то составить его план довольно просто: на одной странице будет

размещаться вся основная информация. Другое дело – информационный портал или интернет-магазин.

Требования к структуре сайта могут быть разными, однако независимо от них информация должна подаваться таким образом, чтобы пользователи:

- получали исчерпывающий ответ на свои вопросы;
- понимали логику сайта;
- увлекались опубликованным материалом и стремились найти и другие статьи. Помимо перечисленного, размещённый контент должен улучшать положение сайта в поисковых выдачах. [expert]

Формирование чёткой структуры ресурса даёт следующие преимущества:

- позволяет разработать план развития проекта, на основе которого будут создаваться новые страницы и контент;
- делает возможным планирование расходов на открытие площадки.

4 вида структуры сайта

1. Линейная

Логика такой структуры – ознакомить пользователей сайта со всеми его страницами, расположенными в определенной последовательности. Линейная схема применяется в сайтах-презентациях и портфолио. Из главной страницы как бы вытекают все остальные и расставляются цепочкой, звенья которой взаимосвязаны. Подобная структура не удобна для продвижения. Это обусловлено тем, что рекламировать можно только главную страницу.

2. Линейная с ответвлениями

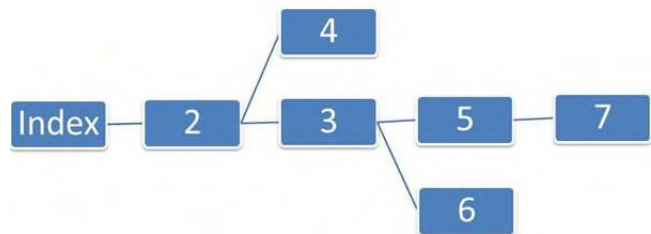
Пример сайт-портфолио фотомодели, работающей в нескольких разных стилях. Благодаря ответвлениям на одном сайте можно показывать сразу несколько продуктов. Переходя на ветку, пользователь будет видеть постраничную презентацию товара. Линейная структура с ответвлениями



подразумевает, что у сайта будет одна главная страница, но несколько последних. Для продвижения схема также не удобна.

3. Блочная

Подразумевает, что есть несколько равнозначных страниц, на которые ссылаются все остальные. Блочная структура сайта подходит для презентации продукта: на страницах можно разместить



описания отдельных свойств или характеристик товара. Все страницы будут перелинкованы и связаны с главной, благодаря чему сайт будет легче продвигать. Однако блочная верстка достаточно специфична и подходит не всем видам ресурсов.

4. Древоидная

Наиболее универсальный вариант. В нем каждому товару или услуге отводится отдельная ветка: раздел или подраздел. Привычнее всего пользователям общаться именно с такими ресурсами. При

древовидной структуре смысловая нагрузка делится между главной страницей и отдельными разделами, так как с ними линкуются отдельные страницы. Для продвижения это наиболее оптимальный вариант, позволяющий рекламировать сразу несколько разделов сайта.

Древовидная структура сайта



Пример древовидной верстки в URL:

- name.ru/kresla/
- name.ru/kresla/tkani.html
- name.ru/kresla/kozha.html
- name.ru/krovati/
- name.ru/stylya/
- name.ru/stoly/derevo.html
- name.ru/stoly/plastic.html
- name.ru/stoly/rotang.html
- name.ru/stoly/metall.html

Из-за сильной разветвлённости древовидная структура сайта в виде схемы воспринимается проще и нагляднее.

Требования к структуре сайта от Яндекса и Гугла

Все онлайн-ресурсы затачиваются под поисковые системы, так как иначе пользователи их не увидят. Поэтому, говоря о требованиях к верстке, нельзя не вспомнить о Яндексе и Google.**Рекомендации от Яндекса**

Поисковик в своем саппорте разместил детальное описание требований к структуре сайтов. Можно зайти на страницу технической поддержки и ознакомиться с ними. Если говорить коротко, то суть этих рекомендаций заключается в следующем:

- **Необходимо иметь чёткую ссылочную структуру.** Каждая страница или документ должны относиться к своему разделу. На каждую страницу должна вести хотя бы одна ссылка с другой страницы.
- **Для ускорения индексации сайта нужна его xml-карта.**
- **С помощью файла robots.txt необходимо ограничивать индексирование служебной информации.**
- **У каждой страницы должен быть уникальный URL-адрес.** Разные страницы должны размещаться под разными адресами, а одна и та же страница должна иметь только один URL.
- **Ссылки на другие разделы необходимо делать текстовыми,** так Яндексу проще анализировать информацию.
- **Нужно проверять корректность symlink-ов:** когда пользователь переходит со страницы на страницу, адреса URL не должны суммироваться (пример от Яндекса, как быть не должно: example.com/name/name/name/name/).

Нельзя сказать, что требования просты. По большей части они касаются не только структуры,

но и всего сайта целиком. Однако с предписаниями приходится считаться, так как Яндекс – популярнейший поисковик с огромной аудиторией.

Рекомендации от Google

Этот поисковик лаконичен. В отличие от Яндекса его требования к верстке просты, понятны и занимают всего несколько строк:

- простая структура;
- понятная логика URL-адреса;
- слова, а не идентификаторы;
- присутствие знаков пунктуации в URL (особенно рекомендуется дефис «-»);
- короткие и простые URL.

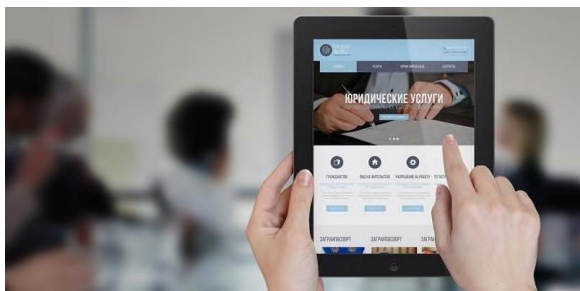
4 варианта создания структуры сайта

Предположим, вид структуры сайта выбран: линейная, линейная с ответвлениями, блочная или древовидная. Следующий шаг – определиться, как он будет реализован на практике, то есть запланировать страницы, разделы, подразделы и т. п. Визуальное представление (шрифт, цвет кнопок, расположение меню и пр.) пока не обсуждаются.

Структура во многом зависит от того, какие задачи должен решать ресурс. Выделяют четыре основных вида сайтов: визитка, коммерческий, информационный или блог, интернет-магазин. Остановимся на каждом подробнее.

1. Сайт-визитка

Обладает самой простой структурой. Как правило, состоит всего из двух уровней: главной страницы и остальных.



2. Коммерческий сайт

Такой ресурс должен решать более сложную бизнес-задачу, чем знакомство с компанией. Поэтому понадобится и более разветвлённая структура с дополнительными уровнями страниц. Например, основные страницы можно посвятить главным направлениям работы предприятия, а подразделы – более узким сферам деятельности. Такое решение оптимально для компаний, оказывающих услуги, или любых других коммерческих организаций. Однако функция интернет-торговли здесь не предусмотрена.

3. Информационный портал и блог

Здесь многоуровневость создается с помощью разделов, которые состоят из отдельных страниц. На эти страницы невозможно попасть из главного меню. Это основное отличие информационного сайта от коммерческого, на все подстраницы которого можно перейти из меню. Исключение – страницы со статьями. Иногда доступ к ним делают не только из меню, но даже с главной страницы.

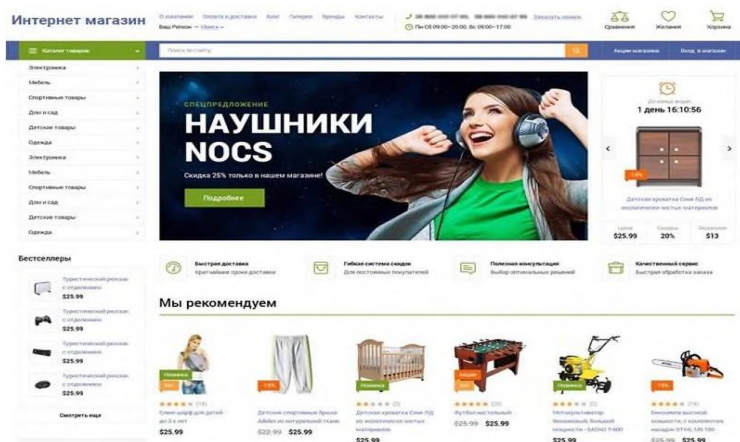
С количеством разделов и подразделов нужно определиться до утверждения структуры сайта, то есть на этапе проработки. Если речь идет о личном блоге, нужно заранее продумать, каким темам будут посвящены публикуемые статьи и как читатели смогут найти их на сайте.

Если планируется зарабатывать на рекламе, то верстка ресурса должна основываться на семантическом ядре.

4. Интернет-магазин

Пожалуй, самый сложный по своей структуре вид сайтов. Чтобы учесть все поисковые запросы

пользователей, потребуется создать не только многоуровневую систему разделов и подразделов, но и внедрить фильтры. И здесь важно не ошибиться и правильно решить, какие свойства реализуемых товаров пойдут в фильтры. Например, если магазин занимается продажей мягкой мебели, логично разделить ассортимент по качеству обивки (ткань, натуральная кожа, экокожа и т. п.), а не по цвету.



Хотя можно установить несколько фильтров, и тогда пользователи смогут группировать товары сразу по двум-трем и более свойствам. Ведь если магазин специализируется на продаже именно разноцветной мебели, то логично сделать фильтр по цветам. Разветвленная система фильтрации необходима, когда у товаров есть несколько основных характеристик, по которым люди их ищут в поисковых системах. Например, это может быть сочетание цвета и конструкции (диван синий угловой) или размера, цвета и материала (кровать двуспальная белая из дерева).

Фильтры необходимы, когда товары имеют несколько основных характеристик и варианты их сочетаний. Если же магазин специализируется на реализации конкретного продукта, например, одеял из верблюжьей шерсти, у которых меняется только размер, то система фильтрации не нужна.

У разделов каталога сайта могут быть как одинаковые фильтры, так и разные. Здесь все зависит от специфики реализуемой продукции.

Страницы, фигурирующие в структуре сайта

На сегодняшний день особой популярностью пользуются одностраничные сайты. Их структура проста, а создание несложное. Однако такой вид сайтов подходит не под все бизнес-задачи. Поэтому чаще всего встречаются многостраничные ресурсы.

Существует перечень базовых страниц. Не все они обязательно должны присутствовать в структуре сайта, однако поисковые системы обращают внимание на их наличие. Таким образом, включение базовых страниц в схему ресурса может облегчить продвижение по ключевым запросам.

К основным страницам относятся следующие:

- **Главная**

Название отражает суть этой страницы. С нее пользователи должны иметь возможность попасть в любой раздел и подраздел ресурса. Структура страницы сайта может быть очень сложной. В первую очередь это касается главной страницы. Часто ее верстают в самый последний момент, когда известны основные разделы площадки и ее общая схема.

Следует иметь в виду, что сейчас присутствие слова «главная» не популярно. Оно занимает много места и часто не вписывается в дизайн. Вместо «главная» используется иконка в виде домика, название фирмы или ее логотип.

- **Контакты**

Это также одна из самых важных страниц структуры сайта. От того, легко ли ее найти и как она оформлена, зависит эффективность коммуникации с пользователями. Если у компании несколько каналов связи, то, как правило, приоритетные размещаются в шапке сайта, а остальные в «Контактах».

Поисковые системы в первую очередь оценивают наличие этой страницы, поэтому важно, чтобы

на ней была размещена максимально подробная информация о способах связи с компанией: городские телефоны, факс, электронную почту, фактический адрес с картой или схемой проезда, социальные сети, мессенджеры. Можно добавить реквизиты фирмы. Обязательно наличие микроразметки schema.org.

Если у компании несколько городских номеров или почтовых ящиков, необходимо обозначить, какой за что отвечает. Также на странице

«Контакты» должен присутствовать распорядок работы фирмы и период, в который принимаются звонки.

Типичными ошибками являются скудная контактная информация, непривлекательный дизайн, отсутствие микроразметки и стимулов связаться с компанией.

- **Доставка**

Если площадка занимается реализацией товаров, она так или иначе связана с доставкой. Даже если компания самане оказывает транспортные услуги, на сайте обязательно

должна быть страница с подробным описанием того, как можно получить заказ. Например, можно разместить список рекомендованных транспортных компаний и номера их телефонов. Главное, чтобы клиент понимал, как он получит свой заказ. Это существенно увеличит вероятность совершения покупки.

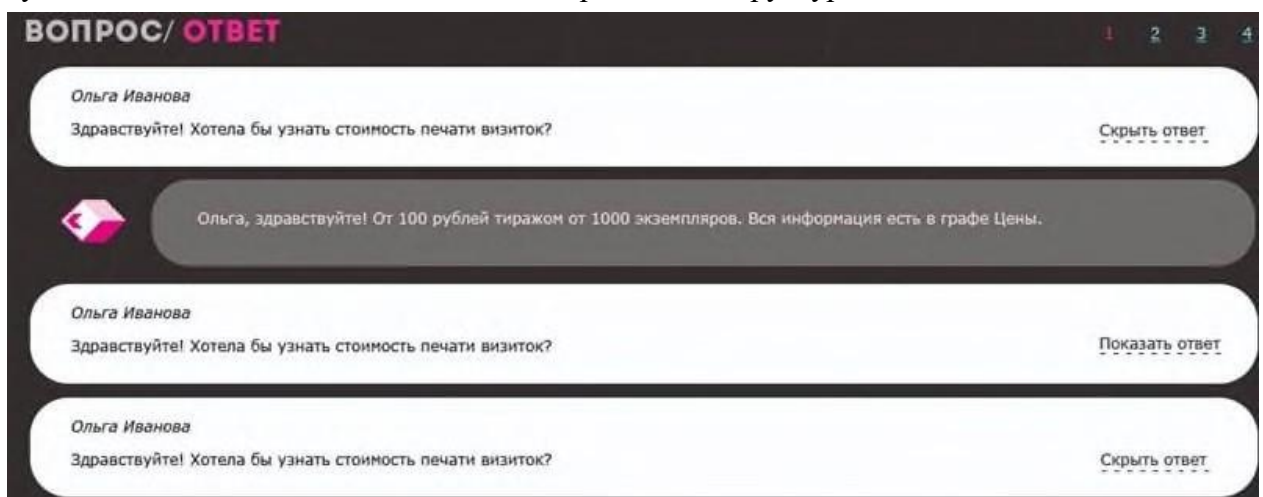
Когда речь идет о доставке, обязательно нужно указывать, платная она или бесплатная, сроки, условия оказания услуги, время работы, способы транспортировки. Ссылки на пункты выдачи товаров или офисы транспортных компаний помогут пользователям сориентироваться в выборе способа доставки.

- **Оплата**

Если компания занимается реализацией товаров, значит, на сайте предусмотрена система оплаты заказов. Ее детальное описание следует сделать доступным для клиентов. Еще до совершения покупки пользователи должны понимать, какими способами смогут оплатить заказ.

- **Вопрос ответ (FAQ)**

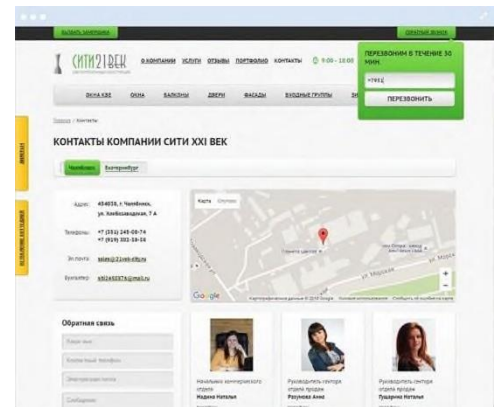
Почему-то многие компании исключают этот раздел из структуры сайта, а ведь он очень важен.



Как правило, люди задают примерно одинаковые вопросы. Если ответы на них разместить на сайте, это снимет часть нагрузки с телефонных операторов.

- **О компании**

Многие фирмы на этой странице рассказывают о периоде становления и своих достижениях. Это ошибка. Эффективнее говорить о том, что компания может дать своим клиентам и подкреплять обещания дипломами, кейсами и примерами решенных проблем.



- **Отзывы (Обратная связь)**

Если компания постоянно контактирует с клиентами, этот раздел необходим. Он должен быть легкодоступным и простым для заполнения. Не стоит делать раздел доступным только для зарегистрированных пользователей. Отзывы должны быть открыты для всех желающих их почитать.

Многие фирмы стимулируют своих клиентов делиться комментариями, предлагая подарки и дополнительные скидки. Хорошо зарекомендовали себя видеотзывы. Если есть возможность включить их в структуру сайта, это нужно сделать.

Типичные ошибки – размещение отзывов с одного IP, заказные комментарии с завышенной оценкой компании, анонимные отзывы, небольшое количество публикаций.

- **Для партнёров (Оптовым клиентам)**

В структуре сайтов онлайн-магазинов часто есть раздел «Для оптовых покупателей». Он помогает разграничить аудитории и наладить общение с партнерами. Как правило, страница содержит описание условий оптовых закупок или размещения рекламы.

- **Новости (Блог, события, статьи)**

Этот раздел помогает привлекать пользователей из поисковиков. Публикуемый контент должен не только содержать ключевые запросы, но и быть интересным и полезным для посетителей сайта. Размещать материал следует регулярно и постоянно. Если у компании нет новостей, то лучше исключить этот раздел из структуры ресурса.

Типичные ошибки – публикации ненужного материала (например, поздравлений с государственными праздниками), редкое размещение статей (раз в месяц), некачественный контент.

- **Услуги**

Бывает так, что компания оказывает несколько услуг, но на сайте они объединены на одной странице. Такая подача сведений о деятельности фирмы неэффективна. Она не дает притока пользователей из поисковиков. Рекомендуется под каждый продукт делать отдельную страницу, на которой будет опубликована максимально подробная информация об оказываемой услуге, желательно с примерами работ, фото и видео.

Страница ошибки 404

Многие компании не уделяют этой странице внимания, из-за чего теряют часть посетителей. Страница с ошибкой 404 должна быть оформлена в том же стиле, что и основной сайт. На ней следует разместить информацию для пользователей о том, почему они попали сюда и что делать дальше.

Посетителям можно предложить перейти на главную страницу сайта, на основные разделы ресурса или в карточку похожего товара. Обязательно должны быть ссылки на перечисленные страницы. **Типичные ошибки** – отсутствие страницы 404, другой дизайн, отличимый от основного сайта, отсутствие информации для пользователей о том, что делать дальше.



Важность призыва к действию в структуре сайта

Какой бы ни была структура сайта, схема обязательно должна предусматривать призыв к действию. Как правило, он размещается в тексте несколько раз. Первый – сразу после специального предложения. Второй раз – в середине текста. Третий – в конце. Если текст длинный, призывов к действию может быть и больше. Они могут быть сформулированы одинаково или по-разному в зависимости от общего контекста статьи.

Иногда призывы делают двойными, например, «Купите товар и оформите подписку». Или добавляют предложение о выгоде: «Запишитесь на консультацию. Первая бесплатно!». Или

ограничивают срок действия предложения: «Купите новые шины. Только сегодня скидка 20 %».

Если товар недорогой и его покупка не требует долгого обдумывания, призыв формулируется с помощью глаголов, обозначающих немедленное действие: купи, закажи, подпишись и т. п. Когда товар дорогой или сложный или продажи осуществляются в B2B-сегменте, процесс принятия решения о покупке может занять долгое время. Призывы к немедленному действию здесь не сработают. Поэтому продавцы делают акцент на общение с клиентами и установление с ними крепкой эмоциональной связи. Потенциальных покупателей приглашают на бесплатные консультации, клиентские мероприятия, предоставляют пробную версию продукта и т. п.

Также в продажах дорогого или сложного товара для мотивации клиентов часто используются буклеты, электронные рассылки или ссылки. Они нужны тогда, когда потенциальный покупатель не готов общаться с менеджером по телефону или при личной встрече, но ему необходима информация о товаре, которая поможет принять окончательное решение.

Как правило, в конце посадочной страницы, помимо последнего призыва к действию, размещаются контакты компании, ссылка на форму оформления заказа, схема проезда, если у фирмы есть офлайн-офис.

Дополнительные фишки в структуре сайта

В процессе управления структурой сайта можно добавлять различные элементы, которые способны повысить эффективность ресурса. К таким фишкам относятся:

- **Сценарии использования товара**

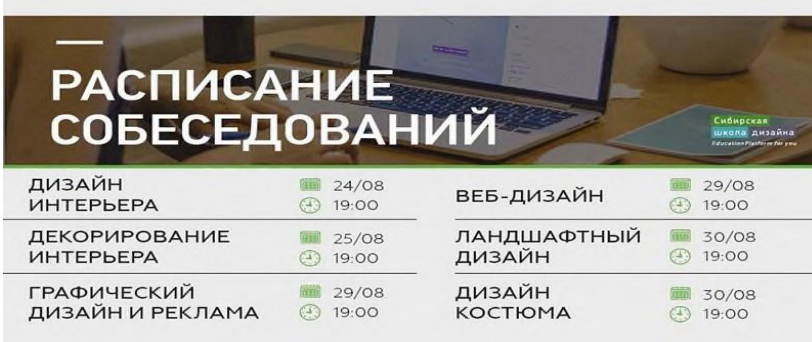
Примеры того, как можно использовать товар, могут положительно повлиять на его продажи. Форма подачи информации стандартная: заголовок, описание и фото или видеоролик.

- **Форма подписки**

Для многих сайтов одно из целевых действий – оформление подписки. Ведь если человек пока не готов купить, но согласен участвовать в рассылке, со временем он может стать постоянным клиентом. Как правило, форма имеет заголовок и содержит минимальное количество полей.

- **Расписание события**

Используется, если сайт посвящен мероприятию, протяжённому по времени и состоящему из отдельных этапов. Как правило, расписание оформляется как таблица или таймлайн. Если в событии принимает участие несколько спикеров, желательно разместить их ФИО и фото.



РАСПИСАНИЕ СОБЕСЕДОВАНИЙ			
ДИЗАЙН ИНТЕРЬЕРА	24/08 19:00	ВЕБ-ДИЗАЙН	29/08 19:00
ДЕКОРИРОВАНИЕ ИНТЕРЬЕРА	25/08 19:00	ЛАНДШАФТНЫЙ ДИЗАЙН	30/08 19:00
ГРАФИЧЕСКИЙ ДИЗАЙН И РЕКЛАМА	29/08 19:00	ДИЗАЙН КОСТЮМА	30/08 19:00

- **Счётчик обратного отсчёта**

Его основное предназначение – показать, сколько времени осталось до окончания срока действия, например, специального предложения. Счетчики мотивируют потенциальных потребителей быстрее принимать решение о покупке. Как правило, расположены в категории «Обложка».

Другой вариант использования счетчика – показать, сколько времени осталось до выхода товара в свет или старта продаж. Такой рекламный ход способен собрать целевую аудиторию еще на этапе изготовления продукта. Счетчик можно разместить на главной странице или на форме сбора подписчиков.

- **Видеоконтент**

С помощью видеоматериалов можно наглядно объяснить миссию проекта, показать, как использовать продукт, продемонстрировать новые достижения, истории успеха и собрать отзывы пользователей. Ролики следует размещать в галерее, в поп-апах, а также внутри статей и текстов.

- **Тезисный список преимуществ**

Как правило, блок «Наши преимущества» имеет три-четыре позиции с описанием и фото. Здесь же речь идет именно о тезисной подаче, то есть пользователям предлагается список из пяти и более пунктов. Примеры заголовков: «7 причин выбрать наш ресторан», «Почему модницы выбирают наши сумки» и т. п.

- **Истории успеха клиентов**

Ничто так не мотивирует к покупке, как истории успеха других людей. В публикациях должно рассказываться о том, как люди добились поставленной цели благодаря продаваемому на сайте продукту. Хорошо, если герои историй будут совершенно не похожи друг на друга, как и их достижения. Это наглядно продемонстрирует диапазон использования продукта. Для некоторых сегментов бизнеса актуальны будут фотографии из разряда «до и после».

- **Всплывающие окна**

Чаще всего в поп-апах размещается информация об акциях или предложение оформить подписку. Всплывающие окна могут появляться как самостоятельно, так и в результате определенного действия посетителя, например, нажатия кнопки.

- **Факты роста в цифрах**

Цифры наглядны, легко воспринимаются и запоминаются, привлекают внимание. Оптимально разместить 3-4 факта, выраженных числами, с кратким описанием каждого.

- **Кнопки обратной связи**

От этих элементов напрямую зависит успешность коммуникации с аудиторией. Ведь чем проще человеку связаться с компанией, тем большим доверием он к ней проникнется. А от уровня лояльности целевой аудитории, как известно, напрямую зависит конверсия.

- **Меню**

Здесь есть два варианта. Первый – залипающее меню со ссылками к основным разделам сайта. Второй – боковая навигация с точками. Она не отвлекает внимание пользователей, но в то же время позволяет быстро попасть в нужное место.

На многих сайтах главная проблема с меню – его перегруженность. Этот раздел начинает больше отвлекать внимание и раздражать, чем помогать. Поэтому главное – не делать слишком большое количество полей и использовать только короткие слова.

- **Иконки социальных сетей**

Бывают двух видов: со ссылкой на профиль компании и на шаринг. Иконки могут располагаться в шапке главной страницы, в контактах, во всплывающих окнах.

Социальные сети – еще один канал установления эффективной коммуникации с целевой аудиторией. В первую очередь он ориентирован на тех пользователей, которые проводят много времени в онлайн-пространстве и для которых важно, насколько у компании много расшариваний, лайков и комментариев.

- **Мотивирующая фраза**

Эмоциональный, вдохновляющий призыв, размещенный на фоне атмосферного фото или видео, способен пробудить в человеке светлые чувства, натолкнуть на определенную мысль и просто надолго запомниться. Мотивирующие фразы делают сайт менее строгим и формальным. Также они помогают установить прочную эмоциональную связь с аудиторией, основанную на общих ценностях.

11 советов по разработке структуры сайта

Представление структуры сайта должно основываться не только на потребностях компании, но и на

требованиях поисковых систем. Ниже описаны основные правила индексирования, по которым работают Яндекс и Google:

1. **Слеш в конце адреса** (пример: name.ru/gde-to-tut/) **говорит поисковому роботу о том, что необходима индексация глубже**. Однако если на этой странице нет внутренних ссылок, система может ее не проиндексировать. Поэтому слеш следует использовать аккуратно.
2. Не нужно страницам с дополнительными статьями давать название «Статьи». Поисковые роботы скорее всего их не проиндексируют. Лучше структурировать информацию и **каждой странице присваивать уникальное имя**.
3. **Закрывайте служебные страницы от поисковых систем**.
4. **В структуре сайта должна быть предусмотрена строка навигации**. Она подскажет пользователю, где он находится, и поможет вернуться на предыдущие уровни.
5. **С каждой страницы должен быть переход на главную**.



6. **URL должен быть понятным человеку и логичным**. Пример плохого адреса: name.ru/rt4566543tr/s45456/665665/345663/rtsrt/1t23. При создании ЧПУ (человеко понятных урлов) следует применять транслитерацию.

7. Если есть необходимость в четвертом и последующих уровнях, нужно **делать карту сайта и больше ссылок с «верхних» страниц**.

8. Правильный путь к страницам третьего уровня должен быть таким: **Главная → Документ 2 уровня → Документ 3 уровня**.

9. **Уровень вложенности не глубже трех**. Поисковые системы могут не проиндексировать более глубокие страницы.

10. **Внутренняя перелинковка должна быть грамотной**, так как она влияет на поведение пользователей и, соответственно, отношение поисковых роботов к страницам сайта.

11. Такие разделы, как «Каталог», «Услуги», **следует размещать в одном клике от главной**, желательно в ее верхней части. Они должны быть хорошо заметны и доступны для пользователей.

Практическая часть

Задание: разработайте структуру персонального сайта учителя физической культуры/тренера.

Структуру сайта удобно представлять в виде таблицы или списка с несколькими подуровнями, каждый элемент которого соответствует отдельной странице на сайте.

1. Выполните планирование и разработку структуры сайта. Оформите его в виде таблицы.

№ п/п	Название страницы	Содержание страницы (коротко, о чем?)	Кто выполняет разработку
1			
2			
3			
4			

2. Оформите результаты работы в виде Google-таблицы и сохраните под именем Структура сайта.

3. Открыть доступ к файлу в режиме «Просмотр» - dianakuporez@gmail.com
Работа будет оценена по следующим критериям **критериями**:

- Содержание
- Структура и навигационные функции
- Визуальное оформление
- Функциональность
- Интерактивность
- Общее впечатление

Содержание. Содержание — это вся информация, представленная на сайте. Информационное наполнение сайта должно привлекать внимание посетителя и отвечать теме сайта. Кроме того, его форма должна соответствовать аудитории - Веб-материалы должны быть ясны, кратки и действенны в среде Интернет. Хорошее информационное наполнение - само по себе позиция. Оно обладает голосом, точкой зрения. Оно может носить информативный, утилитарный или развлекательный характер - но Вы всегда должны желать продолжения.

Структура и навигационные функции. Структура и навигационные функции характеризуют организацию информации на сайте и возможности перемещения между его разделами. Хорошая структура и навигация — это признаки эффективности и организованности сайта. Они позволяют пользователю сформировать мысленную модель представленной информации, определить, где находятся необходимые сведения и чего можно еще ожидать. Хорошие навигационные возможности дают возможность быстро добраться до нужного места и легко охватить содержание сайта как вглубь, так и вширь.

Дизайн. Дизайн — это характеристика внешнего вида сайта. Сайт не должен быть просто симпатичной домашней страничкой, хотя и не обязан быть ультрасовременным или суперстильным. Критерии оценки визуального оформления - высокое качество, уместность и соответствие той аудитории и задаче, на которые ориентирован сайт. Оформление должно производить впечатление на посетителя - или даже поражать его.

Функциональность. Этот критерий характеризует технологическую сторону сайта. Хорошая функциональность означает, что сайт быстро загружается, что все его ссылки "живые", а технологии применяются к месту и отвечают предполагаемой аудитории. Сайт должен быть независим от платформы и типа браузера. Возможны решения, когда в случае необходимости сайт самостоятельно обеспечивает переход на альтернативные страницы. Хорошая функциональность — это технология, которая не бросается в глаза.

Интерактивность. Интерактивность характеризует возможности, которые сайт предоставляет пользователю. Хорошая интерактивность не исчерпывается гиперссылками и всплывающими меню - сайт должен предоставлять пользователю возможности диалога. Интерактивность — это возможность двустороннего обмена информацией, как в поисковых системах, чатах, сетевых играх и пр. Благодаря интерактивным элементам пользователь должен постоянно ощущать отличие Сети от журнала или телевизора.

Общее впечатление. В конечном счёте, сайт — это нечто большее, чем просто сумма

составляющих его частей. Помимо информационного наполнения, структуры и навигационных возможностей, визуального оформления, функциональности и интерактивности общее впечатление учитывает и те неуловимые тонкости, которые заставляют пользователя остаться или уйти. Посещение сайта похоже на свидание: иногда искра проскакивает, иногда нет. Признаки хорошего общего впечатления - если Вы создали закладку, переслали адрес сайта другу или просто заинтересовались и провели на нем некоторое время.

При разработке структуры **помните:**

Домашняя (главная) страница сайта загружается первой при обращении к сайту.

По ней «посетители» получают первое впечатление о вашем сайте. Если вы хотите, чтобы люди задержались на вашем сайте, то домашняя страница должна сразу же давать представление (краткое, но ёмкое!!!) о его назначении, о присутствующих на нем материалах, о возможностях связи с авторами.

Дополнительные страницы

Распределение материала по страницам сайта должно быть логичным

Каждая страница должна содержать однородный по смыслу материал

Каждая страница должна обладать свойством относительной тематической независимости и давать (по возможности) полное описание предмета или темы

Основные информационные объекты и их назначение

Текстовая информация является самой главной, так как в основном за текстовой информацией пользователь Интернет "приходит" на сайт.

Графическая информация (рисунки, схемы, графики, анимационные ролики) должна быть максимально информативной. Ее главное назначение - дополнение, уточнение, прояснение текстовой информации.

Система навигации - система кнопок, гиперссылок и других элементов сайта, которая помогает пользователю Интернет перемещаться по сайту.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 8. ОСВОЕНИЕ ПРИЁМОВ СОЗДАНИЯ WEB- СТРАНИЦЫ GOOGLE SITES

Тема: Тема 3.4. Создание сайта-портфолио

Цель работы: научиться создавать, наполнять и корректировать личные сайты с помощью конструктора сайтов.

Задачи:

1. Отработать навыки создания персонального сайта в сети Интернет;
2. Закрепить навык по владению способами представления, хранения и обработки данных; навык представления данных в сети «Интернет»;
3. Развивать познавательный интерес, творческие способности.

Форма отчётности: доступ к сайту в режиме «Просмотр» **Время**

выполнения: 7 часов.

Материалы и оборудование:

- компьютер;
- конструктор сайтов Google Sites: <https://sites.google.com/new>
- таблица «Структура сайта» (ПР №7)

Рекомендуемая литература:

- Инструкция по созданию сайтов Google Sites: <https://support.google.com/sites/answer/6372878?hl=ru>
- Руководство по созданию сайта на базе Google Sites: <https://lib.uni-dubna.ru/biblweb/Recomends/courses/Руководство%20Сайты%20Google.pdf>

Задание:

Теоретическая часть

Информационные ресурсы в современном обществе играют не меньшую, а нередко и большую роль, чем ресурсы материальные. Знания, кому, когда и где продать товар, может цениться не меньше, чем собственно товар. В связи с этим большая роль отводится и способам обработки информации и представления ее в сети интернет. Появляются всё более и более совершенные компьютеры, новые, удобные программы, современные способы хранения, передачи и защиты информации.

Компьютерная сеть (Computer Network) – это множество компьютеров, соединённых линиями связи и работающих под управлением специального программного обеспечения.

Под линией связи обычно понимают совокупность технических устройств, и физической среды, обеспечивающих передачу сигналов от передатчика к приемнику. В реальной жизни примерами линий связи могут служить участки кабеля и усилители, обеспечивающие передачу сигналов между коммутаторами телефонной сети. На основе линий связи строятся каналы связи.

Главной целью объединения компьютеров в сеть является предоставление пользователям возможности доступа к различным информационным ресурсам (например, документам, программам, базам данных и т.д.), распределённым по этим компьютерам и их совместного использования. Важной характеристикой любой компьютерной сети является широта территории, которую она охватывает. Широта охвата определяется взаимной удаленностью компьютеров, составляющих сеть и, следовательно, влияет на технологические решения, выбираемые при построении сети. Классически выделяют два типа сетей: локальные сети и глобальные сети.

К локальным сетям (Local Area Network, LAN) обычно относят сети, компьютеры которых сосредоточены на относительно небольших территориях (как правило, в радиусе до 1-2 км). Классическим примером локальных сетей является сеть наших компьютеров расположенных в двух компьютерных классах.

Глобальные сети (Wide Area Network, WAN) – это сети, предназначенные для объединения отдельных компьютеров и локальных сетей, расположенных на значительном удалении (сотни и тысячи километров) друг от друга.

Независимо от того, какую территорию покрывает сеть, какие технологические решения лежат в основе ее организации, существуют общие принципы сетевого взаимодействия, которым должно подчиняться функционирование сети. Именно выработка таких общих принципов способствовала в свое время появлению Интернет (Internet) как объединенной сети (иногда даже используется термин «гиперсеть»), собравшей в своем составе локальные, городские и глобальные сети всей планеты.

Адресация в системе электронной почты

Электронная почта – одна из наиболее распространенных и популярных функций компьютерных сетей, обеспечивающая обмен сообщениями между пользователями сети.

Порядок использования электронной почты во многом сходен с обычной почтой. Роль почтовых отделений играют узлы сети Интернет, на которых абонентам организуются специальные почтовые ящики. По электронной почте можно пересылать не только текстовые сообщения, но и готовые файлы, созданные в любых других программах.

При пересылке сообщений по электронной почте необходимо указывать адрес получателя в сети Интернет, который имеет следующую структуру:

<имя пользователя> @<адрес компьютера>

Имя пользователя может представлять собой любую последовательность латинских букв и включать несколько сегментов, разделенных точкой. Смысловое значение имени пользователя может быть самым разнообразным: фамилия, имя, фамилия и инициалы, название подразделения и т.п.

Адрес компьютера представляет собой последовательность доменов, описывающих части адреса в текстовой форме и разделенных точкой. Например, kolledg.ktgs@gmail.com.

Практическая часть:

1. Создать персонального сайта учителя физической культуры/ тренера с помощью сервиса «Google». Введите название первой страницы «**Ваше ФИО**», затем аналогично создайте ещё 3 страницы: «**Информация о Вас**», «**Достижения**» и «**Услуга/Расписание и т.д.**», «**Фотогалерея**». Эти вкладки должны отобразиться в навигации страницы.
2. Начните заполнять первую страницу "Ваше ФИО". В строке заголовка полностью напишите своё ФИО (выберите соответствующий шрифт и цвет, рисунок, логотип)
3. Создайте страницы: «**Информация о Вас**», «**Достижения**» и «**Услуги/Расписание и т.д.**».
4. На странице «**Достижения**», напишите подробную информацию о ваших спортивных и профессиональных достижениях.
На странице «**Услуги/Расписание и т.д.**» представьте расписание ваших ренировок/уроков/мастер-классов.
5. На странице «**Фотогалерея**» вставьте фотографии.
6. Перед сохранением воспользуйтесь кнопкой предпросмотра.
7. Опубликуйте свой сайт.
8. Отправьте на почту dianakuporez@gmail.com ссылку на свой персональный сайт.
9. **Этапы выполнения работы. Создание персонального сайта**

Служба «Сайты Google» позволяет легко создавать и обновлять сайты всем пользователям, зарегистрированным в Гугл. Используя Сайты Google, можно «выложить» различную информацию в одном интернет-ресурсе, включая видео, слайдшоу, календари, презентации, вложения и текст, и предоставить возможность просмотра и редактирования этой информации небольшой группе лиц, организации или всему миру.

Возможности работы с Сайтами Google:

- ✓ настройка сайта;
- ✓ создание подстраниц для упорядочивания содержания;
- ✓ выбор типов страниц: веб страница, объявления, картотека;
- ✓ централизованное хранение веб-содержимого и автономных файлов;
 - ✓ возможность как закрыть, так и открыть сайт для общего доступа при необходимости;
 - ✓ возможность поиска содержания в Сайтах Google с использованием поисковых технологий Google.

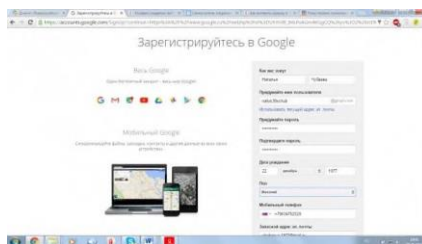
Системные требования и браузеры:

Чтобы создать свой сайт, необходимо:

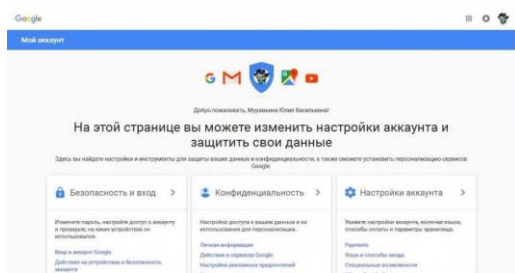
- ✓ работать с компьютера (не мобильного устройства);
- ✓ использовать браузер Chrome версии 24 или выше, либо Firefox последней версии;
- ✓ включить JavaScript и разрешить браузеру сохранять файлы cookie.

Для создания собственного сайта в сервисе Google необходимо создать аккаунт (электронную почту на сайте Google например: kolledg.ktgs@gmail.com) и пройти регистрацию.

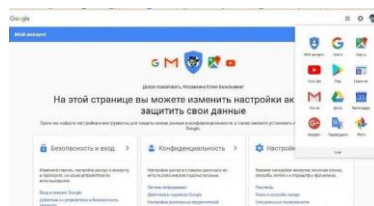
Шаг 1: необходимо заполнить все поля.



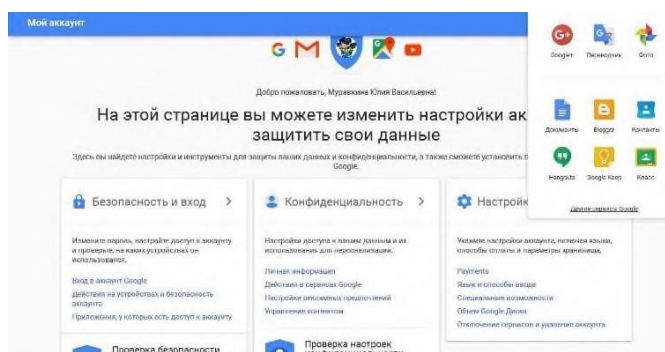
Шаг 2. Регистрация в Google является подтверждением того, что вы создали свой аккаунт.



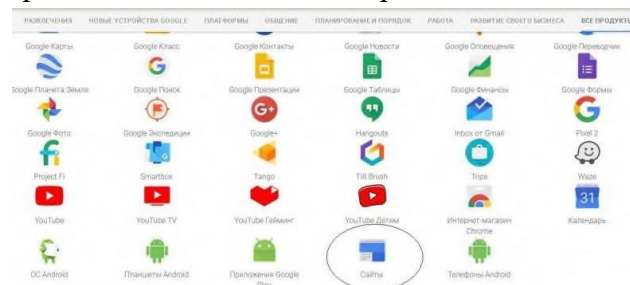
Шаг 3. В верхней панели управления сервиса находим функцию «Приложение Google» и его нажимаем.



Шаг 4. В появившемся окне находим приложение «Сайты». В первой группе приложений этого приложения нет, поэтому через прокрутку приложений нажимаем «Ещё», находим и выполняем функцию «Другие Сервисы Google».



Шаг 5. В появившемся окне находим приложение «Сайты» в разделе «Все продукты Google» через прокрутку. Выполняем функцию приложения «Сайты» и перед нами появляется конструктор создания



сайтов в сервисе

Google.

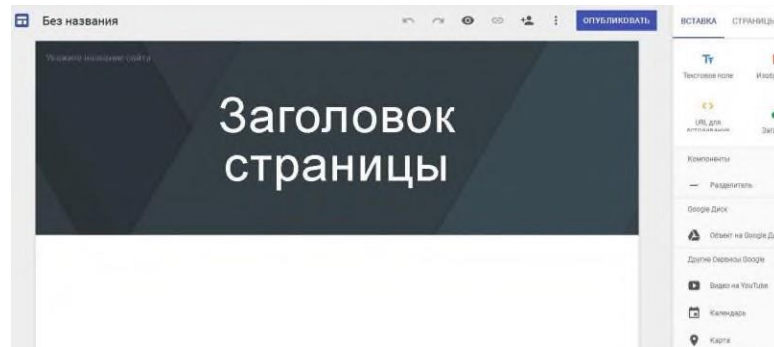
Шаг 6. С левой стороны имеется кнопка «Создать» Выполняем действие по созданию своего сайта.



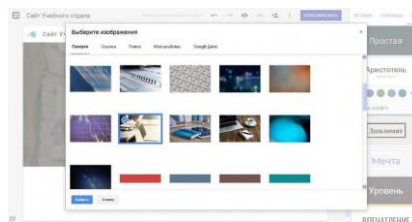


Шаг 7. После выполнения действия «Создать» приступаем к настройке персонального сайта.
НАСТРОЙКА ПЕРСОНАЛЬНОГО САЙТА

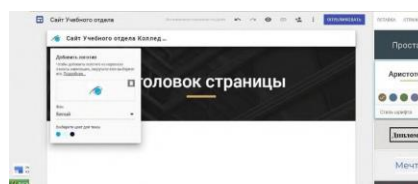
1. Как указать название сайта, логотип и заголовок страницы:



- Откройте сайт в Google Сайтах.
- Нажмите «**Без названия**» в левом верхнем углу экрана.
- Введите название. Это название будут видеть посетители сайта, если он состоит хотя бы из двух страниц.
- Откройте сайт в Google Сайтах.
- Нажмите на поле «**Укажите название сайта**» над кнопкой «**Добавить логотип**» в левом верхнем углу экрана.
- Введите название.
- Нажмите **Заголовок страницы**.
- Введите заголовок. Вы можете выбрать «**Тип заголовка**» и изменить изображение заголовка, либо загрузить свое изображение.




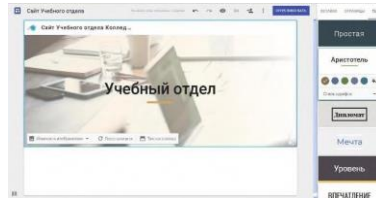
2. Как добавить логотип:




Логотип – это изображение (в формате JPG, PNG или GIF) на верхней панели навигации рядом с названием сайта. Google Сайты анализируют цвета логотипа и могут на их основе создать тему.

Совет. Удалите свободное пространство вокруг изображения, чтобы его размер изменялся правильно. Рекомендуемый размер логотипа по вертикали – не менее 112 пикселей.


- Наведите курсор на левый верхний угол заголовка страницы и нажмите «**Добавить логотип**»
- Нажмите "Загрузить"  или "Выбрать изображение".
- Выберите файл в формате JPG, PNG или GIF..
- При необходимости измените цвет фона.
- При необходимости выберите цвет темы.



3. Как добавить страницу

- В меню справа выберите «Страницы» «Добавить страницу» .
- Нажмите «Готово». Откроется новая страница.


4. Как удалить страницу

- В меню справа выберите «Страницы».
- Нажмите на значок "Ещё"  рядом с названием нужной страницы.
- Выберите «Удалить страницу с сайта». Страница будет удалена.

5. Как изменить порядок страниц

- В меню справа выберите «Страницы».
- Перетащите страницы, чтобы расположить их в нужном порядке.

6. Как создать копию страницы


- В меню справа выберите «Страницы».
- Нажмите на значок "Ещё"  рядом с названием нужной страницы.
- Выберите «Создать копию страницы».

7. Как изменить иерархию страниц

- В меню справа выберите «Страницы».
- Нажмите на страницу, которую нужно сделать вложенной. Перетащите ее на страницу, под которой она должна находиться.


Примечание. Иерархия страниц может включать до пяти уровней.

8. Как сделать страницу главной

- В меню справа выберите «Страницы».
- Нажмите на значок "Ещё"  рядом с названием нужной страницы.
- Выберите «Сделать главной страницей».

9. Как скрыть страницу

Скрытые страницы, включая все подстраницы, не видны на панели навигации сайта, но доступны пользователям по прямым ссылкам. Любые подстраницы также скрыты.

- В меню справа выберите «Страницы».
- Нажмите на значок "Ещё"  рядом с названием нужной страницы.
- Выберите «Скрыть с панели навигации».
- Опубликуйте изменения.

Примечания:


- Главную страницу сайта скрыть невозможно.
- С помощью поисковых систем, например Google, пользователи могут найти скрытые страницы (если включена настройка "Показывать сайт в результатах поиска").

– На скрытые страницы могут ссылаться другие ресурсы.

10. Как просмотреть и опубликовать сайт

Чтобы на ваш сайт могли заходить пользователи, опубликуйте его. Перед публикацией вы можете посмотреть, как сайт будет выглядеть на смартфоне, планшете и компьютере.

Как использовать функцию предварительного просмотра:

–Нажмите на значок "Предварительный просмотр"  в меню сверху.

–Чтобы посмотреть, как сайт будет выглядеть на разных устройствах, выберите один из вариантов в правом нижнем углу экрана:

- ❖ На смартфоне
- ❖ На планшете
- ❖ На компьютере

–Чтобы выйти из режима предварительного просмотра, нажмите на значок "Закрыть" 

Для того чтобы опубликовать сайт:

- Нажмите «**Опубликовать**» в правом верхнем углу экрана.
- Введите URL в поле "Расположение сайта".
- Нажмите «**Опубликовать**».

–Выберите «**Настройки публикации**».


–Если вы используете аккаунт Google на работе или в учебном заведении, выберите подходящий вариант в поле "Кто может посещать мой сайт":

- ❖ **все пользователи вашего домена;**
- ❖ **все в Интернете.**
- ✓ Нажмите «**Сохранить**».
- ✓ Перейдите на сайт и убедитесь, что публикация прошла успешно.

11. Как запретить поисковым системам находить сайт:

Вы можете настроить показ вашего сайта в поисковых системах.

Примечание. Эта настройка доступна, только если ваш сайт могут просматривать все в Интернете.

–Нажмите на стрелку вниз  рядом с кнопкой "Опубликовать" в верхней части страницы.

–Выберите «**Настройки публикации**».


–Если вы не хотите, чтобы ваш сайт появлялся в результатах поиска, установите флажок «**Запретить общедоступным поисковым системам показывать мой сайт**».

–Нажмите «**Сохранить**».

Эта настройка не гарантирует, что сайт не будет появляться в общедоступных поисковых системах, а только отменяет его автоматическую индексацию.

12. Как выполнить поиск:

У вашего сайта несколько страниц? Вы можете выполнять поиск в опубликованной версии.

1. Откройте сайт, который вы создали с помощью Google Сайтов.
2. Нажмите на значок поиска  в правом верхнем углу.
3. Введите запрос и нажмите клавишу **Ввод**.

Практическая часть

Задание: создать сайта учителя физической культуры/ тренера через платформу <https://sites.google.com/new>

Порядок выполнения работы:

1. Зарегистрируйте свой почтовый ящик на Google: <https://mail.google.com>
2. Закройте почту. Наберите в адресной строке <https://sites.google.com/site/>
3. На открывшейся странице нажмите кнопку **Создать** и перейдите к процессу создания главной страницы:

4. Придумайте название сайта, например: «Портфолио студента ПСК Иванова». Если такое название уже существует, то измените его или припишите к нему любое слово на латинице, либо добавьте какие-нибудь значимые для Вас цифры. Поставьте общий доступ.

5. Выберите любой шаблон, из представленных ниже. Его можно будет потом изменить, используя меню: *Ещё-дополнительные действия* — **Действие на сайте - управление**

сайтом. Слева (в самом низу появится меню), выберите тему, например: «Грифельная доска» - далее предварительный просмотр и сохранить. Можете поэкспериментировать и выбрать другую тему, для этого нужно войти в меню: *Посмотреть другие темы* и изменить выбранный шаблон, например на: *Личные и семейные* или на любой другой.

6. Измените макет сайта. Выберите *Макет сайта* — *Изменить макет сайта*. В горизонтальной панели навигации установите ширину 180.

7. В меню *Навигация* поставьте галочки: (*V Автоматически генерировать дерево навигации; V Карта сайта*)

8. Шаблон сайта создан, теперь работаем со страницами:

9. Нажмите на кнопку + (создать страницу). Введите название первой страницы «**Анкета**», затем аналогично создайте еще 3 страницы: «**Моя достижения**»,

«**Фотогалерея**» и «**Полезные ссылки**». Эти вкладки должны отобразиться в навигации страницы.

10. Начните заполнять первую страницу "Анкета"

11. Кликните по кнопке: **Изменить страницу** (Редактор похож на Word).

12. В строке заголовка полностью напишите свою ФИО (выберите соответствующий шрифт и цвет)

13. Вставьте личное фото (200x300) — это будет ваша Ава.

14. *Все фотографии перед размещением на сайте должны быть обработаны в специальной программе по обработке изображений для улучшения качества и уменьшения размера, например в Диспетчере рисунков Microsoft Office:*

15. Используя меню **Рисунок**, последовательно примените следующие опции:

16. *Яркость контрастность* – Автоматический подбор яркости – подобрать яркость

17. *Изменить размер* – Параметры изменения размера. Кнопка: Стандартные ширину и высоту (например, вкладка: веб-мелкий 448x336 точек). Нажмите ОК.

18. *Сжать рисунки* - Параметры сжатия рисунков. Выберите для: веб-страниц (размер должен существенно уменьшиться и быть не более 50 кб). Нажмите ОК.

19. Можно также поработать с эффектом красных глаз, обрезать фотографию или ее повернуть.

20. Напишите слово **Анкета** и начните ее заполнять. Анкета должна содержать заголовок

«Личные данные» и далее в столбик:

Место рождения:

Образование:

Специальность:

Группа:

Курс:

Общественная нагрузка:

21. После редактирования сохраните страницу (вкладка *Сохранить*).

22. *Откройте поочерёдно, созданные Вами страницы: Достижения, Фотогалерея и*

Полезные ссылки.

23. На странице **Достижения**, вставьте отсканированные и обработанные в Диспетчере Рисунков, грамоты. А также подгрузите какой-нибудь файл, например: «Копия зачетки» (Внизу есть окошко для загрузки файлов).

24. На странице **Фотогалерея**, вставьте Ваши фотографии, желательно по конкретным темам (для каждой темы создайте свою подстраницу). Фотографии можно также вставлять в таблицу, созданную на странице заранее. На странице **Полезные ссылки**, **создайте** как минимум три ссылки: создайте ссылку на главную страницу училища, напишите анкор (текст ссылки), например: ([УОР](#)) и вверху нажмите *Ссылка*, в появившемся окне напишите адрес скопированной ссылки и готово.

25. Аналогично добавьте еще 2 любые ссылки на сайты своих друзей.

26. Перед сохранением воспользуйтесь кнопкой предпросмотра.

27. Сохраните свой сайт.

28. Предъявите работу преподавателю

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 9. ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Тема: Тема 4.1. Информатизация отрасли «физическая культура и спорт»

Цель работы: изучить компьютерные программы используемые в тренировочном процессе

Задачи:

1. Обосновать возможность использования компьютерных технологий в тренировочном процессе;
2. Развивать умения сравнивать, анализировать, делать выводы;
3. Обобщить и систематизировать изученный материал.

Форма отчётности: письменная работа/ электронный документ выполненной работы (для студентов, находящихся на сборах)

Время выполнения работы: 4 часа

Материалы и оборудование:

- компьютер
- программа Microsoft Word,
- электронная статья Ю.Ю. Борисовой «Информационные технологии в физическом воспитании и спорте»: <https://core.ac.uk/download/pdf/214871198.pdf>

Рекомендуемая литература:

1. 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://urait.ru/bcode/495204>

Задание

Методически рекомендации по выполнению практической работы:

Задание 1.

- Прочитайте статью Ю.Ю. Борисовой «Информационные технологии в физическом воспитании и спорте». Статья доступна по ссылке: <https://core.ac.uk/download/pdf/214871198.pdf>
- Изучите статьи посвящённые компьютерным программам, используемым в тренировочном

процессе, приведённый в таблице

Таблица 1. Характеристика компьютерных программ

№	Название компьютерной программы	Ссылка на ознакомление
1	«Атлет»	Перейти к ознакомлению
2	JEFIT 10.96	Перейти к ознакомлению
3	СКАТТ Биатлон	Перейти к ознакомлению
4	«СПУМС»	Перейти к ознакомлению
5	IronDoom	Перейти к ознакомлению
6	RunKeeper: GPS бег ходьба	Перейти к ознакомлению
7	Физкультурный Паспорт	Перейти к ознакомлению
8	OMEGA WAVE SPORT	Перейти к ознакомлению
9	ЯТренер	Перейти к ознакомлению
10	GymUp	Перейти к ознакомлению

Задание 2. Заполните таблицу

Таблица 2. «Программы для тренеров и спортсменов»

№	Название компьютерной программы	Платформа для использования (ПК, телефон, спец. оборудование)	Краткое описание функционала	Плюсы	Минусы	Описание возможности применения в тренировочном процессе по ИВС
1	«Атлет»					
2	JEFIT 10.96					
3	СКАТТ Биатлон					
4	BB Diary					
5	Irondoom					
6	RunKeeper: GPS бег ходьба					
7	Физкультурный Паспорт					
8	OMEGA WAVE SPORT					
9	ЯТренер					
10	GymUp					

Задание 3. На основе полученных знаний, сформулируйте вывод о возможности использования компьютерных технологий в тренировочном процессе.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 11. СОЗДАНИЕ ФЛИПЧАРТА «ИСТОРИЯ ОЛИМПИАДЫ»

Тема: Тема 6.2. Интерактивные технологии в профессиональной деятельности. Smart ActiveBoard

Цель работы: научиться работать в программе ActiveInspire, создавая среду для коллективной работы, в которой студенты имеют возможность использовать и преподнести интерактивные материалы для обучения

Задачи:

1. Развивать практические навыки работы в ActiveInspire;
2. Закрепить технологические навыки работы с компьютером.

Форма отчётности: электронный файл ActiveInspire

Время выполнения работы: 6 часов

Материалы и оборудование:

- компьютер;
- интерактивная доска;
- программа ActiveInspire.

Рекомендуемая литература:

1. 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://urait.ru/bcode/495204>

Задание

Теоретическая часть:

Программа ActivInspire представляет собой новое обучающее программное обеспечение для компьютеров и интерактивных досок. ActivInspire – это основа учебной деятельности XXI века. Это программное обеспечение, специально разработанное для использования в классной комнате, позволяет учителям применять в своей работе все преимущества интерактивной доски.

С помощью разнообразных инструментов, изображений, звуков, шаблонов, действий и дополнительных ресурсов, находящихся на веб-сайте PrometheanPlanet, ActivInspire дает возможность разрабатывать интерактивные уроки и оценивать знания как отдельных учеников и групп, так и всего класса. В ActivInspire предусмотрены технические возможности для разработки учителями своих электронных учебных пособий.

Практическая часть

Задание 1. Изучите инструкцию по работе с ActivInspire и создать флипчарт «История олимпиады»

Инструкцию по работе с ActivInspire: <https://www.чпк2.пф/images/sampledata/doc/sopr5.pdf>

3. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРЫ

Основные источники:

2. Зимин, В. П. Информатика. Лабораторный практикум в 2 ч. Часть 1: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. П. Зимин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 126 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11851-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492749>
3. Зимин, В. П. Информатика. Лабораторный практикум в 2 ч. Часть 2: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. П. Зимин. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 153 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11854-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492769>
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://urait.ru/bcode/495204>
5. Куприянов, Д. В. Информационное обеспечение профессиональной деятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. В. Куприянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 255 с. — (Профессиональное образование).

Дополнительные источники:

1. Куприянов Д. В. Информационное обеспечение профессиональной деятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. В. Куприянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 255 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00973-6. — Текст: электронный
2. Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 232 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07632-5. — Текст: электронный
3. Пименов, В. И. Видеомонтаж. Практикум: учебное пособие для вузов / В. И. Пименов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 159 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07628-8. — Текст: электронный
4. Трищенко, Д. А. Техника и технологии рекламного видео: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. А. Трищенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 177 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12575-7. — Текст: электронный

Интернет–ресурсы:

- <http://markx.narod.ru/sch> (Обучающие программы по информатике).
- <http://russia.appsusersgroup.com> Российское образовательное сообщество Google, целью которого является объединение усилий и обмен опытом между школьными учителями, преподавателями университетов, администраторами.
- <http://school-collection.edu.ru> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.
- <http://spo.1september.ru/> (Все для учителя физкультуры).
- <https://studfiles.net/all-vuz/> (STUDFILES. Файловый архив обучающихся.)
- www.digital-edu.ru (Справочник образовательных ресурсов «Портал цифрового образования»).
- www.fcior.edu.ru (Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов -ФЦИОР).
- www.freeschool.altlinux.ru (портал Свободного программного обеспечения).

- www.intuit.ru/studies/courses (Открытые интернет-курсы «Интуит» по курсу «Информатика»).
- www.klyaksa.net (Информационно-образовательный портал для учителя информатики и ИКТ Клякс@.net «Информатика и ИКТ в школе.Компьютер на уроках»).
- www.megabook.ru (Мегаэнциклопедия Кирилла и Мефодия, разделы «Наука / Математика.Кибернетика» и «Техника / Компьютеры и Интернет»).
- www.school.edu.ru/catalog.asp (Каталог учебныхweb-ресурсов по Информатике и ИКТ).
- www.school-collection.edu.ru (Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов).
- www.window.edu.ru (Единое окно доступа к образовательным ресурсам Российской Федерации).

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕИНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АКАДЕМИЯ ЛЕДОВЫХ ВИДОВ СПОРТА «ДИНАМО САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
СПб ГБПОУ «Академия ледовых видов спорта
«Динамо Санкт-Петербург»
Протокол от 19 мая 2023 года № 7

УТВЕРЖДАЮ



Директор СПб ГБПОУ «Академия ледовых
видов спорта «Динамо Санкт-Петербург»

Н.В. Скарлыгина

Приказ от 19 мая 2023 года № 130

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Учебной дисциплины
ОП 01 АНАТОМИЯ

По специальности 49.02.03 Спорт

Санкт-Петербург, 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания по выполнению практических работ (далее Указания) предназначены для студентов, изучающих учебную дисциплину «АНАТОМИЯ» для специальности среднего профессионального образования 49.02.03 Спорт.

Указания включают в себя общие требования к подготовке и проведению практических работ, перечень практических работ, предусмотренных рабочей программой, технологические карты практических работ, список литературы.

Цель разработки: оказание помощи студентам в выполнении практических работ по предмету «Анатомия», при подготовке студентов к проведению семинаров по заданным темам.

Выполнение практических работ является неотъемлемым этапом изучения учебной дисциплины. Практическая работа выполняется студентом самостоятельно во время учебного процесса по календарно-тематическому плану на основании нормативных документов, методических указаний, полученных теоретических знаний и опыта работы.

Практические занятия позволяют студентам самостоятельно заниматься внеаудиторной работой при подготовке к занятию, а на уроке повышают степень активности студента. Семинары являются разновидностью практических занятий.

Семинары требуют от обучающихся серьезной самостоятельной работы с основной и дополнительной литературой: чтение источника, сравнение материалов, выбор интересных фактов. На семинарах предполагается более высокая степень конкретизации учебного материала, чем это имеет место на лекции.

В конце практического занятия преподаватель оценивает работу студента путем проверки отчета и (или) его защиты (собеседования).

Перечень практических работ определен Рабочей программой учебной дисциплины ОП.01. «Анатомия» для специальности среднего профессионального образования 49.02.03 Спорт.

Общие требования к подготовке и проведению практических работ

Практические работы по «Анатомии» выполняются студентами самостоятельно. Перед выполнением первой практической работы студенты получают указания от преподавателя по порядку подготовки и проведения, оформлению практических работ.

Отчёт по практическим работам выполняется студентом в сроки, определённые преподавателем. Отчёт составляется в тетради по дисциплине по соответствующей технологической карте. Необходимо выполнить все задания, записать ответы на вопросы, заполнить необходимые таблицы. В отчете обязательно отмечаем тему практической работы, ход работы, выводы.

Подготовка к работе указана в технологических картах соответствующих практических работ.

Основные этапы выполнения практической работы:

- Изучение темы практической работы.
- Подготовка теоретической части практической работы.
- Выполнение расчетной части (если она предусмотрена).
- Оформление графиков, схем, диаграмм (если они предусмотрены).
- Оформление практической работы (в письменном или электронном виде, по заданию преподавателя).

Во время защиты преподаватель выясняет степень усвоения материала и освоенных умений. По результатам защиты работы студенту выставляется «зачёт» по данной работе. Совокупность зачётов по всем практическим работам является необходимым условием допуска студента к экзамену по «Анатомия».

Пропущенные по уважительным причинам практические занятия должны быть отработаны во внеаудиторное время по графику работы преподавателя.

Студенты, не получившие «зачёта» по практическим работам, не допускаются к экзамену по «Анатомии».

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

№	Название практической работы	Объем часов
1	ПР № 1. Форма костей. Строение кости	2
2	ПР № 2. Изучение строения позвонков разных отделов позвоночника	2
3	ПР № 3. Позвоночный столб	2
4	ПР № 4. Изучение строения костей грудной клетки	2
5	ПР № 5. Грудная клетка	2
6	ПР № 6. Изучение строения костей мозгового отдела черепа	2
7	ПР № 7. Строение сустава	2
8	ПР № 8. Соединение костей верхних конечностей	2
9	ПР № 9. Соединение костей нижних конечностей	2
10	ПР № 10. Функциональная характеристика поясов конечностей	2
11	ПР № 11. Общая анатомия мышц	2
12	ПР № 12. Мышцы-сгибатели и мышцы-разгибатели	2
13	ПР № 13. Мышцы шеи	2
14	ПР № 14. Мышцы туловища	2
15	ПР № 15. Функциональное строение внутренних органов	2
16	ПР № 16. Анатомия органов дыхания	2
17	ПР № 17. Анатомия органов пищеварительного канала	2
18	ПР № 18. Анатомия больших пищеварительных желез	2
19	ПР № 19. Проекция сердца на поверхность тела человека	2
20	ПР № 20. Проекция границ внутренних органов на поверхность тела человека	2
21	ПР № 21. Проекция основных сосудов на поверхность тела человека	2
22	ПР № 22. Проекция периферических нервов на поверхность тела человека	2
23	ПР № 23. Определение продольных и обхватных размеров тела методами антропометрии	2
ИТОГО		46

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 1. ФОРМА КОСТЕЙ. СТРОЕНИЕ КОСТИ

Тема 2.1. Учение о костях

Цель: ознакомиться с принципами классификации костей, изучить характерные признаки основных видов костей.

Задачи:

1. Знать основные виды костей, строение трубчатой кости.
2. Уметь демонстрировать на скелете основные виды костей, основные части трубчатой кости.

Форма отчетности: оформить практическую работу в тетради, устное собеседование по теме.

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: скелет человека, набор костей, атлас по анатомии.

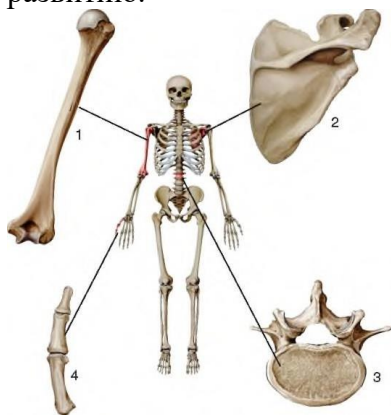
Рекомендуемая литература:

1. Анатомия человека. М.Р. Сапин, Э.В. Швецов. Ростов-на-Дону. Феникс. 2013г.
2. Атлас анатомии человека. Р.П. Самусев, В.Я. Липченко. М. Изд-во Дом ОНИКС:Альянс-В. 2013г.
3. Атлас анатомии человека. Р.П. Самусев, В.Я. Липченко. М. Изд-во Дом ОНИКС:Альянс-В. 2000г.

Практическая часть/Содержание заданий

Задания

1. Рассмотрите кости позвоночного столба, черепа, плечевую кость, лопатку, фаланги пальцев. Выявите различия в форме данных костей.
2. Рассмотрите кость коленной чашечки, лобную кость, решетчатую кость. Объясните, какие из этих костей относятся к сесамовидным костям, а какие – к воздухоносным.
3. Рассмотрите рисунок. Составьте классификацию костей по форме, функциям, строению и развитию.



4. Зарисуйте строение трубчатой кости на примере плечевой. Выделите основные части трубчатой кости.
5. Укажите места расположения красного и желтого костного мозга. Запишите их значение.
6. Составьте таблицу «Форма костей»

Форма кости	Длинные трубчатые	Короткие трубчатые	Плоские	Смешанные
Примеры костей				

7. Укажите, какую функцию выполняет надкостница. Где она располагается?
8. Рассмотрите строение губчатой кости и компактного костного вещества. Сделайте рисунки.
9. Ответьте на вопросы:
 - Почему дети реже ломают кости, а в пожилом возрасте это происходит чаще?
 - Каким соединительнотканным образованием снаружи покрыта кость? Какова его функция?

- Какие органические и неорганические вещества входят в состав кости?
- Что является структурной единицей костной ткани? Чем она представлена?

Вопросы для обсуждения

- Понятие о скелете. Отделы скелета, их строение. Функции скелета.
- Классификация костей по форме, функции, строению и развитию.
- Строение длинной трубчатой кости. Надкостница, зоны роста.
- Строение губчатых костей. Красный костный мозг.
- Окостенение. Рост костей в длину и ширину.
- Строение пластинчатой костной ткани. Остеон – структурно- функциональная единица кости.
- Химический состав костей.
- Зависимость роста и развития костей от внешних и внутренних факторов.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 2. ИЗУЧЕНИЕ СТРОЕНИЯ ПОЗВОНКОВ РАЗНЫХ ОТДЕЛОВ ПОЗВОНОЧНИКА

Тема 2.1. Учение о костях

Цель: ознакомиться с принципами классификации костей, изучить характерные признаки основных видов костей.

Задачи:

1. Знать основные виды костей, строение трубчатой кости.
2. Уметь демонстрировать на скелете основные виды костей, основные части трубчатой кости.

Форма отчетности: оформить практическую работу в тетради, устное собеседование по теме.

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: скелет человека, набор костей, атлас по анатомии.

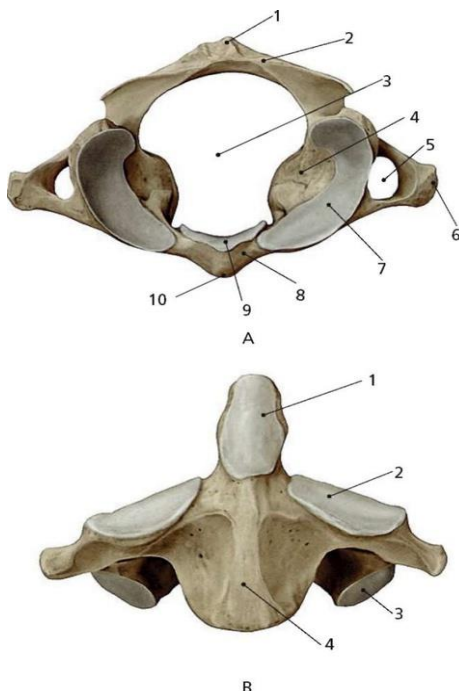
Рекомендуемая литература:

1. Анатомия человека. М.Р. Сапин, Э.В. Швецов. Ростов-на-Дону. Феникс. 2013г.
2. Атлас анатомии человека. Р.П. Самусев, В.Я. Липченко. М. Изд-во Дом ОНИКС:Альянс-В. 2013г.
3. Атлас анатомии человека. Р.П. Самусев, В.Я. Липченко. М. Изд-во Дом ОНИКС:Альянс-В. 2000г.

Практическая часть/Содержание заданий

Задания

I. Шейные отдел



1. С помощью атласа и учебника изучите строение позвонков шейного отдела и письменно (в тетради) ответьте на следующие вопросы:

- а) Количество позвонков в шейном отделе составляет:
- б) Особенности строения позвонков шейного отдела:

2. В тетради схематически нарисуйте атлант (вид сверху) и осевой позвонок (вид спереди):

Атлант (А), вид сверху:

1 – задний бугорок; 2 – задняя дуга атланта; 3 – позвоночное отверстие; 4 – боковая масса атланта; 5 – отверстие поперечного отростка; 6 – поперечный отросток; 7 – верхняя суставная поверхность; 8 – передняя дуга атланта; 9 – ямка зуба; 10 – передний бугорок.

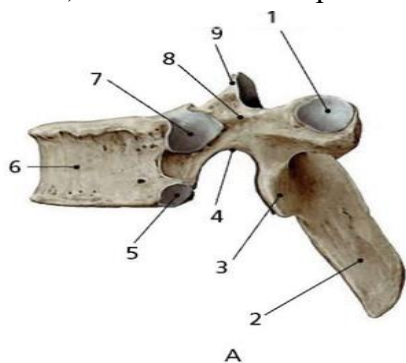
Осевой позвонок (В), вид спереди:

1 – передняя суставная поверхность зуба; 2 – верхняя суставная поверхность; 3 – нижний суставной отросток; 4 – тело позвонка.

II. Грудной отдел

1. С помощью атласа и учебника изучите строение позвонков грудного отдела и письменно (в тетради) ответьте на следующие вопросы:

- Количество позвонков в грудном отделе составляет:
- Особенности строения позвонков грудного отдела:



2. В тетради схематически нарисуйте грудной позвонок (IV) (вид слева):

Грудной позвонок (IV), вид слева:

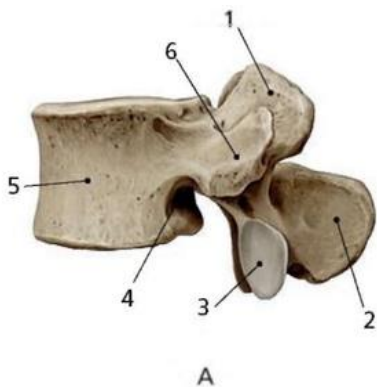
1 – реберная ямка поперечного отростка; 2 – остистый отросток; 3 – нижний суставной отросток; 4 – нижняя позвоночная вырезка; 5 – нижняя реберная ямка; 6 – тело позвонка; 7 – верхняя реберная ямка; 8 – дуга позвонка; 9 – верхний суставной отросток.

III. Поясничный отдел

1. С помощью атласа и учебника изучите строение позвонков поясничного отдела и письменно (в тетради) ответьте на следующие вопросы:

- Количество позвонков в поясничном отделе составляет:
- Особенности строения позвонков поясничного отдела:

2. В тетради схематически нарисуйте поясничный позвонок (III) (вид слева):



Поясничный позвонок (III), вид слева:

1 – верхний суставной отросток; 2 – остистый отросток; 3 – нижний суставной отросток; 4 – нижняя позвоночная вырезка; 5 – тело позвонка; 6 – поперечный отросток.

IV. Крестцовый отдел

1. С помощью атласа и учебника изучите строение позвонков крестцового отдела и письменно (в тетради) ответьте на следующие вопросы:

- Количество позвонков в крестцовом отделе составляет:
- Особенности строения позвонков крестцового отдела:

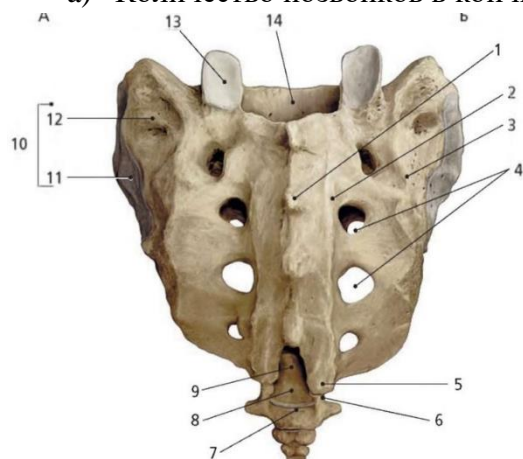
V. Копчиковый отдел

1. С помощью атласа и учебника изучите строение позвонков копчикового отдела и письменно (в тетради) ответьте на следующие вопросы:

- Количество позвонков в копчиковом отделе составляет:

б) Особенности строения позвонков копчикового отдела:

2. В тетради схематически нарисуйте крестец и копчик (вид сзади):



Крестец и копчик, вид сзади:

1 – срединный крестцовый гребень; 2 – медиальный крестцовый гребень; 3 – латеральный крестцовый гребень; 4 – задние крестцовые отверстия; 5 – крестцовый рог; 6 – копчиковый рог; 7 – копчик; 8 – верхушка крестца; 9 – крестцовая щель; 10 – латеральная часть; 11 – ушковидная поверхность; 12 – бугристость крестца; 13 – верхний суставной отросток; 14 – крестцовый канал

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 3. ПОЗВОНОЧНЫЙ СТОЛБ

Тема 2.1. Учение о костях

Цель: изучить строение позвоночного столба, использовать знания темы в профилактике сколиозов.

Задачи:

1. Знать общие принципы строения позвоночника, особенности позвоночника, связанные с прямохождением, функциональное значение физиологических изгибов позвоночника.
2. Уметь называть отделы позвоночника, различать физиологические изгибы позвоночника, указывать возможные искривления.

Форма отчетности: оформить практическую работу в тетради, устное собеседование по теме.

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: скелет человека, набор костей, атлас по анатомии.

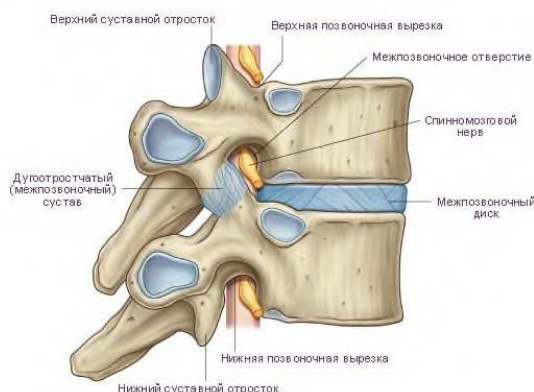
Рекомендуемая литература:

1. Анатомия человека. М.Р. Сапин, Э.В. Швецов. Ростов-на-Дону. Феникс. 2013г.
2. Атлас анатомии человека. Р.П. Самусев, В.Я. Липченко. М. Изд-во Дом ОНИКС:Альянс-В. 2013г.
3. Атлас анатомии человека. Р.П. Самусев, В.Я. Липченко. М. Изд-во Дом ОНИКС:Альянс-В. 2000г.

Практическая часть/Содержание заданий

Задания

1. Рассмотрите рисунки атласа, скелет позвоночного столба, проанализируйте текст атласа.
2. Рассмотрите строение позвоночного столба в целом. Объясните, почему строение позвонков разных отделов отличается.
3. Обратите внимание на изгибы позвоночника (лордозы и кифозы), их формирование и функциональное значение.
4. Что такое сколиоз? Назовите причины его появления. Предположите, что такое школьный сколиоз, можно ли его корректировать? Если да, объясните как?
5. В старости позвоночный столб теряет свои изгибы. Предположите, что может при этом произойти с толщиной межпозвоночных дисков. Обратите внимание, что теряется эластичность позвоночного столба, он сгибается кпереди, образуя один большой грудной изгиб (старческий горб), причем длина позвоночного столба значительно уменьшается.
6. Рассмотрите рисунок «Соединения позвонков».



При изучении соединений между позвонками уясните, что здесь имеются как прерывные, так и непрерывные соединения. Вначале разберите соединения между телами позвонков, а затем – между дугами и отростками.

7. Опишите место выхода спинномозгового нерва из позвоночного столба. В чем пригодится эта информация в вашей жизни?
8. В позвоночном столбе возможны следующие движения:
 - 1) вокруг фронтальной оси – сгибание и разгибание (наклоны вперед и назад);
 - 2) вокруг сагиттальной – наклоны вправо и влево;
 - 3) вокруг вертикальной оси – вращение туловища (поворот вправо и влево).

Кроме того, возможны круговое движение, а также удлинение и укорочение позвоночного столба

за счет увеличения или сглаживания его изгибов при сокращении или расслаблении соответствующей мускулатуры (пружинистые движения). Научитесь демонстрировать указанные выше движения на себе.

9. Проекция основных анатомических образований позвоночного столба на поверхность тела. Позвоночный столб находится сзади по срединной линии тела и при слегка наклоненном вперед туловище хорошо видны его остистые отростки. Линия, идущая по остистым отросткам сверху вниз, называется задней срединной линией. Она дает представление о наличии сколиоза – патологического искривления позвоночника. Отсчет позвонков производится сверху вниз ладонной поверхностью второго и третьего пальцев по линии остистых отростков. Если наклонить голову вперед, то в нижнем отделе шейной области появляется хорошо видимый выступ – остистый отросток седьмого шейного позвонка. Так как прощупать остистые отростки, особенно при сильно выраженном связочном аппарате позвоночного столба у спортсменов довольно трудно, используют ряд ориентиров: на уровне ости лопатки проецируется остистый отросток третьего грудного позвонка;

- на уровне нижнего угла лопатки – остистый отросток седьмого грудного позвонка;
- на середине линии, соединяющей нижний угол лопатки с подвздошным гребнем – остистый отросток двенадцатого грудного позвонка;
- на уровне подвздошного гребня – остистый отросток четвертого поясничного позвонка;
- задняя поверхность крестца определяется на всем протяжении.

Проекцию указанных выше отделов позвоночного столба используют для определения подвижности в них при отборе в спортивные секции (гимнастика, борьба и др.) или как критерий при динамических наблюдениях за развитием подвижности позвоночника в процессе спортивной тренировки.

Вопросы для обсуждения

- Какие отделы позвоночного столба вам известны?
- Каковы особенности анатомии первого и второго шейных позвонков от остальных позвонков?
- Почему крестцовые позвонки срослись в единую кость – крестец?
- Что такое изгибы позвоночника? Какими они бывают?
- Что такое межпозвоночный диск? Какую роль он играет?

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 4 ИЗУЧЕНИЕ СТРОЕНИЯ КОСТЕЙ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

Тема 2.1. Учение о костях

Цель: изучить строение грудной клетки, использовать знания темы в понимании механизма дыхательных движений.

Задачи:

1. Знать строение грудины, анатомическую характеристику ребер, характеристику грудной клетки в целом.
2. Уметь применять полученные знания при изучении смежных наук: физиологии и гигиены.

Форма отчетности: оформить практическую работу в тетради, устное собеседование потеме.

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: скелет человека, набор костей, атлас по анатомии.

Рекомендуемая литература:

1. Анатомия человека. М.Р. Сапин, Э.В. Швецов. Ростов-на-Дону. Феникс. 2013г.
2. Атлас анатомии человека. Р.П. Самусев, В.Я. Липченко. М. Изд-во Дом ОНИКС:Альянс-В. 2013г.
3. Атлас анатомии человека. Р.П. Самусев, В.Я. Липченко. М. Изд-во Дом ОНИКС:Альянс-В. 2000г.

Практическая часть/Содержание заданий

Задания

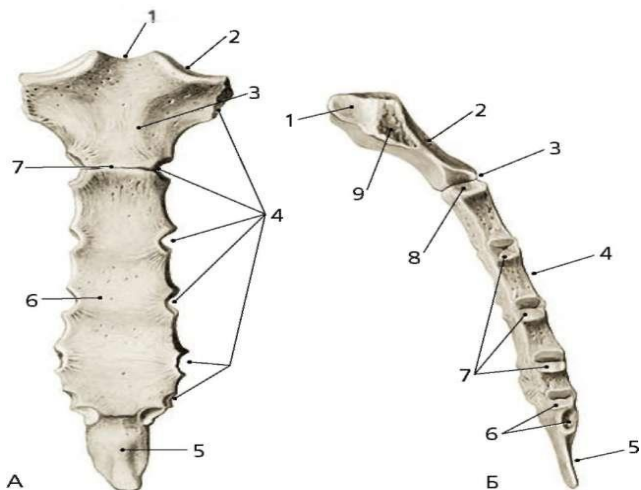
С помощью атласа и учебника изучите строение костей грудной клетки.

1. Письменно в тетради ответьте на вопросы:

- а) Какие кости образуют грудную клетку
- б) Сколько пар ребер составляют грудную клетку; какие из них называются истинными, ложными и колеблющимися

I. Грудина

1. Письменно в тетради обозначьте тип кости и ее основные части.
2. Схематически в тетради нарисуйте грудину (вид спереди):



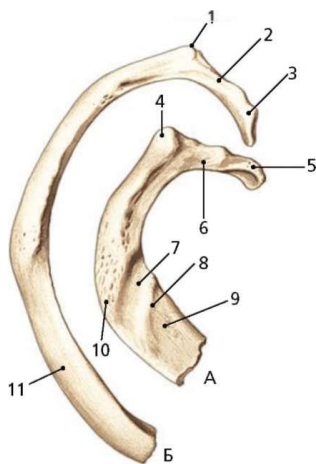
Грудина, вид спереди (А):

1 – яремная вырезка; 2 – ключичная вырезка; 3 – рукоятка грудины; 4 – реберные вырезки; 5 – мечевидный отросток; 6 – тело грудины; 7 – угол грудины.

Б. Вид сбоку (справа): 1 – ключичная вырезка; 2 – рукоятка грудины; 3 – угол грудины; 4 – тело грудины; 5 – мечевидный отросток; 6 – реберные вырезки VI и VII ребер; 7 – реберные вырезки III, IV и V ребер; 8 – реберная вырезка II ребра; 9 – реберная вырезка I ребра

II. Ребра

1. Письменно в тетради обозначьте тип кости и ее основные части.
2. Схематически в тетради нарисуйте ребра (I и II) (вид сверху):



Ребра, вид сверху:

А – I ребро; Б – II ребро; 1 – бугорок II ребра, 2 – шейка II ребра, 3 – головка II ребра, 4 – бугорок I ребра, 5 – головка I ребра, 6 – шейка I ребра, 7 – борозда подключичной артерии, 8 – бугорок передней лестничной мышцы, 9 – борозда подключичной вены, 10 – тело I ребра, 11 – тело II ребра

VII. Соединения костей грудной клетки

В тетради письменно заполните таблицу

Название сустава	Форма, особенности	Какие кости принимают участие в образовании сустава
Сустав головки ребра		
Реберно-поперечный сустав		
Грудинно-реберный сустав		

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 5 ГРУДНАЯ КЛЕТКА

Тема 2.1. Учение о костях

Цель: изучить строение грудной клетки, использовать знания темы в понимании механизма дыхательных движений.

Задачи:

3. Знать строение грудины, анатомическую характеристику ребер, характеристику грудной клетки в целом.
4. Уметь применять полученные знания при изучении смежных наук: физиологии и гигиены.

Форма отчетности: оформить практическую работу в тетради, устное собеседование потеме.

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: скелет человека, набор костей, атлас по анатомии.


Рекомендуемая литература:

4. Анатомия человека. М.Р. Сапин, Э.В. Швецов. Ростов-на-Дону. Феникс. 2013г.
5. Атлас анатомии человека. Р.П. Самусев, В.Я. Липченко. М. Изд-во Дом ОНИКС:Альянс-В. 2013г.

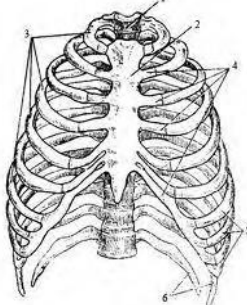
Практическая часть/Содержание заданий

Задания

1. Выясните, какие кости входят в состав грудной клетки.

	<ol style="list-style-type: none">1.2.3. <p>Частью, какого отдела скелета человека, является грудная клетка?</p> <p>_____</p>
-----------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2. Обозначьте строение грудной клетки.

	<ol style="list-style-type: none">1.2.3.4.5.6.
-----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------

3. Составьте характеристику грудной клетке в целом.

- Сколько апертур имеется в строении грудной клетки?
- Чем отличается нижняя апертура?
- Чем закрыты межреберные промежутки и нижняя апертура?
- Могут ли ребра подниматься и опускаться? Какие органы играют в этом роль? Какое значение имеет подвижность грудной клетки?
- Какие органы расположены в грудной полости?
- Докажите, что формы грудной клетки отличаются по половым и возрастным признакам. Чем грудная клетка человека отличается от грудной клетки млекопитающих животных?

4. Выясните, с какими позвонками соединены ребра. Подсчитайте количество пар ребер. В скелет человека входит _____ пар ребер, которые связаны с _____ позвонками.

5. Составьте характеристику грудины.

- Состав грудины.
- Возрастные особенности грудины.
- Форма грудины, тип кости.
- Названия вырезок рукоятки грудины.
- Чем ребра прикреплены к телу грудины?

6. Составьте характеристику ребру.

- Форма и состав ребра.
- Опишите общий внешний вид тела ребра.
- Что происходит с ребрами при вдохе и при выдохе?
- Первые семь пар ребер называются истинными. С восьмого по десятое ребро называются ложными. Одиннадцатое и двенадцатое ребра называются колеблющимися. Почему?

7. Познакомьтесь с важной информацией об искривлении позвоночника.

- Кифоз – искривление в грудном отделе позвоночника, характеризующийся выпуклостью назад. Развивается заболевание в детстве и резко прогрессирует к старости вследствие изменения межпозвоноковых хрящей и тонуса мышц спины. Причина возникновения в детстве может быть связана с плохой осанкой, рахитом, туберкулёзом и различными травмами грудной части позвоночника.
- Лордоз – искривление поясничного отдела позвоночника, характеризующееся выгнутой

позвоночника и грудной клетки, что приводит к нарушению функции дыхательной и пищеварительной системы.

В результате этих заболеваний у человека снижается обмен веществ, появляется утомляемость, головная боль.

8. Составьте словарь терминов.

- Апертура –
- Межреберный промежуток –
- Грудная полость –
- Экскурсия грудной клетки –
- Синхондроз –

Вопросы для обсуждения

- Грудная клетка, кости, ее образующие.
- Строение ребер, грудины.
- Формы грудной клетки.
- Значение грудной клетки в дыхательных движениях.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 6 ИЗУЧЕНИЕ СТРОЕНИЯ КОСТЕЙ МОЗГОВОГО ОТДЕЛА ЧЕРЕПА

Тема 2.1. Учение о костях

Цель: изучить строение мозгового отдела черепа, использовать знания темы в понимании механизма мозговой деятельности.

Задачи:

5. Знать строение черепа, анатомическую характеристику черепа и его отделов в целом.
6. Уметь применять полученные знания при изучении смежных наук: физиологии и гигиены.

Форма отчетности: оформить практическую работу в тетради, устное собеседование потеме.

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: скелет человека, набор костей, атлас по анатомии.

Рекомендуемая литература:

7. Анатомия человека. М.Р. Сапин, Э.В. Швецов. Ростов-на-Дону. Феникс. 2013г.
8. Атлас анатомии человека. Р.П. Самусев, В.Я. Липченко. М. Изд-во Дом ОНИКС:Альянс-В. 2013г.
9. Атлас анатомии человека. Р.П. Самусев, В.Я. Липченко. М. Изд-во Дом ОНИКС:Альянс-В. 2000г.

Практическая часть/Содержание заданий

Задания

С помощью атласа и учебника изучите строение костей мозгового черепа.

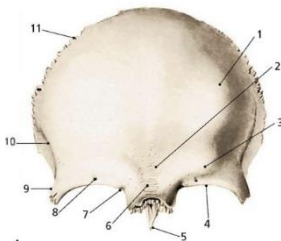
1. Письменно в тетради ответьте на вопросы:

- а) Парными костями мозгового черепа являются:
- б) Непарными костями мозгового черепа являются:

I. Лобная кость

1. Письменно в тетради обозначьте тип кости и ее основные части.

2. Схематически в тетради нарисуйте лобную кость (вид спереди):



Лобная кость, вид спереди:

1 – лобный бугор; 2 – глабелла; 3 – надбровная дуга; 4 – надглазничный край; 5 – носовая ость; 6 – метопический шов; 7 – лобная вырезка; 8 – надглазничное отверстие; 9 – скуловой отросток; 10 – височная линия; 11 – теменной край.

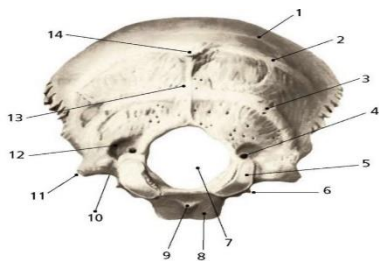
II. Затылочная кость

1. Письменно в тетради обозначьте тип кости и ее основные части.

2. Схематически в тетради нарисуйте затылочную кость (вид сзади):

Затылочная кость, вид сзади:

1 – наивысшая выйная линия; 2 – верхняя выйная линия; 3 – нижняя выйная линия; 4 – мышцелковый

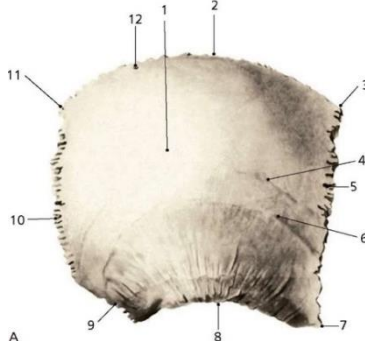


канал; 5 – затылочный мыщелок; 6 – внутрияремный отросток; 7 – большое затылочное отверстие; 8 – базилярная часть; 9 – глоточный бугорок; 10 – яремная вырезка; 11 – яремный отросток; 12 – мыщелковая ямка; 13 – наружный затылочный гребень; 14 – наружный затылочный выступ.

III. Теменная кость

1. Письменно в тетради обозначьте тип кости и ее основные части.

2. Схематически в тетради нарисуйте теменную кость (вид сверху):



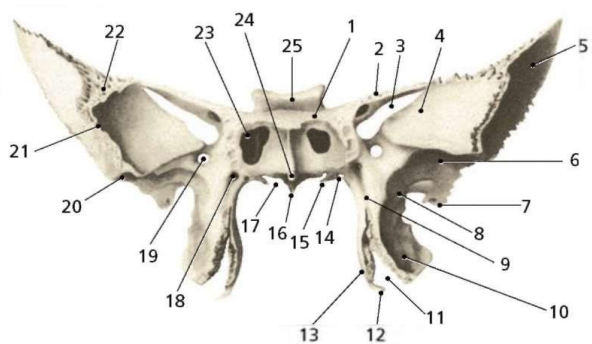
Теменная кость, вид сверху снаружи:

1 – теменной бугор; 2 – сагиттальный край; 3 – лобный угол; 4 – верхняя височная линия; 5 – лобный край; 6 – нижняя височная линия; 7 – клиновидный угол; 8 – чешуйчатый край; 9 – сосцевидный угол; 10 – затылочный край; 11 – затылочный угол; 12 – теменное отверстие.

IV. Клиновидная кость

1. Письменно в тетради обозначьте тип кости и ее основные части.

2. Схематически в тетради нарисуйте клиновидную кость (вид спереди):



Клиновидная кость, вид спереди:

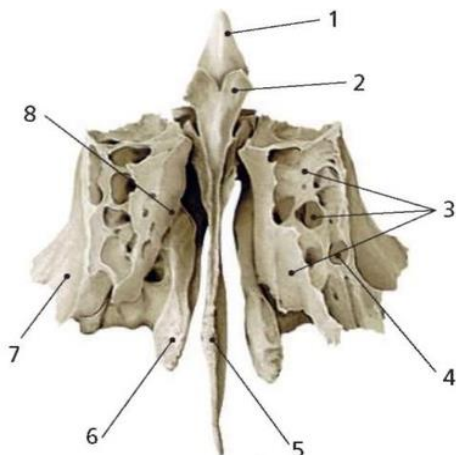
1 – тело клиновидной кости;
2 – малое крыло;
3 – верхняя глазничная щель;
4 – глазничная поверхность;
5 – височная поверхность;
6 – подвисочная поверхность;
7 – овальное отверстие;
8 – верхнечелюстная поверхность;

9 – крыловидно-нёбная борозда; 10 – латеральная пластинка крыловидного отростка; 11 – крыловидная вырезка; 12 – крыловидный крючок; 13 – медиальная пластинка крыловидного отростка; 14 – нёбно-влагалищная борозда; 15 – влагалищный отросток; 16 – клиновидный гребень; 17 – сошниково-влагалищная борозда; 18 – крыловидный канал; 19 – круглое отверстие; 20 – подвисочный гребень; 21 – скуловой край; 22 – лобный край; 23 – апертюра клиновидной пазухи; 24 – клиновидный клюв; 25 – спинка седла

V. Решетчатая кость

1. Письменно в тетради обозначьте тип решетчатой кости и ее основные части.

2. Схематически в тетради нарисуйте решетчатую кость (вид спереди):



Решетчатая кость, вид спереди:

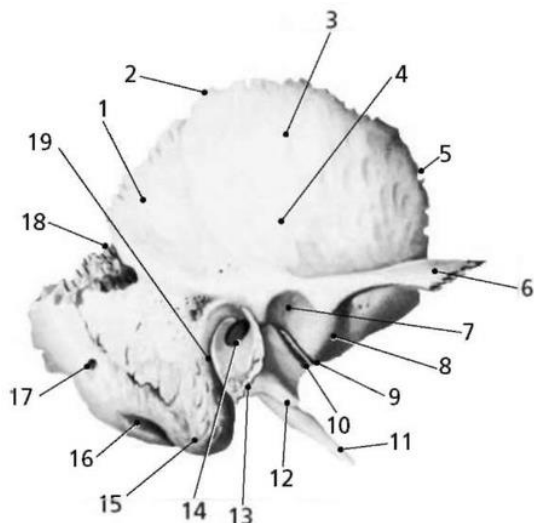
1 – петушинный гребень; 2 – крылья петушиного гребня; 3 – решетчатый лабиринт; 4 – передние решетчатые ячейки; 5 – перпендикулярная пластинка; 6 – средняя носовая раковина; 7 – глазничная пластинка; 8 – верхняя носовая раковина.

VI. Височная кость

1. Письменно в тетради обозначьте тип височной кости и ее основные части.

2. Схематически в тетради нарисуйте височную кость (вид снаружи):

Височная кость, вид снаружи:



1 – борозда средней височной артерии; 2 – теменной край; 3 – чешуйчатая часть; 4 – височная поверхность; 5 – клиновидный край; 6 – скуловой отросток; 7 – нижнечелюстная ямка; 8 – суставной бугорок; 9 – каменисто-чешуйчатая щель; 10 – каменисто-барабанная щель; 11 – шиловидный отросток; 12 – влагалище шиловидного отростка; 13 – барабанная часть; 14 – наружное слуховое отверстие; 15 – сосцевидный отросток; 16 – сосцевидная вырезка; 17 – сосцевидное отверстие; 18 – теменная вырезка; 19 – барабанно-сосцевидная щель.

VII. Соединения костей мозгового черепа

В тетради письменно заполните таблицу

Название шва	Тип	Какие кости соединяет
Сагиттальный шов		
Венечный шов		
Ламбдовидный шов		
Чешуйчатый шов		
Лобный шов		
Лобно-носовой шов		
Лобно-верхнечелюстной шов		

Критерии оценивания:

При оценивании практической и самостоятельной работы обучающегося учитывается следующее:

- качество выполнения практической части работы;
- качество оформления отчета о работе;
- качество устных ответов на контрольные вопросы при защите работы.

Оценка производится по пятибалльной шкале:

«5» (отлично) – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором обучающийся свободно и уверенно ориентируется; за умение практически применять теоретические знания и обосновывать свои суждения. Оценка «5» (отлично) предполагает грамотное и логичное изложение ответа.

«4» (хорошо) – если обучающийся освоил учебный материал, владеет научно-понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет теоретические знания на практике, грамотно обосновывает ответ, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности.

«3» (удовлетворительно) – если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но допускает неточности в применении теоретических знаний при ответе на практико-ориентированные вопросы; не умеет доказательно обосновать собственные суждения.

«2» (неудовлетворительно) – если обучающийся имеет разрозненные, бессистемные знания, допускает ошибки в определении базовых понятий, искажает их смысл; не может практически применять теоретические знания.

Выполнение задания в тестовой форме оценивается по пятибалльной шкале следующим образом:

Оценка «5» соответствует 85%-100% правильных ответов.

Оценка «4» соответствует 70%-84,9% правильных ответов.

Оценка «3» соответствует 50%-69,9% правильных ответов.

Оценка «2» соответствует 0%-49,9% правильных ответов.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 7. СТРОЕНИЕ СУСТАВА

Тема 2.2. Учение о соединениях

Цель: изучить строение подвижного соединения костей – сустава.

Задачи:

1. Знать классификацию суставов, схему строения сустава с обозначением его элементов.
2. Уметь называть и показывать различные движения в суставах.

Форма отчетности: оформить практическую работу в тетради, устное собеседование по теме.

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: скелет человека, набор костей, атлас по анатомии.

Рекомендуемая литература:

1. Анатомия человека. М.Р. Сапин, Э.В. Швецов. Ростов-на-Дону. Феникс. 2013г.
2. Атлас анатомии человека. Р.П. Самусев, В.Я. Липченко. М. Изд-во Дом ОНИКС:Альянс-В. 2013г.
3. Атлас анатомии человека. Р.П. Самусев, В.Я. Липченко. М. Изд-во Дом ОНИКС:Альянс-В. 2000г.

Практическая часть/Содержание заданий

Задания

1. Составить краткий конспект «Соединения костей».

Информационный материал.

Артросиндесмология – наука о соединениях костей. Соединения костей подразделяются на непрерывные (кости связаны сплошной прослойкой ткани), прерывные (между костями имеется перерыв – полость) и полупрерывные (в ткани, расположенной между костями, имеется щель, заполненная жидкостью).

Непрерывные соединения.

- Фиброзные соединения (синдесмозы) – соединения с помощью соединительной ткани. Примеры: связки, мембраны, роднички, швы, вколачивания. Хрящевые соединения (синхондрозы) – соединения из гиалинового или фиброзного хряща.
- Синостозы – соединения с помощью костной ткани. В обычных условиях синостозированию подвергаются временные синхондрозы, швы и роднички. При некоторых заболеваниях синостозируются синхондрозы, синдесмозы, суставы.

Прерывные соединения – суставы.

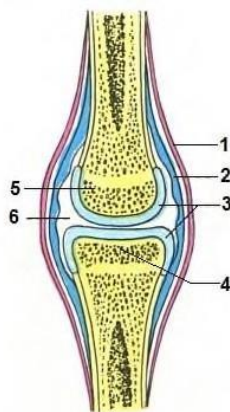
Сустав – это прерывное соединение, образованное сочленяющимися суставными поверхностями, покрытыми хрящом, заключенными в суставную сумку (капсулу). Сустав включает три основных элемента: суставные поверхности, покрытые хрящом, суставную капсулу и полость сустава, заполненную синовиальной жидкостью. Кроме основных элементов, в суставах могут встречаться вспомогательные элементы, которые обеспечивают оптимальную функцию сустава. Они располагаются только в полости сустава: внутрисуставные связки, внутрисуставные хрящи (диски, мениски), суставные губы, суставные складки. Иногда встречаются **сесамовидные кости** – вставочные кости, тесно связанные с капсулой сустава и сухожилиями.

Полупрерывные соединения – полусуставы

Симфизы – полусуставы, или полупрерывные соединения.

В симфизе имеется хрящ, расположенный между двумя костями, в котором находится небольшая полость без синовиальной жидкости.

2. Зарисовать рисунок «Строение сустава». Сделать обозначения.



3. Заполнить таблицу «Значение частей сустава».

Строение сустава	Значение
1. Суставная поверхность, покрытая хрящом	
2. Суставная полость	
3. Суставная капсула	
4. Суставные связки	
5. Синовиальная оболочка	
6. Суставный диск – мениск	

Информационный материал.

Функциональная характеристика прерывных соединений костей

Прерывные соединения костей называют еще синовиальными соединениями, полостными соединениями или суставами. Сустав имеет свои специфические конструкции, расположение в организме и выполняет определенные функции.

В каждом суставе различают основные элементы и добавочные образования. К основным элементам сустава относятся: суставные поверхности костей, покрытые суставным хрящом, суставная сумка (капсула) и суставная полость, заполненная синовиальной жидкостью.

Суставные поверхности соединяющихся костей должны в определенной мере соответствовать друг другу по форме. Если поверхность одной кости выпукла, то поверхность другой несколько вогнута. Суставные поверхности покрыты обычно гиалиновым хрящом, который уменьшает трение, облегчает скольжение костей при движениях, является амортизатором и предотвращает срастание костей. Толщина хряща колеблется от 0,2 до 4,0 мм и находится в прямой зависимости от функциональной нагрузки, испытываемой суставом – чем больше нагрузка, тем толще хрящ. Суставный хрящ лишен кровеносных сосудов и надхрящницы. Скольжение суставных поверхностей облегчается благодаря их увлажнению синовиальной жидкостью.

В суставах с ограниченной подвижностью суставные поверхности покрыты волокнистым хрящом (крестцово-подвздошный сустав, височно-нижнечелюстной, грудино-ключичный). Суставные поверхности не всегда полностью соответствуют друг другу по форме. Для достижения конгруэнтности (от латинского слова *congruens* – согласный между собой, соответствующий) в суставах имеется ряд вспомогательных образований – хрящевых дисков, менисков, губ.

Они являются амортизаторами, улучшают конгруэнтность поверхностей соединяющихся костей, увеличивают подвижность и разнообразие движений, способствуют более равномерному распределению давления одной кости на другую.

- Диски – это сплошные хрящевые образования, расположенные внутри сустава (в височно-нижнечелюстном суставе).
- Мениски имеют полулунную форму (в коленном суставе).
- Губы в виде хрящевого ободка окружают суставную поверхность (около суставной впадины лопатки, по краю полулунной суставной поверхности вертлужной впадины имеется вертлужная губа, благодаря которой суставная поверхность тазобедренного сустава углубляется и больше соответствует шаровидной головке бедренной кости).
- Связки – это пучки соединительной ткани, идущие от одной кости к другой, они не только тормозят движения, но и направляют их, а также укрепляют суставную сумку.
- Выросты синовиальной оболочки – это вдающиеся в полость сустава складки, ворсинки, заполненные жиром (эффект смягчения).

Суставная сумка – это соединительнотканная оболочка, герметически окружающая суставные поверхности костей. Она имеет два слоя: наружный – фиброзный (очень плотный, крепкий) и внутренний – синовиальный (со стороны полости сустава покрыт слоем эндотелиальных клеток, которые вырабатывают синовиальную жидкость). Фиброзный слой прикрепляется к костям вблизи краев суставных поверхностей и переходит в надкостницу. Суставная капсула биологически герметична. Она, как правило, укрепляется внекапсульными связками, а в ряде случаев внутрикапсульными (в толще капсулы) связками. Связки не только укрепляют сустав, но и направляют и ограничивают движения. Они чрезвычайно прочны, так например, прочность на разрыв подвздошно-бедренной связки достигает 350 кг, а длинной связки подошвы – 200 кг.

Суставная полость – небольшая щель между соединяющимися костями, заполненная синовиальной жидкостью, которая, смазывая поверхности соединяющихся костей, уменьшает трение, силой сцепления молекул с поверхностями костей укрепляет суставы, а также смягчает толчки. В норме у живого человека суставная полость представляет собой узкую щель, в которой содержится синовиальная жидкость. Даже в таких крупных суставах, как коленный или тазобедренный, ее количество не превышает 2-3 куб.см. Давление в полости сустава ниже атмосферного.

Суставная сумка, связки, мышцы, окружающие сустав, атмосферное давление (внутри сустава давление отрицательное) и сила сцепления молекул синовиальной жидкости – все это факторы, укрепляющие суставы.

С формой сустава связана подвижность, расположение связок и мышц. В блоковидных суставах расположены боковые связки. В шаровидных суставах связки расположены вокруг сустава более или менее равномерно. Группы мышц в одноосных суставах перекрещивают ось вращения почти под прямым углом, в многоосных суставах – косо.

В раннем детском возрасте суставы развиваются интенсивно, окончательное формирование всех элементов суставов заканчивается в возрасте 13-16 лет. Подвижность суставов больше у детей и молодых людей, у женщин она больше, чем у мужчин. С возрастом подвижность уменьшается, это связано со склерозированием фиброзной мембраны и связок, ослаблением мышечной активности. Лучшее средство для достижения высокой подвижности суставов и профилактики возрастных изменений – это постоянные физические упражнения.

4. Прочитать памятку для характеристики любого сустава. Сделать краткие записи в тетрадь.

Памятка для характеристики сустава

Принципы классификации суставов

1. По количеству суставных поверхностей, находящихся в одной капсуле, суставы могут быть простыми и сложными.
2. В зависимости от формы суставных поверхностей: шаровидный, эллипсоидный, седловидный, цилиндрический, блоковидный, плоский сустав.
3. По движению вокруг осей: одноосные, двуосные, многоосные суставы.

Движения в суставе

Рассматривая суставные поверхности костей как геометрические отрезки тела вращения, можно полагать, что движения костей в суставах происходят вокруг осей вращения. Осью вращения называется линия, мысленно проводимая через центр сустава, вокруг которой одна кость вращается по отношению к другой. При этом следует помнить, что движения в суставе происходят перпендикулярно оси вращения.

Различают три взаимно перпендикулярные оси: фронтальную, сагиттальную, и вертикальную. Все движения в суставах рассматриваются из анатомического положения тела. Вокруг фронтальной оси в области конечностей возможны **сгибание** (когда угол между соединяющимися костями уменьшается) и **разгибание** (когда угол между ними увеличивается); в области головы и туловища – наклоны вперед и назад. Вокруг сагиттальной оси в области конечностей возможны **отведение** (движение от срединной линии тела) и **приведение** (движение к срединной линии тела); в области головы и туловища – наклоны в стороны. Вокруг вертикальной оси в области конечностей возможны поворот наружу – **супинация** и поворот внутрь – **пронация**, а в области головы и шеи – повороты в стороны (скручивание).

5. На примере плечевого сустава показать все возможные движения и называть оси.

6. Записать в тетрадь План изучения сустава. Выучить порядок пунктов к следующему занятию.

План изучения сустава:

- Зарисовать строение сустава, сделать обозначения.
- Назвать кости, образующие сустав.
- Указать названия суставных поверхностей на данных костях (по форме).
- Перечислить особенности прикрепления и строения капсулы сустава.
- Укажите классификацию сустава:
 - по количеству суставных поверхностей;
 - по форме сустава;
 - по количеству осей вращения.
- Опишите движения в суставе.

- Фиксирующий аппарат (связки).
- Укажите особенности строения сустава.

Вопросы для обсуждения

- Строение сустава.
- Классификация суставов.
- Сгибание и разгибание, пронация и супинация, отведение и приведение.
- Оси вращения: фронтальная, сагиттальная, вертикальная.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 8 СОЕДИНЕНИЕ КОСТЕЙ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

Тема 2.2. Учение о соединениях

Цель: научиться распознавать по характерным признакам строения определенный тип соединения костей, отмечать зависимость строения соединения костей и характер движения.

Задачи:

1. Закрепить изученный материал о суставах.
2. Развивать умение обобщать, сравнивать, работать с рисунками, с текстом учебника, конспектами.
3. Научиться использовать теоретические знания при выполнении самостоятельных работ.
4. Знать строение и классификацию суставов.
5. Уметь составлять характеристику плечевому суставу, локтевому суставу.

Форма отчетности: оформить практическую работу в тетради, устное собеседование по теме.

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: скелет человека, набор костей, атлас по анатомии.

Рекомендуемая литература:

1. Анатомия человека. М.Р. Сапин, Э.В. Швецов. Ростов-на-Дону. Феникс. 2013г.
2. Атлас анатомии человека. Р.П. Самусев, В.Я. Липченко. М. Изд-во Дом ОНИКС:Альянс-В. 2013г.
3. Атлас анатомии человека. Р.П. Самусев, В.Я. Липченко. М. Изд-во Дом ОНИКС:Альянс-В. 2000г.

Практическая часть/Содержание заданий

Задания

1. Рассмотрите рисунки атласа, проанализируйте текст учебника, конспекты.
2. Перечислите соединения костей верхних конечностей. Составьте сводную таблицу «Соединения костей верхних конечностей».

Таблица «Соединения костей верхних конечностей».

Название соединения	Тип соединения	Кости, участвующие в соединении	Характер движений

3. Изучите плечевой сустав.

План изучения:

1. Зарисовать строение сустава, сделать обозначения.
2. Назвать кости, образующие сустав.
3. Указать названия суставных поверхностей на данных костях (по форме).
4. Перечислить особенности прикрепления и строения капсулы сустава.
5. Укажите классификацию сустава:
 - по количеству суставных поверхностей;
 - по форме сустава;
 - по количеству осей вращения.
6. Опишите движения в суставе.
7. Фиксирующий аппарат (связки).
8. Укажите особенности строения сустава.

4 Изучите локтевой сустав, учитывайте его сложность: плечелоктевой сустав, плечелучевой сустав, проксимальный лучелоктевой сустав.

Вопросы для обсуждения

- Строение плечевого сустава.
- Строение локтевого сустава.
- Строение плечелоктевого сустава.
- Строение плечелучевого сустава.
- Строение проксимального лучелоктевого сустава.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 9 СОЕДИНЕНИЕ КОСТЕЙ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

Тема 2.2. Учение о соединениях

Цель: научиться распознавать по характерным признакам строения определенный тип соединения костей, отмечать зависимость строения соединения костей и характер движения.

Задачи:

1. Закрепить изученный материал о суставах.
2. Развивать умение обобщать, сравнивать, работать с рисунками, с текстом учебника, конспектами.
3. Научиться использовать теоретические знания при выполнении самостоятельных работ.
4. Знать строение и классификацию суставов.
5. Уметь составлять характеристику тазобедренному суставу, коленному суставу.

Форма отчетности: оформить практическую работу в тетради, устное собеседование по теме.

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: скелет человека, набор костей, атлас по анатомии.

Рекомендуемая литература:

1. Анатомия человека. М.Р. Сапин, Э.В. Швецов. Ростов-на-Дону. Феникс. 2013г.
2. Атлас анатомии человека. Р.П. Самусев, В.Я. Липченко. М. Изд-во Дом ОНИКС:Альянс-В. 2013г.
3. Атлас анатомии человека. Р.П. Самусев, В.Я. Липченко. М. Изд-во Дом ОНИКС:Альянс-В. 2000г.

Практическая часть/Содержание заданий

Задания

1. Рассмотрите рисунки атласа, проанализируйте текст учебника, конспекты.
2. Перечислите соединения костей нижних конечностей. Составьте сводную таблицу «Соединения костей нижних конечностей».

Таблица «Соединения костей нижних конечностей»

Название соединения	Тип соединения	Кости, участвующие в соединении	Характер движений

3. Изучите тазобедренный сустав.

План изучения:

1. Зарисовать строение сустава, сделать обозначения.
2. Назвать кости, образующие сустав.
3. Указать названия суставных поверхностей на данных костях (по форме).
4. Перечислить особенности прикрепления и строения капсулы сустава.
5. Укажите классификацию сустава:
 - по количеству суставных поверхностей;
 - по форме сустава;
 - по количеству осей вращения.
6. Опишите движения в суставе.
7. Фиксирующий аппарат (связки).

8. Укажите особенности строения сустава.
9. Изучите коленный сустав.

Вопросы для обсуждения

- Строение тазобедренного сустава.
- Строение коленного сустава.
- Мениски коленного сустава.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 10 ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОЯСОВ КОНЕЧНОСТЕЙ

Тема 2.2. Учение о соединениях

Цель: изучить строение поясов конечностей, выяснить их функцию.

Задачи:

1. Знать строение пояса верхних конечностей, пояса нижних конечностей, их функцию.
2. Уметь давать анатомическую характеристику костей пояса верхних и нижних конечностей.

Форма отчетности: оформить практическую работу в тетради, устное собеседование по теме.

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: скелет человека, набор костей, атлас по анатомии.

Рекомендуемая литература:

1. Анатомия человека. М.Р. Сапин, Э.В. Швецов. Ростов-на-Дону. Феникс. 2013г.
2. Атлас анатомии человека. Р.П. Самусев, В.Я. Липченко. М. Изд-во Дом ОНИКС:Альянс-В. 2013г.
3. Атлас анатомии человека. Р.П. Самусев, В.Я. Липченко. М. Изд-во Дом ОНИКС:Альянс-В. 2000г.

Практическая часть/Содержание заданий

Задания

1. Рассмотрите строение скелетов поясов и свободных конечностей. Какие кости их образуют? Каковы особенности строения скелетов конечностей в связи с трудовой деятельностью и прямохождением?

Скелет пояса верхних конечностей образуют кости: _____

Скелет свободных верхних конечностей представлен: _____

Скелет пояса нижних конечностей образуют кости: _____

Скелет свободных нижних конечностей образован: _____

2. Выполните самостоятельную работу с текстом атласа «Пояс верхних конечностей».

Ответьте на вопросы.

1. Кости, образующие пояс верхних конечностей.
2. Значение пояса верхних конечностей.
3. Составьте характеристику лопатки:
 - Форма
 - Место расположения
 - Охарактеризовать две поверхности
 - Назвать три угла
 - Назвать два сустава, которые образует лопатка
4. Составьте характеристику ключицы:
 - Форма
 - Место расположения
 - Строение кости
 - Охарактеризовать две поверхности
 - Назвать два сустава, которые образует ключица

3. Выполните самостоятельную работу с текстом атласа «Пояс нижних конечностей». Ответьте на вопросы.

1. Чем представлен пояс нижних конечностей?
2. Чем представлен костный таз?
3. Составьте характеристику тазовой кости:
 - Форма
 - Строение
4. Соединение трех костей в тазовую кость:
 - До 16 лет
 - После 16 лет
5. Вертлужная впадина
 - Значение
 - Место расположения
6. Чем образовано запирающее отверстие?

Вопросы для обсуждения

- Строение пояса верхних конечностей.
- Строение пояса нижних конечностей.
- Отличие двух понятий: «пояс конечностей» и «свободная конечность».

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 11 ОБЩАЯ АНАТОМИЯ МЫШЦ

Тема 2.3. Учение о мышцах

Цель: познакомиться с общей анатомией мышц.

Задачи:

1. Научиться распознавать по характерным признакам строения определенный тип мышц, отмечать зависимость строения мышцы и ее значения.
2. Развивать умение обобщать, сравнивать, работать с рисунками, с текстом учебника, конспектами.
3. Научиться использовать теоретические знания при выполнении самостоятельных работ.
4. Знать строение мышц и фасций тела, классификацию мышц.
5. Уметь распознавать типы мышц.

Форма отчетности: оформить практическую работу в тетради, устное собеседование по теме.

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: атлас по анатомии.

Рекомендуемая литература:

1. Анатомия человека. М.Р. Сапин, Э.В. Швецов. Ростов-на-Дону. Феникс. 2013г.
2. Атлас анатомии человека. Р.П. Самусев, В.Я. Липченко. М. Изд-во Дом ОНИКС:Альянс-В. 2013г.
3. Атлас анатомии человека. Р.П. Самусев, В.Я. Липченко. М. Изд-во Дом ОНИКС:Альянс-В. 2000г.

Практическая часть/Содержание заданий

Задания

1. Проанализируйте текст «Классификация мышц». Составьте классификацию в тетради.

Классификация мышц

По форме:

- Веретенообразные (мышцы конечностей)
- Широкие (образуют стенки туловища)

В соответствии с расположением пучков мышечных волокон по отношению к сухожилию:

- Одноперистые (мышечные пучки лежат по одну сторону от сухожилия под углом к нему)
- Двуперистые (мышечные пучки с обеих сторон от сухожилия)
- Многоперистые (мышечные пучки сложно переплетаются и подходят к сухожилию с нескольких сторон)

По числу головок (мышечных брюшек), начинающихся от различных точек на костях и соединяющихся в общее брюшко и общее сухожилие:

- Двуглавая мышца
- Трехглавая мышца
- Четырехглавая мышца

От одного брюшка может отходить несколько сухожилий, крепящихся к разным костям

(например, сгибатели пальцев кисти, стопы)

По форме контура мышцы:

- Ромбовидная мышца
- Трапециевидная мышца
- Квадратная по величине
- Большая мышца
- Малая мышца
- Длинная мышца
- Короткая мышца

По направлению мышечных пучков:

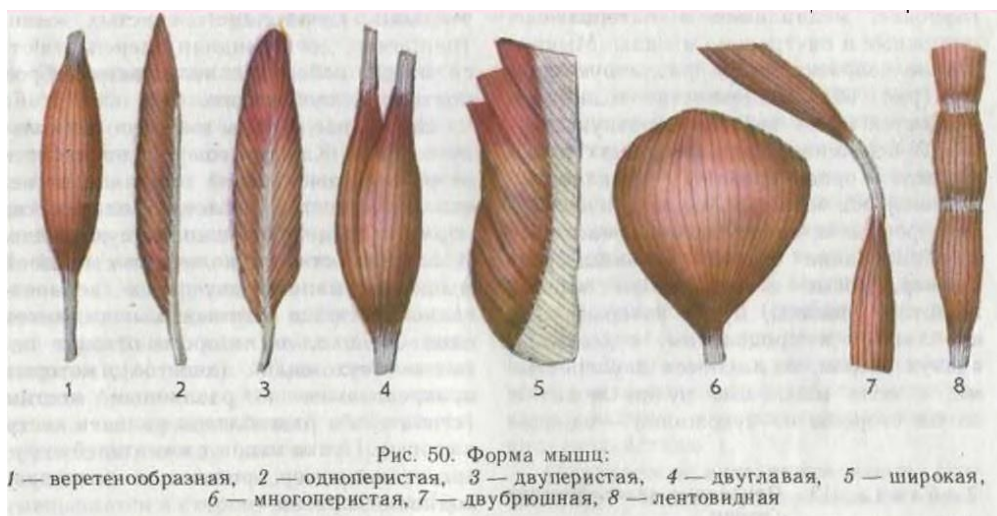
Косые мышцы

- Прямые мышцы
- Поперечные мышцы По выполняемой функции:
- Сгибатели
- Разгибатели
- Вращатели (супинаторы – вращатели кнаружи, пронаторы – вращатели внутрь)
- Выпрямители
- Поднимающие
- Приводящие

По отношению к суставам:

- Односуставные мышцы (мышцы, прикрепляющиеся к смежным костям и действующие один сустав)
- Двусуставные и многосуставные (мышцы, перекидывающиеся через два и большее число суставов)

2. Рассмотрите рисунки атласа и приведите примеры к определенным типам мышц.



3. Зарисуйте примеры в тетрадь, подпишите тип мышц, укажите характерную черту строения данного типа мышц, укажите место расположения мышцы.

4. Расскажите о строении скелетных мышц.

5. Составьте словарь терминов:

- Синовиальные влагалища –
- Слизистые сумки –
- Блоки –
- Фасции –

Вопросы для обсуждения

- Строение скелетных мышц.
- Вспомогательный аппарат скелетных мышц (синовиальные влагалища, слизистые сумки, блоки, фасции).
- Классификация мышц.
- Функции скелетных мышц.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 12. МЫШЦЫ-СГИБАТЕЛИ И МЫШЦЫ -РАЗГИБАТЕЛИ

Тема 2.3. Учение о мышцах

Цель: научиться распознавать антагонисты и синергисты на примере сгибателей и разгибателей.

Задачи:

1. Закрепить знания об условных плоскостях и осях.
2. Развивать умение обобщать, сравнивать, работать с рисунками, с текстом учебника, конспектами.
3. Научиться использовать теоретические знания при выполнении самостоятельных работ.
4. Знать функции мышц антагонистов и синергистов.
5. Уметь приводить примеры мышц антагонистов и синергистов.

Форма отчетности: оформить практическую работу в тетради, устное собеседование по теме.

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: атлас по анатомии.

Рекомендуемая литература:

1. Анатомия человека. М.Р. Сапин, Э.В. Швецов. Ростов-на-Дону. Феникс. 2013г.
2. Атлас анатомии человека. Р.П. Самусев, В.Я. Липченко. М. Изд-во Дом ОНИКС:Альянс-В. 2013г.
3. Атлас анатомии человека. Р.П. Самусев, В.Я. Липченко. М. Изд-во Дом ОНИКС:Альянс-В. 2000г.

Практическая часть/Содержание заданий

Задания

1. Рассмотрите рисунки атласа, проанализируйте текст учебника.
2. Зарисуйте схематичный рисунок «Двуглавая и трехглавая мышцы при приведенном плечевом суставе и согнутом локтевом суставе».
3. Изучите, какие мышцы называются антагонистами, какие мышцы называются синергистами.
4. Проведите простейшие опыты:
 - Дотроньтесь правой рукой до двуглавой мышцы, согните руку в локтевом суставе. Что вы почувствовали? Что происходит с двуглавой мышцей?
 - Дотроньтесь правой рукой до трехглавой мышцы, согните и разогните руку в локтевом суставе. Что вы почувствовали? Что происходит с трехглавой мышцей?
 - Положите руку на стол ладонной стороной вниз. Прижмите ее к столу, после чего сжимайте кисть в кулак и разжимайте ее. Что вы чувствуете? Что происходит с мышцами предплечья? Какие мышцы расположены на предплечье со стороны ладони? Какие мышцы расположены на тыльной стороне предплечья?
 - Нащупайте около лучезапястного сустава со стороны ладонной поверхности сухожилия. Что происходит с ними, когда мы сжимаем пальцы в кулак? От каких мышц идут эти сухожилия? Подумайте, почему эти мышцы находятся на предплечье, а не на кисти.

Вопросы для обсуждения

- Мышцы-антагонисты. Примеры.
- Мышцы-синергисты. Примеры.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 13 МЫШЦЫ ШЕИ

Тема 2.3. Учение о мышцах

Цель: познакомиться с разнообразием мышц шеи, их функциями.

Задачи:

1. Закрепить материал об антагонистах и синергистах.
2. Развивать умение обобщать, сравнивать, работать с рисунками атласа, с текстом учебника, конспектами.
3. Научиться использовать теоретические знания при выполнении самостоятельных работ.
4. Знать: места прикрепления мышц шеи, их проекцию на теле.
5. Уметь определять на муляжах мышцы шеи.
6. Находить, называть и показывать поверхностные мышцы шеи.
7. Находить, называть и показывать надподъязычные мышцы шеи.
8. Находить, называть и показывать подподъязычные мышцы шеи.

9. Находить, называть и показывать глубокие мышцы шеи.

10. Называть функции мышц шеи.

Форма отчетности: оформить практическую работу в тетради, устное собеседование потеме.

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: атлас по анатомии.

Рекомендуемая литература:

1. Анатомия человека. М.Р. Сапин, Э.В. Швецов. Ростов-на-Дону. Феникс. 2013г.

2. Атлас анатомии человека. Р.П. Самусев, В.Я. Липченко. М. Изд-во Дом ОНИКС: Альянс-В. 2013г.

3. Атлас анатомии человека. Р.П. Самусев, В.Я. Липченко. М. Изд-во Дом ОНИКС: Альянс-В. 2000г.

Практическая часть/Содержание заданий

Задания

1. Поверхностные мышцы шеи.

1.1. Рассмотрите поверхностные мышцы шеи (демонстрация на доске).

1.2. Заполните таблицу.

НАЗВАНИЕ	ФУНКЦИЯ
Подкожная мышца шеи	
Грудино-ключично-сосцевидная мышца	

1.3. Назовите точки прикрепления поверхностных мышц шеи.

2. Средняя группа мышц шеи.

2.1. Группа представлена мышцами, связанными с подъязычной костью. Рассмотрите рисунки. Умейте обозначать их.

Назовите точки прикрепления шилоподъязычной мышцы, челюстно-подъязычной мышцы, двубрюшной мышцы, подбородочно-подъязычной мышцы.

2.3. Заполните таблицу «Подподъязычные мышцы».

НАЗВАНИЕ	НАЧАЛО	ПРИКРЕПЛЕНИЕ	ФУНКЦИЯ
Грудино-подъязычная мышца			
Грудино-щитовидная мышца	Задняя поверхность рукоятки грудины и хрящи 1-го и 2-го ребер		Тянет гортань к низу
Лопаточно-подъязычная мышца		К телу подъязычной кости общей сухожильной перемычкой	Тянет подъязычную кость вверх и вперед, а при фиксированной подъязычной кости опускает нижнюю челюсть
Щитоподъязычная мышца	Щитовидный хрящ		

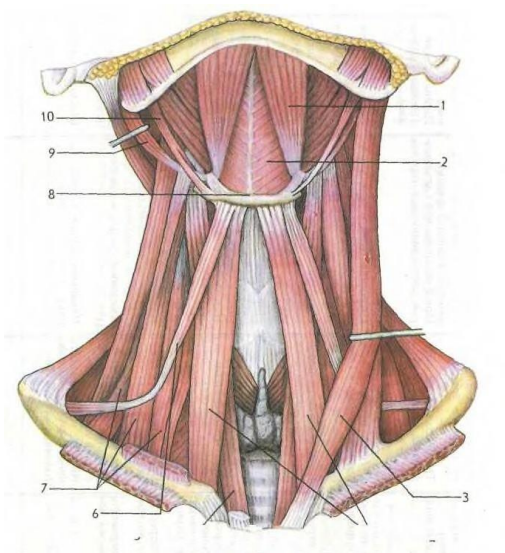
3. Глубокие мышцы шеи.

3.1. Какие мышцы относятся к глубоким мышцам шеи? Перечислите их.

3.2. Заполните таблицу «Лестничные мышцы»

НАЗВАНИЕ	НАЧАЛО	ПРИКРЕПЛЕНИЕ	ФУНКЦИЯ
Передняя лестничная Средняя лестничная Задняя лестничная			

4. Узнайте мышцы шеи на рисунке и обозначьте их.



Вопросы для обсуждения

- На какие группы делятся мышцы шеи топографически?
- Какие мышцы относятся к поверхностной группе?
- Назовите мышцы ниже подъязычной кости
- Назовите мышцы выше подъязычной кости
- Какие мышцы опускают нижнюю челюсть?
- Какие мышцы наклоняют голову вперед?
- Какая мышца шеи принимает участие в акте вдоха?
- Место прикрепления грудино-ключично-сосцевидной мышцы.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 14 МЫШЦЫ ТУЛОВИЩА

Тема 2.3. Учение о мышцах

Цель: изучить на муляжах, таблицах и на живом человеке места начала и прикрепления мышц туловища, их положение относительно осей вращения туловища.

Задачи:

1. Знать расположение мышц спины, груди, живота, расположение и функции диафрагмы.
2. Уметь называть мышцы спины, груди, живота, диафрагму на муляжах, рисунках.
3. **Форма отчетности:** оформить практическую работу в тетради, устное собеседование по теме.

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: атлас по анатомии.

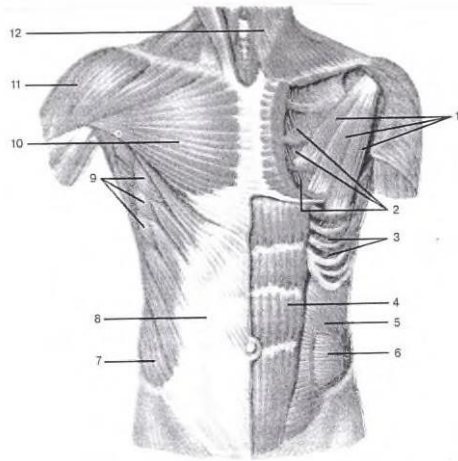
Рекомендуемая литература:

1. Анатомия человека. М.Р. Сапин, Э.В. Швецов. Ростов-на-Дону. Феникс. 2013г.
2. Атлас анатомии человека. Р.П. Самусев, В.Я. Липченко. М. Изд-во Дом ОНИКС:Альянс-В. 2013г.
3. Атлас анатомии человека. Р.П. Самусев, В.Я. Липченко. М. Изд-во Дом ОНИКС:Альянс-В. 2000г.

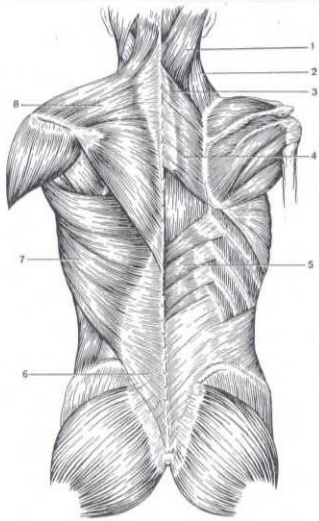
Практическая часть/Содержание заданий

Задания

1. Сделайте краткий обзор мышц туловища по областям: мышцы груди и живота. Назовите мышцы живота, их расположение, места фиксации. Укажите слабо защищенные места брюшной стенки. Назовите мышцы, участвующие в наклонах и ротации туловища.
2. Обозначьте на рисунке мышцы.



3. Сделайте краткий обзор мышц туловища по областям: мышцы спины. Обозначьте на рисунке мышцы. Назовите мышцы, участвующие в разгибании туловища, их расположение, места начала и прикрепления. Укажите функции мышц спины при различных видах опоры. Назовите мышцы, осуществляющие сгибания и разгибания в грудном и поясничном отделах позвоночного столба.



Осуществите демонстрацию проекции мышц и состояний мышечных групп при движениях туловища на натурщике.

4. Рассмотрите мышцы туловища, обеспечивающие дыхательные движения.

- Найдите на таблице диафрагму, укажите ее части (сухожильный центр и мышечная часть, отверстия диафрагмы).
- Укажите расположение диафрагмы у детей и взрослых, подвижность диафрагмы.
- Назовите функции диафрагмы (респираторная, кардиоваскулярная и прессорная).
- Назовите мышцы вдоха и мышцы выдоха (основные и вспомогательные).
- Перечислите мышцы, участвующие в образовании брюшного пресса. Натуживание и его значение для стабилизации туловища при выполнении физических упражнений.
- Продемонстрируйте на натурщике типы дыхания: грудное (реберное), брюшное (диафрагмальное), а также сокращение мышц при натуживании. Типы дыхания: брюшное (диафрагмальное), грудное (реберное), смешанное.

Вопросы для обсуждения

- Мышцы груди.
- Мышцы живота.
- Мышцы спины.
- Диафрагма.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 15. ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СТРОЕНИЕ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ

Тема 3.1. Учение о внутренних органах

Цель: изучить общие принципы строения внутренних органов.

Задачи:

1. Знать общие принципы строения полых и паренхиматозных органов, схемостроения стенки

полых органов.

2. Уметь называть оболочки, входящие в состав стенки внутренних органов, называть примеры паренхиматозных и полых органов.

Форма отчетности: оформить практическую работу в тетради, устное собеседование по теме.

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: атлас по анатомии.

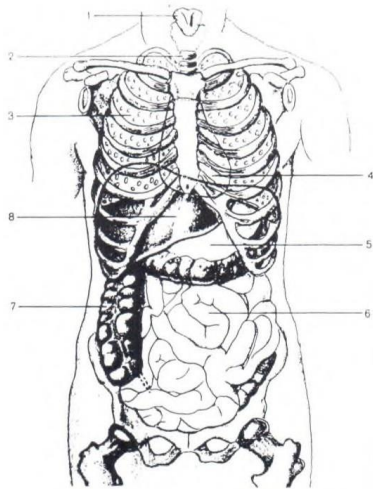
Рекомендуемая литература:

1. Анатомия человека. М.Р. Сапин, Э.В. Швецов. Ростов-на-Дону. Феникс. 2013г.
2. Атлас анатомии человека. Р.П. Самусев, В.Я. Липченко. М. Изд-во Дом ОНИКС:Альянс-В. 2013г.
3. Атлас анатомии человека. Р.П. Самусев, В.Я. Липченко. М. Изд-во Дом ОНИКС:Альянс-В. 2000г.

Практическая часть/Содержание заданий

Задания

1. Задание на остаточность знаний. Обозначьте на рисунке известные вам внутренние органы. Назовите полости тела. Перечислите органы, расположенные в этих полостях.



2. Прочитайте текст.

Информационный материал

Общая спланхология

Внутренностями называются органы, расположенные в полостях тела: грудной, брюшной и тазовой.

Стенки полостей выстланы особого рода **серозными оболочками** (плевра, перикард, брюшина), которые переходят также и на большую часть внутренностей, содействуя отчасти фиксации их положения. По своему строению серозная оболочка состоит из плотной волокнистой соединительной ткани, покрытой на своей свободной наружной стороне однослойным плоским эпителием – мезотелием. Благодаря гладкости и влажности мезотелия серозная оболочка уменьшает трение между органами и окружающими их тканями при движении.

В тех местах, где органы не имеют серозной оболочки, их поверхность покрыта слоем рыхлой волокнистой соединительной ткани – **адвентицией**.

Классификация внутренних органов

Во-первых, внутренние органы принято делить по функции на системы.

Различают пищеварительную, дыхательную, мочевыделительную и половую системы, каждая из которых представляет собой комплекс различных по строению органов, выполняющих вместе определенную функцию.

Во-вторых, по строению внутренние органы бывают полые и **паренхиматозные**. Полые органы имеют общий план строения, тогда как в паренхиматозных органах можно выделить специфические структурно-функциональные единицы (ацинус легкого, нефрон почки, печеночная долька и пр.).

Строение полых органов

Полые органы – это органы, имеющие форму трубки с просветом внутри.

Стенка полых органов состоит из нескольких оболочек:

1. *Слизистая оболочка* выстилает орган изнутри.

Она состоит из трех слоев – эпителия, собственной пластинки слизистой оболочки и мышечной пластинки.

Слизистая оболочка увлажнена слизью, которая вырабатывается одноклеточными и многоклеточными железами, в избытке имеющимися на протяжении всего трубчатого органа.

- В ротовой полости, глотке, пищеводе и заднепроходном отверстии эпителий многослойный, плоский, не ороговевающий.
- Слизистая желудка, тонкой и толстой кишок, трахеи и бронхов выстлана однослойным цилиндрическим эпителием.
- В мочевыводящих путях – переходный эпителий.

Собственная пластинка построена из рыхлой соединительной ткани, в которой содержатся железы и лимфоидные образования.

2. *Подслизистая основа* образована рыхлой волокнистой неоформленной соединительной тканью, в которой располагаются скопления лимфоидной ткани, железы, подслизистое нервное сплетение, сосудистые сети (артериальная, венозная и лимфатическая).

Благодаря наличию подслизистой основы, слизистая оболочка подвижна и может образовывать многочисленные складки (продольные – в пищеводе, циркулярные – в тонкой кишке, неправильной формы – в мочевом пузыре и пр.).

3. *Мышечная оболочка* полых органов чаще всего состоит из двух слоев – внутреннего циркулярного и наружного продольного.

Построена мышечная оболочка из гладкой мышечной ткани. Хотя имеются и исключения. Так, в верхнем отделе пищеварительного тракта (глотка и верхняя треть пищевода), в гортани и в наружном сфинктере прямой кишки мышцы поперечно-полосатые.

Кроме того, некоторые органы имеют не два, а три слоя гладких мышц – желудок, мочевой пузырь, матка.

Благодаря сокращению мышечной оболочки просвет полых органов может суживаться, расширяться, совершать перистальтические и маятникообразные движения.

4. *Серозная оболочка*, представляющая собой висцеральный листок брюшины, плевры или перикарда.

Некоторые органы не имеют серозной оболочки.

Стенка их покрыта снаружи адвентицией – рыхлой волокнистой соединительной тканью (например, пищевод, глотка, нижняя часть прямой кишки).

Строение паренхиматозных органов

Паренхиматозные органы – это органы, основу которых составляет специфическая ткань – паренхима.

Снаружи они, как правило, покрыты соединительно-тканной капсулой, которая, заходя внутрь паренхимы, делит ее на дольки, сегменты и т. п. Сосуды и нервы органа находятся в соединительно-тканых перегородках.

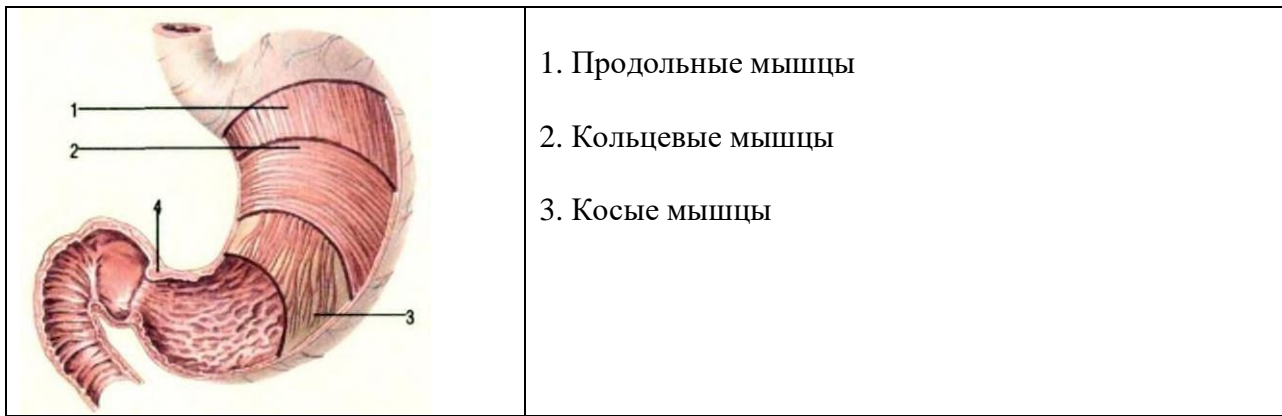
Паренхима образована специфическими клетками, например, **гепатоциты** – клетки печени. Особенностью паренхиматозных органов является то, что в них можно выделить структурно-функциональные единицы.

Структурно-функциональной единицей называется та наименьшая часть органа, которая способна выполнять его функцию. Каждый паренхиматозный орган состоит из множества одинаково устроенных структурных единиц: легкие – из ацинусов, почки – из нефронов и т.п.

3. Ответьте на вопросы.

1. Какая наука называется Спланхнология?
2. Что такое мезотелий, какова его функция?
3. На какие две группы делятся внутренние органы?
4. В чем разница между паренхиматозными органами и полыми? Укажите основное отличие.
5. Какова функция слизистой оболочки полого органа?
6. Назовите структурно-функциональные единицы легких, почек.

4. Рассмотрите рисунок «Строение стенки желудка».



1. Продольные мышцы
2. Кольцевые мышцы
3. Косые мышцы

Почему желудок, мочевой пузырь, матка имеют не два слоя, а три слоя гладких мышц?

5. Рассмотрите рисунок «Перистальтика стенки пищевода».



Что такое перистальтика? Почему даже стоящий на голове человек проглатывает комочек пищи?

6. Назовите слои стенки полого органа. Сделайте схематичный рисунок.

7. Распределите внутренние органы на две группы:

желудок, кишечник, сердце, печень, селезенка, артерия, легкое, почка, мочевой пузырь, вилочковая железа.

Вопросы для обсуждения

- Строение паренхиматозного органа.
- Строение полого органа.
- Строение стенки полого органа.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 16. АНАТОМИЯ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Тема 3.1. Учение о внутренних органах

Цель: обобщить знания по теме «Анатомия органов дыхания».

Задачи:

1. Знать строение дыхательной системы.
2. Уметь демонстрировать на живом человеке местоположения органов дыхательной системы.

Форма отчетности: оформить практическую работу в тетради, устное собеседование по теме.

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: атлас по анатомии.

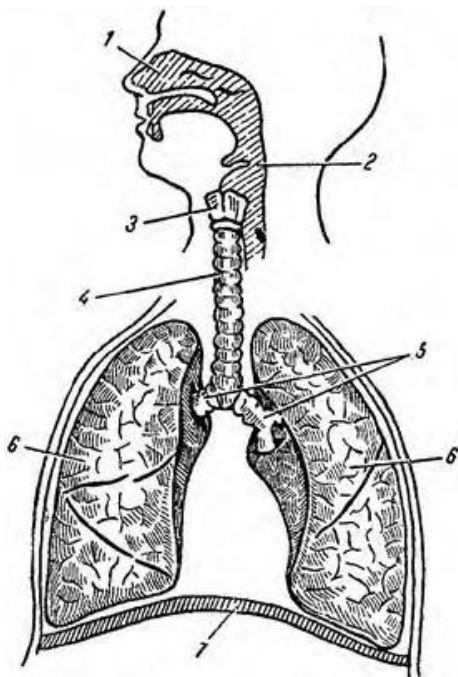
Рекомендуемая литература:

1. Анатомия человека. М.Р. Сапин, Э.В. Швецов. Ростов-на-Дону. Феникс. 2013г.
2. Атлас анатомии человека. Р.П. Самусев, В.Я. Липченко. М. Изд-во Дом ОНИКС:Альянс-В. 2013г.
3. Атлас анатомии человека. Р.П. Самусев, В.Я. Липченко. М. Изд-во Дом ОНИКС:Альянс-В. 2000г.

Практическая часть/Содержание заданий

Задания

1. Рассмотрите рисунок и ответьте на вопросы:



Что обозначено на рисунке цифрами?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

Какое легкое состоит из трех долей?

Чем образованы плевральные полости?

Каково положение надгортанника при глотании?

2. Подчеркните те органы, которые, по вашему мнению, можно отнести к органам дыхания.

Желудок	Носовая полость
Носоглотка	Сердце
Язык	Гортань
Головной мозг	Ребра
Гортань	Диафрагма
Трахея	Легкие
Бронхи	Почки

3. Дайте определение терминам.

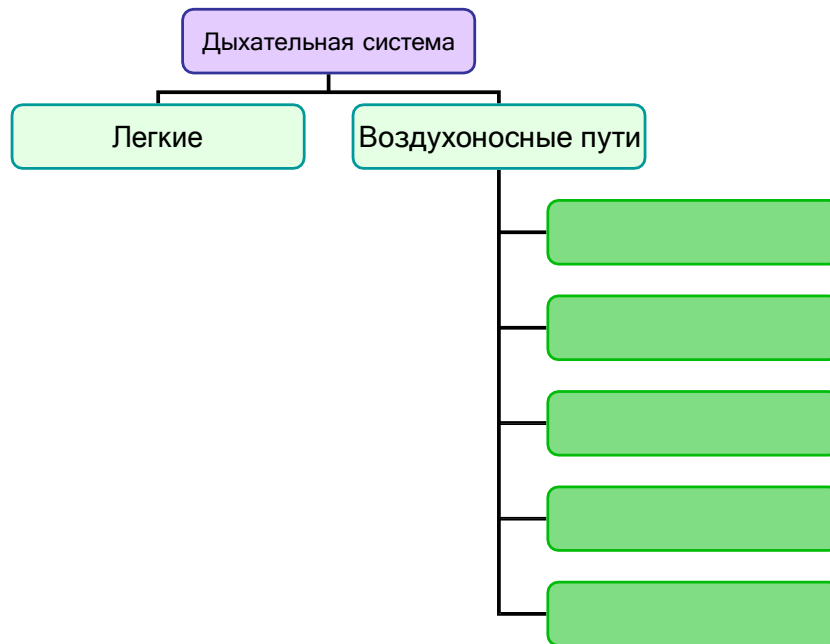
Плевральная полость –

Ацинус –

4. Установите соответствие между органами дыхательной системы и их функциями (проведите стрелки).

Функции	Органы
А. Защищает вход в гортань	1. Носовая полость
Б. Происходит газообмен	2. Надгортанник
В. Согревает и очищает воздух	3. Гортань
Г. Образование звука	4. Легкие
Д. Увлажняет воздух	
Е. Обеззараживает бактерии	

5. Перечислите органы, относящиеся к воздухоносным путям.



6. Найдите правильные ответы из перечня предложенных терминов.

Не пропускает пищу в гортань

Не дают трахее сужаться

Очищает вдыхаемый воздух от пыли и микробов, согревает его

Внутренний слой воздухоносных путей

Выстилает наружную поверхность легких

Основной орган дыхания человека

Внутри содержит голосовые связки

Самая длинная часть воздухоносного пути

Ответы.

Слизистая оболочка	Носовая полость
Легкие	Надгортанник
Бронхи	Гортань
Трахея	Хрящевые полукольца
Носоглотка	Плевра

7. Решите ситуационные задачи.

- Судебно-медицинское вскрытие трупа взрослого человека выявило ножевое повреждение передней области шеи на уровне 5-го шейного позвонка. Могла ли быть повреждена трахея в этом случае?

- Клиническая картина показывает, что инородные тела в правый главный бронх попадают относительно чаще, чем в левый. Какое анатомическое обоснование имеет этот факт?

8. Найдите определения соответствующим терминам (проведите стрелки).

Дыхательные пути	Орган, соединяющий глотку с трахеей и содержащий голосовой аппарат. Расположен на уровне 4-6 шейных позвонков и соединяется связками с подъязычной костью.
Гортань	Дыхательная трубка длиной 11-13 см, состоящая из 16-20 хрящевых полуколец, соединённых плотной волокнистой соединительной тканью.
Надгортанник	Органы, по которым воздух попадает в легкие.
Трахея	Складка слизистой оболочки гортани, выступающая в её полость, содержащая голосовую связку и голосовую мышцу.
Плевра	Эластичный хрящ. Имеет вид тонкого листа-пластинки. Располагается сразу же за корнем языка.
Голосовой аппарат	Ветви дыхательной трубки у человека. Тоже трубки. Правая ветвь – толще, короче, более вертикально расположенная, чем левая.
Альвеола	Гладкая оболочка, состоит из двух листков. Наружный листок выстилает стенки грудной полости, внутренний покрывает лёгкое и его анатомические структуры (сосуды, бронхи и нервы).
Бронхи	Щелевидное пространство между наружным и внутренним листками плевры, окружающими каждое лёгкое.
Плевральная полость	Концевая часть дыхательного аппарата в лёгком, имеющая форму пузырька. Участвует в газообмене с лёгочными капиллярами.

Вопросы для обсуждения

- Строение дыхательной системы.
- Состав воздухоносных путей.
- Значение органов дыхания.
- Хрящевой скелет дыхательных путей.
- Гортань как орган голосообразования.
- Ацинус – структурно-функциональная единица лёгкого.
- Плевра. Parietalный и visceralный листки плевры.
- Средостение. Его отделы и органы, расположенные в каждом отделе средостения. Понятие о средостении.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 17. АНАТОМИЯ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОГО КАНАЛА

Тема 3.1. Учение о внутренних органах

Цель: изучить строение различных отделов пищеварительного канала и их функциональное значение.

Задачи:

1. Знать отделы кишечника, их расположение.
2. Уметь характеризовать органы пищеварительного канала, демонстрировать на натурщике – местоположение (топографию) органов пищеварения.

Форма отчетности: оформить практическую работу в тетради, устное собеседование по теме.

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: атлас по анатомии.

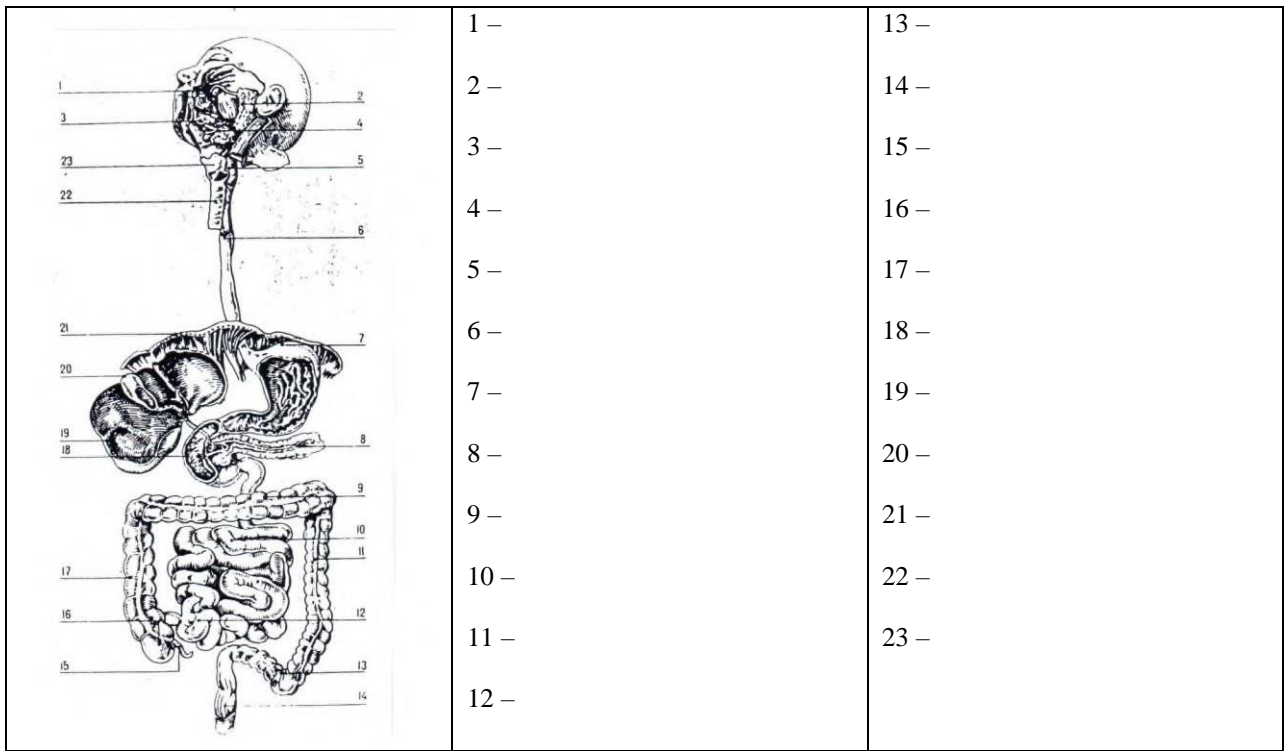
Рекомендуемая литература:

1. Анатомия человека. М.Р. Сапин, Э.В. Швецов. Ростов-на-Дону. Феникс. 2013г.
2. Атлас анатомии человека. Р.П. Самусев, В.Я. Липченко. М. Изд-во Дом ОНИКС:Альянс-В. 2013г.
3. Атлас анатомии человека. Р.П. Самусев, В.Я. Липченко. М. Изд-во Дом ОНИКС:Альянс-В. 2000г.

Практическая часть/Содержание заданий

Задания

1. Обозначьте строение пищеварительной системы человека.

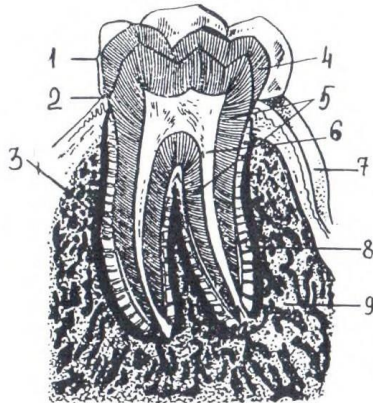


2. Почему пищеварительная система называется сквозной?

3. Из каких двух частей состоит пищеварительный тракт?

4. Какие органы находятся в ротовой полости? Что такое губы?

5. Под какими цифрами обозначены:



коронка –
шейка –
корень зуба –
десна –
кость челюсти –
периодонт –
цемент –
дентин –
полость зуба –

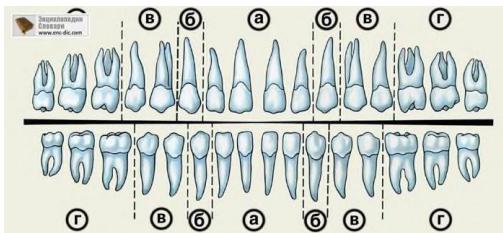
6. Что такое периодонт, зубная альвеола, цемент, дентин, пульпа?

7. Назовите 2 типа зубов. Сколько зубов у человека должно быть в 2 года, в 30 лет?

8. Что означает зубная формула молочных зубов?

2 .	1 .	0 .	2
2 .	1 .	0 .	2

9. Сколько корней имеют зубы?



Назовите виды зубов по их форме:

а –
б –
в –
г –

10. Дайте характеристику органу Язык.

1. Чем образован язык?



2. Какова форма языка?

3. Назовите части языка.

4. Что такое сосочки языка?

5. Назовите сосочки языка.

6. Какие 2 группы мышц языка известны?

11. Проанализируйте таблицу «Органы пищеварительной системы».

Русское название органа	Латинское название органа
Язык	Lingua
Глотка	Pharynx
Носоглотка	Pars nasalis
Миндалины	Tonsillae
Желудок	Gaster
12-перстная кишка	Duodenum

- Составьте таблицу соответствия.

Болезненное состояние	Больной орган
Тонзилит	
Гастрит	
Дуоденит	
Фарингит	

- Какие органы лечит врач-гастроэнтеролог?
- Какая наука называется лингвистика?
- Какой орган лечат назальными каплями?

12. Проанализируйте таблицу «Органы пищеварительной системы».

Русское название органа	Латинское название органа
Печень	Hepar
Желчный проток	Ductus choledochus
Поджелудочная железа	Pancreas
Прямая кишка	Rectum
Кишка	Coli
Полость брюшины	Cavum peritonei

- Составьте таблицу соответствия.

Болезненное состояние	Больной орган
Панкреатит	
Холецистит	
Колит	
Перитонит	
Гепатит	

- Какой орган лечат ректальными свечами?
- В каком органе синтезируется гепарин – вещество, не позволяющее крови свертываться?

Вопросы для обсуждения

- Пищеварительный канал, пищеварительные железы.
- Полость рта. Преддверие рта: ротовая щель, стенки преддверие рта. Зубы. Молочные и постоянные зубы, их строение. Собственно полость рта. Стенки ротовой полости. Язык. Мягкое небо. Зев. Лимфоидное кольцо.
- Глотка, её положение и строение. Механизм акта глотания. Мышцы глотки.
- Пищевод, его части, положение, строение стенки, сужения пищевода.
- Желудок, его положение, форма, отделы. Строение стенки желудка, железы желудка. Сфинктер.
- Тонкая кишка, её отделы, их положение, кишечные железы и ворсинки.
- Толстая кишка, её отделы, их положение. Строение стенки толстой кишки. Морфологические отличия толстой кишки от тонкой. Особенности строения прямой кишки.
- Брюшина. Парие탈ный и висцеральный листки брюшины. Полость брюшины.

Отношение внутренних органов к брюшине. Образования брюшины: брыжейки, связки, сальники. Функциональное значение брюшины.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 18. АНАТОМИЯ БОЛЬШИХ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫХ ЖЕЛЕЗ

Тема 3.1. Учение о внутренних органах

Цель: изучить строение и расположение пищеварительных желез.

Задачи:

1. Знать строение, топографию и функциональное значение слюнных желез, печени и поджелудочной железы.
2. Уметь называть железы пищеварительной системы, их расположение, демонстрировать на натурщике.

Форма отчетности: оформить практическую работу в тетради, устное собеседование по теме.

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: атлас по анатомии.

Рекомендуемая литература:

1. Анатомия человека. М.Р. Сапин, Э.В. Швецов. Ростов-на-Дону. Феникс. 2013г.
2. Атлас анатомии человека. Р.П. Самусев, В.Я. Липченко. М. Изд-во Дом ОНИКС: Альянс-В. 2013г.
3. Атлас анатомии человека. Р.П. Самусев, В.Я. Липченко. М. Изд-во Дом ОНИКС: Альянс-В. 2000г.

Практическая часть/Содержание заданий

Задания

1. Укажите порядок расположения органов пищеварительного тракта.

1. Ротовая полость
2. Пищевод
3. Глотка
4. Желудок
5. Сигмовидная кишка
6. Двенадцатиперстная кишка
7. Тощая кишка
8. Подвздошная кишка
9. Восходящая ободочная кишка
10. Поперечная ободочная кишка
11. Слепая кишка
12. Нисходящая ободочная кишка
13. Прямая кишка
14. Анальное отверстие

2. Дайте характеристику слюнным железам.

А. Обозначьте слюнные железы:

1 –

2 –

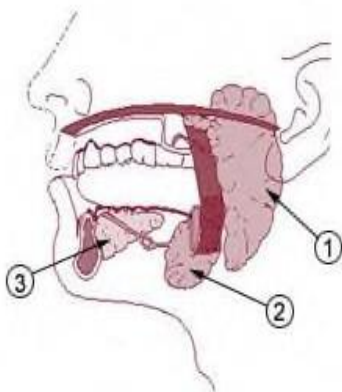
3 –

Б. Ответьте на вопросы:

1. Назовите 2 группы слюнных желез.

2. Почему слюнные железы называются железами внешней секреции?

3. Куда открываются протоки самой большой слюнной железы?



3. Ответьте на вопросы.

1. В какой отдел
пищеварительного тракта
открываются протоки:

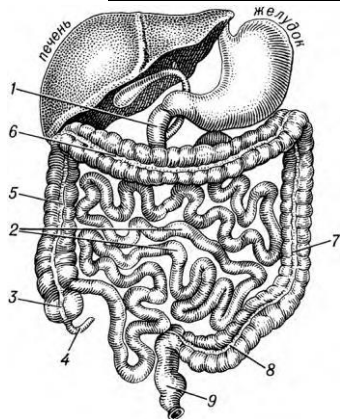
печени _____

ганы обозначены цифрами: 1 –

2 –

3 –

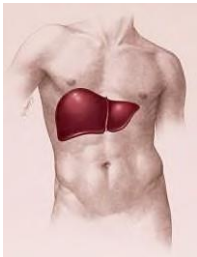
4 – _____ поджелудочной железы _____ слюнных же



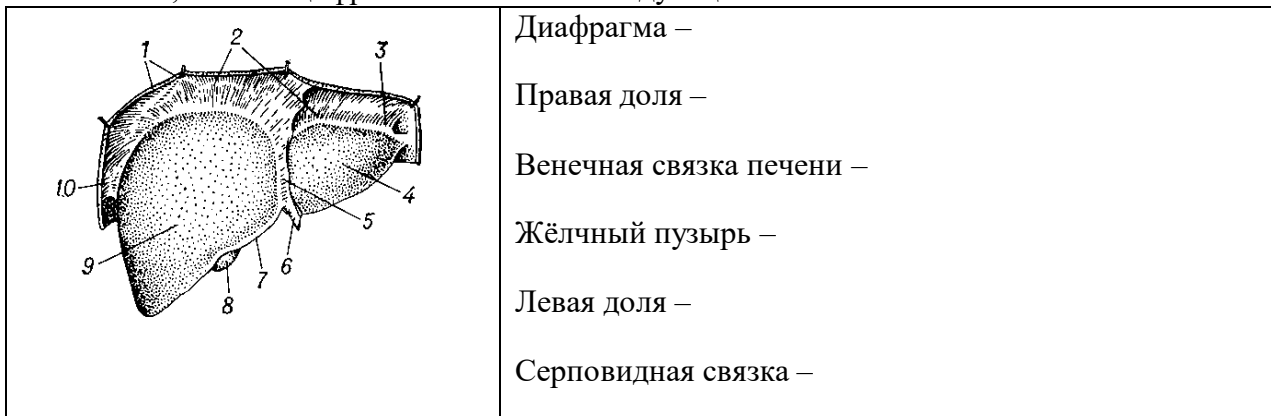
3. Назовите доли печени: _____

4. Какая железа в человеческом организме является самой большой? Какова масса и размер печени? Что разделяет печень на две половины? Что такое гепатоциты?

5. Где расположена печень? С какими органами печень граничит?



6. Укажите, какими цифрами обозначены следующие части печени.



7. Что представляет собой поджелудочная железа? Из каких отделов состоит поджелудочная железа?

8. Продемонстрируйте на натурщике места расположения крупных пищеварительных желез.

Вопросы для обсуждения

- Слюнные железы, их расположение и функции.
- Печень. Её положение и проекция на наружную поверхность тела человека. Внешнее строение печени: поверхности, края, доли, связки и ворота печени. Функция печени. Внутреннее строение печени. Особенности кровоснабжения печени. Чудесная венозная сеть. Сегменты печени. Печёночная долька. Желчный пузырь, его положение, строение и функции. Функции желчи. Пути выведения желчи.
- Поджелудочная железа. Её положение, строение и функции. Внешнесекреторная и внутрисекреторная часть железы.

4.РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основные источники:

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, 2022. - 416 с. — (Профессиональное образование).

2. Кабанов Н. А. Анатомия человека: учебник для среднего профессионального образования / Н. А. Кабанов. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 464 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-10759-3. — URL: <https://urait.ru/bcode/494793>

3. Киселев, С. Ю. Анатомия: центральная нервная система: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ю. Киселев. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 67 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-05379-1. - URL : <https://urait.ru/bcode/493605>

Дополнительные источники:

1. Атлас анатомии человека. Р.П. Самусев, В.Я. Липченко. М. Изд-во Дом ОНИКС:Альянс-В. 2000г.- 320 с.
2. Атлас анатомии человека: учебн. пособие для студентов учреждений сред. профессионального образования/Р.П. Самусев, В.Я. Липченко. – 7-е изд., перераб. – М.: ООО «Издательство Оникс»; ООО «Издательство «Мир и образование», 2009.-544с.
3. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник / М. Ф. Иваницкий. — 14-е изд. — Москва: Спорт- Человек, 2018. — 624 с. — ISBN 978-5-9500179-2-6. — Текст: электронный
4. Ляко, Е. Е. Возрастная физиология и психофизиология: учебник для среднего профессионального образования / Е. Е. Ляко, А. Д. Ноздрачев, Л. В. Соколова. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 396 с. —(Профессиональное образование). — ISBN 978-5-

Интернет – ресурсы:

- <http://anatomya-atlas.ru/> (Атлас анатомии человека, анатомия в картинках).
- <http://www.anatomyatlases.org/HumanAnatomy/CrossSectionAtlas.shtml> (Atlas of Human Anatomy in Cross Section).
- <http://www.nlm.nih.gov/exhibition/historicalanatomies/home.html> (Historical Anatomies on the Web).
- <https://anatomya.ru/> (Анатомия. Интерактивный атлас систем организма человека).
- <https://www.anatomcom.ru/> (Атлас анатомии человека).
- http://medikweb.ru/anatom_atlas/ (Анатомический атлас человека в картинках).

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АКАДЕМИЯ ЛЕДОВЫХ ВИДОВ СПОРТА «ДИНАМО САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
СПб ГБПОУ «Академия ледовых видов спорта
«Динамо Санкт-Петербург»
Протокол от 19 мая 2023 года № 7

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБПОУ «Академия ледовых
видов спорта «Динамо Санкт-Петербург»



И.В. Скарлыгина

Приказ от 19 мая 2023 года № 130

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ЛАБОРАТОРНЫХ РАБОТ**

Учебной дисциплины
ОП 02 ФИЗИОЛОГИЯ С ОСНОВАМИ БИОХИМИИ

По специальности 49.02.03 Спорт

Санкт-Петербург, 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания по выполнению лабораторных работ (далее – Указания) по дисциплине ОП.02. ФИЗИОЛОГИЯ С ОСНОВАМИ БИОХИМИИ предназначены для студентов СПб ГБПОУ «АЛВС «Динамо Санкт-Петербург», обучающихся по специальности СПО 49.02.03 Спорт.

Указания включают в себя перечень лабораторных работ, предусмотренных рабочей программой, инструкционные технологические карты лабораторных работ, список рекомендуемой литературы.

В результате выполнения лабораторных работ 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;
- использовать знания биохимии для определения нагрузок при занятиях физической культурой.

В результате выполнения лабораторных работ обучающийся должен **знать**:

- регулирующие функции нервной и эндокринной систем;
- роль центральной нервной системы в регуляции движений
- биохимические основы развития физических качеств;
- биохимические основы питания;
- общие закономерности и особенности обмена веществ при занятии физической культурой;
- механизмы энергетического обеспечения различных видов мышечной деятельности;
- особенности физиологии детей, подростков и молодежи;
- возрастные особенности биохимического состояния организма;
- методы контроля;
- физиологические основы спортивного отбора и ориентации;
- физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека;
- понятия метаболизма, гомеостаза, физиологической адаптации человека;
- взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма;
- физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;
- физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ЛАБОРАТОРНЫХ РАБОТ

№	Название лабораторной работы	Объем часов
1	Лабораторная работа № 1. Выслушивание тонов сердца	1
2	Лабораторная работа № 2. Измерение АД в покое и после нагрузки	1
3	Лабораторная работа № 3. Подсчет пульсовых биений в покое и после нагрузки	1
4	Лабораторная работа № 4. Показатели внешнего дыхания	1
5	Лабораторная работа № 5. Экскурсия грудной клетки	1
6	Лабораторная работа № 6. Исследование средней кожной температуры	1
7	Лабораторная работа № 7. Измерение величины мышечных усилий до и после физической нагрузки (динамометром)	2
8	Лабораторная работа № 8. Исследование точности выполнения движений с заданной амплитудой без зрительного и со зрительным контролем	2
9	Лабораторная работа № 9. Определение периода восстановления после выполнения циклической работы субмаксимальной мощности и статического усилия (повеличине ЧСС)	2
10	Лабораторная работа № 10. Определение физической работоспособности по Гарвардскому степ-тесту	2
11	Лабораторная работа № 11. Определение аэробной производительности организма по методу Астранда	2
ИТОГО		16

ИНСТРУКЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Лабораторная работа 1 «Выслушивание тонов сердца»

Цель: приобрести навыки выслушивания тонов сердца при помощи фонендоскопа.

Студент должен знать: проекция и физиология сердца.

Студент должен уметь показывать места выслушивания тонов сердца на поверхности грудной клетки.

Объем учебного времени, отведенный на лабораторную работу – 1 час.

Материалы и оборудование: фонендоскоп, учебник физиологии.

Рекомендуемая литература: конспект лекции, учебник Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. 608 с.

В результате выполнения лабораторной работы у студента в тетради должен быть составлен письменный отчет.

Теоретическая часть

Рекомендации по выполнению заданий: для выполнения заданий воспользуйтесь текстом учебника на стр. 187-189.

Задание: прочитайте соответствующий текст учебника, заполните таблицу.

Тоны	Характеристика тона	Причина возникновения	Разновидность тона	Место выслушивания тона
Первый				
Второй				

Ход работы

1. Выслушайте тоны сердца испытуемого. Исследуйте разные места выслушивания.
2. Дайте полные ответы на вопросы.
 - Как называется прибор, которым вы пользовались?
 - Как называется процесс выслушивания тонов сердца на поверхности грудной клетки?
 - Сколько тонов сердца можно услышать?

Контрольные вопросы

- В чем причина возникновения тонов сердца?
- Почему существует 4 разновидности тонов сердца?
- Почему тоны сердца выслушиваются в 4-х разных местах грудной клетки?

ИНСТРУКЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Лабораторная работа 2 «Измерение АД в покое и после нагрузки»

Цель: приобрести навыки измерения артериального давления и определить его динамику при выполнении физической нагрузки.

Студент должен знать: физиология сосудистой системы.

Студент должен уметь измерять артериальное давление при помощи механического тонометра.

Объем учебного времени, отведенный на лабораторную работу – 1 час.

Материалы и оборудование: тонометр (манжета, манометр, фонендоскоп).

Рекомендуемая литература: теоретический материал технологической карты, Руководство к практическим занятиям по физиологии человека: учеб. пособие / НГУ им. П.Ф. Лесгафта. М: Советский спорт, 2011. 200 с.

Теоретическая часть

Рекомендации по выполнению заданий: для выполнения заданий воспользуйтесь текстом технологической карты, текстом Руководства, стр. 22-24. Теоретическую часть запишите в тетрадь.

1. В результате выполнения лабораторной работы у студента в тетради должен быть составлен письменный отчет.

Задание

1. Кровяное давление – давление крови внутри кровеносных сосудов.
2. Артериальное давление – давление крови внутри артерий. Давление определяется работой сердца и тонусом артериальных сосудов.
3. АД изменяется на протяжении сердечного цикла:
 - Максимальное (систолическое) давление – давление крови на стенке аорты в момент систолы сердца. В норме: 110-125 мм рт. ст.

- Минимальное (диастолическое) давление – давление крови на стенки аорты в момент диастолы сердца. В норме: 60-85мм рт. ст.

4. Измеряется АД в миллиметрах ртутного столба и записывается в виде простой дроби:

110/70 мм рт. ст. (max/min).

5. Разница между величинами максимального и минимального давления называется пульсовым давлением, или пульсовой амплитудой.

6. Артериальное давление измеряют косвенным способом, используя тонометр. Метод измерения предложил Н.С. Коротков.

7. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) предлагает считать нормальными цифрами артериального давления:

- для систолического (макс.) давления – 100 - 140мм рт. ст.;

- для диастолического (мин.) давления – 80-90мм рт. ст.

При значениях, превышающих данные параметры систолического давления, развивается гипертония, а при их снижении – гипотония.

8. Формула идеального давления для каждого возраста:

- макс. АД = 102 + (0, 6 X количество лет)

- мин. АД = 63 + (0, 5 X количество лет)

Инструкция по измерению АД методом Короткова

1. Манжету укрепляют на обнажённом плече испытуемого.

2. Резиновой грушей нагнетают воздух в манжету, при этом манжета сжимает плечевую артерию и останавливает в ней ток крови.

3. В локтевом сгибе прикладывают фонендоскоп для прослушивания движения крови в артерии. Пока в манжету не накачан воздух, кровь по артерии течёт бесшумно.

4. При помощи специального винта медленно выпускают воздух из манжеты до тех пор, пока через фонендоскоп не прослушивается чёткий прерывистый звук (туп-туп). При появлении этого звука отмечают показания манометра, что соответствует максимальному (систолическому) давлению.

5. Далее продолжают выпускать воздух из манжеты. В момент исчезновения звука отмечают показания манометра, что соответствует минимальному (диастолическому) давлению.

Ход работы

1. Определение артериального давления у испытуемого производится в покое, затем – на первой минуте после выполнения физической нагрузки (например, бег на месте в течение 5 мин или 30 глубоких приседаний) и на каждой нечетной минуте восстановительного периода.

2. Запишите показатели артериального давления в покое и в процессе восстановления после выполнения физической нагрузки в таблицу.

Показатели артериального давления	Покой	Восстановление (мин)			
		1	3	5	7
Систолическое					
Диастолическое					
Пульсовое					

Сделайте выводы о соответствии систолического и диастолического давления в покое нормальным величинам и влиянии на них физической нагрузки.

3. Дайте полные ответы на вопросы.

- Где укрепляют манжету?
- Почему в манжету нагнетают воздух?
- Почему измерительные приборы называются: тонометр, фонендоскоп?
- Можно ли услышать движение крови по артерии? Если да, то когда?
- Почему изменение АД по методу Короткова не должно быть больше минуты?
- Что произойдёт с АД после физической нагрузки?

Контрольные вопросы

- Артериальное давление, факторы его определяющие.
- Гипертоническое и гипотоническое состояния.
- В чем сущность прямых и косвенных методов определения кровяного давления?
- Как изменяется величина кровяного давления при физической работе?

ИНСТРУКЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Лабораторная работа 3 «Подсчет пульсовых биений в покое и после нагрузки»

Цель: научиться оценивать степень адаптации сердечно-сосудистой системы к нагрузкам.

Студент должен знать: понятие «пульс».

Студент должен уметь определять ЧСС пальпаторным методом.

Объем учебного времени, отведенный на лабораторную работу – 1 час.

Материалы и оборудование: секундомер, учебник физиологии.

Рекомендуемая литература: конспект лекции, учебник Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. 608 с.

В результате выполнения лабораторной работы у студента в тетради должен быть составлен письменный отчет.

Теоретическая часть

Рекомендации по выполнению заданий: для выполнения заданий воспользуйтесь текстом учебника на стр. 201-202, стр. 357-358.

Задание

1. Пульс – ритмические колебания стенок артерий, возникающие в результате сокращений сердца.

По артериям распространяется пульсовая волна, которую можно почувствовать в местах поверхностного расположения артерий.

Пульс отражает ритм биения сердца и силу сердечных сокращений.

Пульсометрия – один из наиболее простых, доступных и достаточно информативных показателей функционального состояния кровообращения.

Если ЧСС в покое утром или перед каждым занятием у спортсмена постоянна, то можно говорить о хорошем восстановлении организма после предыдущего занятия.

Если показатели ЧСС выше, то организм не восстановился.

2. Способы определения пульса.

- Учет сердечных толчков.

- Выслушивание звуковых явлений в сердце.

- Запись ЭКГ.

- Подсчет пульсовых биений, например, на лучевой, сонной, височной артериях пульс в покое 60-75 ударов в минуту.

3. Пульс зависит:

- от времени суток (утром меньше, в 13-16 часов больше, вечером снижается);

- от положения тела (сидя - больше на 2-3 удара в мин., чем лежа, стоя – на 10-15 ударов/мин больше, чем сидя);

- от психического состояния (перед стартом – до 100 ударов в минуту);

- от физического напряжения (до 180-190 ударов/мин).

4. Ортостатическая проба.

Подсчитывается пульс в положении лежа после 5-10 минут отдыха, далее надо встать и измерить пульс в положении стоя. По разнице пульса лежа и стоя судят о функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы.

Разница до 12 уд/мин – хорошее состояние физической тренированности, от 13 до 18 уд/мин

– удовлетворительное, 19-25 уд/мин – неудовлетворительное, т.е. отсутствие физической тренированности, более 25 уд/мин – свидетельствует о переутомлении.

Ход работы

1. Подсчитайте пульс в 3-х положениях: сидя, стоя, после 20 глубоких приседаний.

20 глубоких приседаний совершают за 30 секунд: из исходного положения ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. При приседании руки выносят вперед, а при выпрямлении возвращают в исходное положение.

- Найдите вторым, третьим и четвертым пальцами на лучевой артерии пульсовое биение. При этом пальцы в суставах согните так, чтобы ногтевые фаланги их были перпендикулярны ладонной поверхности предплечья. Пульсация артерий определяется путем легкого прижатия ее к подлежащей кости.

- В течение 10 секунд подсчитайте число пульсовых биений.

- Полученную цифру умножьте на 6, это и будет ваш пульс – количество ударов в минуту.
2. Полученные результаты запишите в тетрадь.
При оценке определяется величина учащения ЧСС после нагрузки в процентах. Если пульс увеличился на 25% – отлично, на 25-50% – хорошо, от 50-70% – плохо.
3. Сделайте вывод, почему произошло изменение пульса?
4. Дайте полные ответы на вопросы:
- Что такое брадикардия?
 - Что такое тахикардия?
 - Какой пульс характерен для спортсменов, какой для людей, ведущих малоподвижный образ жизни? Почему он разный?
 - Какой пульс у детей, женщин, мужчин?

Контрольные вопросы

- Частота сердечных сокращений в покое и при мышечной работе у лиц различного возраста и пола.
- Методика измерения ЧСС.
- Зависимость ударного объема крови от размеров сердца, положения тела и объема кровотока.
- Чем отличается кровоток в артериях от кровотока в венах?
- Минутный объем кровообращения, его величина.
- Измерения ударного и минутного объемов кровообращения при мышечной работе.

ИНСТРУКЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Лабораторная работа 4 «Показатели внешнего дыхания»

Цель: ознакомление с методикой регистрации объемов воздуха, поступающего в легкие.

Студент должен знать: разнообразие дыхательных объемов.

Студент должен уметь измерять при помощи спирометра жизненную ёмкость легких, анализировать фактическую ЖЕЛ.

Объем учебного времени, отведенный на лабораторную работу – 1 час.

Материалы и оборудование: сухой спирометр, мундштуки, секундомер, вата, спирт.

Рекомендуемая литература: конспект лекции, Руководство к практическим занятиям по физиологии человека: учеб. пособие / НГУ им. П.Ф. Лесгафта. М: Советский спорт, 2011. 200с.

В результате выполнения лабораторной работы у студента в тетради должен быть составлен письменный отчет.

Теоретическая часть

Рекомендации по выполнению заданий: для выполнения заданий воспользуйтесь текстом технологической карты, текстом Руководства, стр. 28-31.

Дыхание – физиологический процесс обеспечения тканей кислородом, необходимым для процессов биологического окисления, и одновременного выведения из них углекислого газа как конечного продукта метаболизма углеводов, жиров и белков. Благодаря внешнему дыханию посредством вентиляции происходит газообмен между легкими и окружающим воздухом.

Внешнее дыхание наиболее доступно для наблюдения, качественной оценки и количественной оценки. Газообмен осуществляется за счет чередующихся фаз вдоха и выдоха. Организм обладает большими резервными возможностями по усилению внешнего дыхания, используемыми при различных физических нагрузках, изменении напряжения кислорода и углекислого газа в крови. Регуляция внешнего дыхания осуществляется при помощи нервных воздействий и гуморальных воздействий на дыхательный центр, расположенный в продолговатом мозге.

Дыхание в покое должно быть ритмичным и глубоким.

В норме частота дыхания у взрослого человека 14-18 раз в минуту. При нагрузке увеличивается в 2-2,5 раза. Важным показателем функции дыхания является жизненная емкость легких (ЖЕЛ) – объем воздуха, полученный при максимальном выдохе, сделанном после максимального вдоха. В норме у женщин 2,5 - 4л, у мужчин 3,5- 5л.

В чем преимущества людей, имеющих высокую жизненную ёмкость легких?

При тяжелой физической работе, например при беге, вентиляция достигается за счет большой глубины дыхания.

Человеку, у которого жизненная ёмкость легких (ЖЕЛ) небольшая, да еще и дыхательные

мышцы слабы, приходится дышать часто и поверхностно. Это приводит к тому, что свежий воздух остается преимущественно в воздухоносных путях и лишь небольшая его часть доходит до альвеол.

Ход работы

1. Определение объема дыхательного воздуха.

Испытуемый в положении стоя делает несколько спокойных вдохов и выдохов, затем, после очередного вдоха, взяв мундштук в рот, делает спокойный выдох в спирометр. Регистрируется цифровое значение показателя в литрах.

2. Определение резервного объема выдоха. После спокойного *выдоха* через нос испытуемый производит максимальный выдох через рот в спирометр. Регистрируется цифровое значение показателя в литрах.

3. Определение фактической жизненной емкости легких (ЖЕЛ), используя спирометр. Шкалу спирометра установите на нуле. Стараясь держаться прямо, не сутулясь, после 2-3-х спокойных вдохов и выдохов сделайте максимальный вдох, зажмите нос и произведите равномерный, максимально глубокий выдох в спирометр. Измерения повторите 3 раза и запишите максимальный результат.

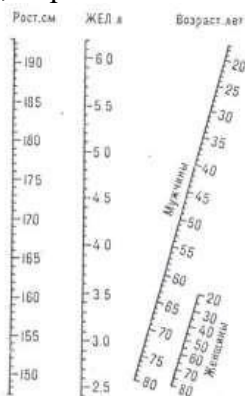
4. Определение резервного объема вдоха. Из величины жизненной емкости легких вычитается сумма дыхательного объема и резервного объема выдоха.

5. Определение отношения фактической величины жизненной емкости легких (ЖЕЛ) к должной величине.

- Используя формулу определения ЖЕЛ для молодых людей, определите должную ЖЕЛ.

$$\text{ЖЕЛ (л)} = \text{РОСТ (м)} \times 2,51$$

- Используя номограмму Миллера, определите должную ЖЕЛ другим способом.



Чтобы узнать, какой должна быть ЖЕЛ у определенного человека, надо найти на шкале слева его рост и соединить его прямой со шкалой возраста (отдельно для женщин и мужчин). Эта прямая пересечет шкалу жизненной ёмкости легких. В месте пересечения и отсчитывают ее должную величину.

Не у всех людей фактическая величина ЖЕЛ совпадает с должной величиной. У больных людей и с недостаточным физическим развитием фактическая величина меньше, у спортсменов, как правило, больше.

- Оцените свою величину ЖЕЛ.

Для этого фактическую величину сравнивают с должной.

Фактическая величина ЖЕЛ составляет не менее 85% от должной. Более значительное ее снижение считается неблагоприятным признаком.

Данные вносятся в таблицу 1.

Объем дыхательно го воздуха	Резерв- ный объем выдоха	Фактичес- кая ЖЕЛ	Резервный объем вдоха	Должная ЖЕЛ по формуле для молодых людей	Должная ЖЕЛ по номограм- ме Миллера	Отношен ие фактичес кой ЖЕЛ к должной по номограм ме

6. Определение выносливости дыхательных мышц (проба Розенталя).

Испытуемым производится пятикратное определение величины ЖЕЛ с интервалами в 15 секунд, регистрируются все значения. На основе полученных данных делается вывод о динамике ЖЕЛ при повторных определениях. Сохранение величины ЖЕЛ или ее нарастание при повторных пробах свидетельствует о хорошей выносливости дыхательных мышц, а ее снижение – о недостаточной их выносливости.

Данные вносятся в таблицу 2.

ФИО испытуемого	ЖЕЛ (мл)		Проба Розенталя				
	фактическая	должная	1	2	3	4	5

7. Выполните пробу Штанге (задержка дыхания на вдохе). После 5-ти минут отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох, задерживают дыхание, время отсчитывается от момента задержки дыхания до ее прекращения. Средним показателем является способность задержать дыхание на вдохе:

- для нетренированных людей на 40-55 секунд,
- для тренированных – на 60-90 сек и более.

С нарастанием тренированности время задержки дыхания возрастает, при заболевании или переутомлении это время снижается до 30-35 секунд. Эта проба характеризует устойчивость организма к недостатку кислорода.

8. Выполните пробу Генчи (задержка дыхания на выдохе). Выполняется также, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после полного выдоха.

Здесь средним показателем является способность задержать дыхание на выдохе:

- для нетренированных людей на 25-30 сек.,
- для тренированных – на 40-60 сек.

Контрольные вопросы

- Функции внешнего дыхания.
- Состав вдыхаемого, выдыхаемого и альвеолярного воздуха.
- Механизм вдоха и выдоха.
- Внешнее дыхание, его механизмы и основные показатели.
- Каковы нормальные показатели внешнего дыхания?
- Каким образом осуществляется обмен газов в легких и тканях?

ИНСТРУКЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Лабораторная работа 5 «Экскурсия грудной клетки»

Цель: ознакомление с методикой регистрации экскурсии грудной клетки.

Студент должен знать: значение экскурсии грудной клетки для спортивных достижений.

Студент должен уметь измерять экскурсию грудной клетки, анализировать показатели.

Объем учебного времени, отведенный на лабораторную работу – 1 час.

Материалы и оборудование: портновский сантиметр.

Рекомендуемая литература: конспект лекции, учебник Смирнов В.М., Дубровский В.И.

Физиология физического воспитания и спорта. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. 608 с.

В результате выполнения лабораторной работы у студента в тетради должен быть составлен письменный отчет.

Теоретическая часть

Рекомендации по выполнению заданий: для выполнения заданий воспользуйтесь текстом технологической карты.

Количество воздуха, поступающего в легкие, во многом зависит от формы грудной клетки и ее подвижности.

При вдохе и выдохе поднимается и опускается грудная клетка, значит, меняется ее обхват. В состоянии вдоха он больше, в состоянии выдоха меньше.

Измерение обхвата грудной клетки при вдохе и выдохе называется экскурсией грудной клетки. Чем она больше, тем больше может быть увеличена грудная полость, а легкие набрать больше воздуха. Более того, при спортивных тренировках объем грудной полости увеличивается, следовательно, увеличивается и экскурсия грудной клетки.

Экскурсию грудной клетки нетрудно измерить самому. Делать это удобно вдвоем, сначала

измерения производят на вдохе, потом на выдохе. Для этого нужна сантиметровая лента, которой пользуются портные.

Подвижность грудной клетки зависит от пола и возраста. У мужчин она больше, чем у женщин. Максимальная подвижность грудной клетки достигается у мужчин и женщин к 21- 25 годам, оставаясь на этом уровне до 35-40 лет, а затем постепенно снижается.

Ход работы

Испытуемому предлагают приподнять руки и накладывают измерительную ленту так, чтобы на спине она касалась углов лопаток, а на груди проходила по нижнему краю сосковых кружков у мужчин и над молочными железами у женщин. Во время измерения руки должны быть опущены. Измерение на вдохе – Испытуемому предлагают глубоко вдохнуть. Мышцы напрягать нельзя, плечи не поднимать.

Измерение на выдохе – Испытуемому предлагают сделать глубокий выдох. Плечи не опускать, не сутулиться.

В норме разница обхвата грудной клетки в состоянии глубокого вдоха и в состоянии глубокого выдоха у взрослых равна 6-9см.

Задание:

1. Измерьте обхват грудной клетки в состоянии вдоха и выдоха. Данные запишите в тетрадь.
2. Рассчитайте экскурсию грудной клетки.
3. Укажите, какие межреберные мышцы сокращаются на вдохе.
4. Опишите форму диафрагмы во время выдоха.
5. Почему у спортсменов в диспансере измеряют размах грудной клетки?

Контрольные вопросы

- Что такое экскурсия грудной клетки?
- Какое значение для спортивных достижений имеет величина – экскурсия грудной клетки?

ИНСТРУКЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Лабораторная работа 6 «Исследование средней кожной температуры»

Цель: на основании значения парциальной температуры кожи в отдельных ее участках определить среднюю температуру поверхности тела, а также изучить изменение температуры тела после интенсивной физической работы.

Студент должен знать: методики регистрации температуры кожи.

Студент должен уметь регистрировать температуру разных точках кожи в покое и при мышечной работе.

Объем учебного времени, отведенный на лабораторную работу – 1 час.

Материалы и оборудование: электрический термометр, учебник физиологии.

Рекомендуемая литература: конспект лекции, учебник Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. 608 с.

В результате выполнения лабораторной работы у студента в тетради должен быть составлен письменный отчет.

Теоретическая часть

Рекомендации по выполнению заданий: для выполнения заданий воспользуйтесь текстом учебника на стр. 564-568.

Кожная температура в любой точке тела является результатом действия ряда факторов, которые определяют передачу тепла от внутренних частей организма (от «ядра» к «оболочке») и легкость его отдачи в окружающую среду. Эти факторы в значительной мере отличаются в разных частях тела, поэтому кожная температура в различных участках тела существенно варьирует.

Во время выполнения физической нагрузки наблюдается интенсивное теплообразование, происходящее при сокращении работающих мышц. При этом умеренная двигательная активность увеличивает теплообразование в 2 раза, тяжелая работа – в 4-5 раз и более. Одновременно существенно возрастает роль физической теплорегуляции, увеличивается теплоотдача. Изменяется соотношение способов теплоотдачи. Основную роль берет на себя испарение (до 80%).

Ход работы⁶

1. При изучении вопроса студенты самостоятельно выполняют исследование средней температуры тела человека. Испытуемый раздевается и остается в плавках. На коже испытуемого

отмечаются точки, в которых будут проводиться замеры температуры. Регистрация температуры осуществляется при помощи электрического термометра. Температура окружающего воздуха должна быть в пределах + 19...+23⁰С.

Поочередно измеряется температура кожи в семи стандартных участках тела – на стопе, ноге (голени или бедре), груди, спине, кисти, плече и голове. Для оценки кожной температуры определяется средняя кожная температура (Т_к). Величина данной температуры находится в диапазоне от 32,0 до 35,9⁰С.

Каждая из этих величин умножается на число, соответствующее той площади от общей поверхности тела, которая приходится на долю данной части.

$$T_{\text{кожи}} = 0,07 T_{\text{стопы}} + 0,32 T_{\text{ноги}} + 0,18 T_{\text{груди}} + 0,17 T_{\text{спины}} + 0,14 T_{\text{плеча}} + 0,05 T_{\text{кисти}} + 0,07 T_{\text{головы}}$$

2. Сравнить среднюю температуру кожи у испытуемого до и после выполнения интенсивной физической нагрузки в виде 30 восхождений за 2 минуты на скамейку высотой 50см (или после 30 приседаний).

Отметить изменения в температуре тела после физических упражнений. Объяснить, почему наибольшее повышение температуры отмечается в тех участках кожи, которые ближе расположены к органам, участвующим в двигательной активности.

Таблица. Показатели температуры кожи

Момент измерения	Температура кожи (°С)							Т к
	стопа	нога	грудь	спина	плечо	кисть	голова	
До нагрузки								
После нагрузки								

Контрольные вопросы

- Значение для организма постоянства температуры тела.
- Границы терморегуляции у человека.
- Температурная карта тела. Что определяется термином «терморегуляция человека»?
- Что такое «ядро» и «оболочка» организма?
- Какие виды терморегуляции различают?
- Что такое «химическая терморегуляция»?
- Что такое «физическая терморегуляция»?
- Функции потовых желез и количество пота, выделяемого в условиях комфорта и при интенсивной физической нагрузке.

ИНСТРУКЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Лабораторная работа 7 «Измерение величины мышечных усилий до и после физической нагрузки (динамометром)»

Цель: ознакомиться с методами измерения усилий мышц человека.

Студент должен знать: способы измерения мышечных усилий.

Студент должен уметь оценивать степень развития силы мышц-сгибателей кисти ведущей руки.

Объем учебного времени, отведенный на лабораторную работу – 2 часа.

Материалы и оборудование: динамометр кистевой, объект исследования – студент, рисунок миотонометра, рисунок станового динамометра.

Рекомендуемая литература: конспект лекции, учебник Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. 608 с.

В результате выполнения лабораторной работы у студента в тетради должен быть составлен письменный отчет.

Теоретическая часть

Рекомендации по выполнению заданий: для выполнения заданий воспользуйтесь текстом технологической карты

Мышечная сила – одно из двигательных качеств. Для определения мышечной силы можно использовать тесты и динамометры.

- Сгибание и разгибание рук в упоре – ноги, туловище и голова составляют одну линию. Руки сгибают до касания грудью пола, разгибают до полного выпрямления рук. Время работы – 10

секунд. Подсчитывается число раз.

- Измерение силы мышц-сгибателей пальцев кисти производится с помощью кистевого динамометра. Испытуемый берет динамометр в руку, отводит ее в сторону и максимально сжимает. Сила фиксируется в килограммах из трех попыток в зачет идет лучший результат.

- Измерение становой силы с помощью станового динамометра. Становая динамометрия – измерение силы мышечных групп, выпрямляющих туловище.



Способность мышц к напряжению при статической деятельности измеряется путем оценки изменений твердости мышц в процессе их напряжения при помощи специального прибора – миотонометра.



Внешний вид миотонометра. 1 – щуп, 2 – корпус.

Миотонометр имеет выступающий стержень, который при надавливании на мышцу входит внутрь настолько, насколько позволяет степень твердости мышцы. При надавливании на стекло стержень полностью входит внутрь, а шкала миотонометра полностью обнуляется. С увеличением степени расслабления мышцы показания миотонометра уменьшаются. Также определяется дополнительный показатель – разность показаний миотонометра при напряжении и расслаблении. Твердость мышц и ее амплитуда выше у тренированных спортсменов по сравнению с нетренированными людьми.

Методы динамометрии и тонометрии имеют большое значение для характеристики функциональных возможностей нервно-мышечного аппарата.

Ход работы

1. В положении стоя отведите вытянутую руку с прибором в сторону под прямым углом к туловищу. Вторая, свободная рука опущена и расслаблена. Сожмите динамометр с предельным усилием, но без рывка и каких-либо дополнительных движений рукой или туловищем. Повторите пробу 2-3 раза и по лучшему результату оцените силу мышц кисти.

2. Определите степень развития мышц кисти, рассчитав динамометрический индекс (ДИ) мышц сгибателей кисти:

$$\text{ДИ} = \frac{\text{Сила мышц кисти руки, кг}}{\text{Масса тела, кг}}$$

3. Оценку полученных результатов произведите, пользуясь таблицей 1.

Таблица 1. Оценка результатов определения динамометрического индекса

Развитие силы мышц сгибателей кисти ведущей руки	Результаты динамометрического индекса	
	Мужчины	Женщины
Отличное	Более 0,8	Более 0,6
Хорошее	0,7-0,8	0,56-0,60
Удовлетворительное	0,60-0,69	0,40-0,55
Плохое	Менее 0,6	Менее 0,4

Сделайте вывод о степени развития силы мышц сгибателей кисти ведущей руки. Сопоставьте полученные данные с особенностями специализации студента.

4. После 10-минутного отдыха выполните статическую работу – удержание угла в течение

максимально возможного времени. Сразу по окончании мышечной деятельности снова изменяется максимальная произвольная сила с помощью кистевого динамометра, причём измеряется сила той же руки.

5. Далее вычисляется коэффициент силовой выносливости, как отношение максимального мышечного усилия до (П) и после выполнения физической нагрузки (Н).

$$K_{\text{выносливости}} = \frac{П_{\text{покой}}}{Н_{\text{после работы}}}$$

Если $K > 1$, силовая выносливость низкая.

Если $K < 1$, силовая выносливость высокая.

6. Сожмите кистевой динамометр десятикратно с интервалом 5 секунд. Подсчитывается суммарная величина усилий за все десять движений.

После отдыха в течение 3-5 мин задание повторяется в другом темпе с интервалом 10 секунд.

Затем, то же самое задание выполняется с интервалом 30 и 60 секунд.

7. Получив и зафиксировав все значения, постройте график изменения усилий с учетом суммарных величин при каждом темпе повторений.

Динамометрия	
Интервал времени (с)	Суммарное усилие (кГ)
5	
10	
30	
60	

Сделайте выводы о влиянии темпа мышечных напряжений на величину развиваемого усилия.

Контрольные вопросы

- Морфофункциональные проявления мышечной силы.
- Как влияет темп повторных движений на величину развиваемых усилий?
- Что такое амплитуда тонуса (твердости) мышц?
- Как влияет утомление на величину твердости мышц?
- Режимы работы мышц.
- Регуляция напряжения мышц
- Факторы, от которых зависит мышечная сила.
- Факторы, определяющие скорость сокращения мышц
- Виды мышечной выносливости.
- Физиологические резервы силы мышц.
- Энергетика мышечного сокращения. КПД мышечного сокращения.

ИНСТРУКЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Лабораторная работа 8 «Исследование точности выполнения движений с заданной амплитудой без зрительного и со зрительным контролем»

Цель: исследовать значение зрения для анализа движений.

Студент должен знать: строение двигательного анализатора.

Студент должен уметь исследовать точность выполнения движений с заданной амплитудой без зрительного и со зрительным контролем.

Объем учебного времени, отведенный на лабораторную работу – 2 часа.

Материалы и оборудование: угломер (большой транспортир), ракетка для тенниса.

Рекомендуемая литература: конспект лекции, учебник Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. 608 с.

В результате выполнения лабораторной работы у студента в тетради должен быть составлен письменный отчет.

Теоретическая часть

Рекомендации по выполнению заданий: для выполнения заданий воспользуйтесь текстом учебника на стр. 304.

Совершенствование в технике невозможно без умения точно ощущать, анализировать свои движения. Например, при выполнении ключевых тяжелоатлетических упражнений спортсмен не может использовать зрительный контроль: он не видит ни движений, осуществляемых отдельными

частями его тела, ни штанги.

Точность всех выполняемых движений зависит от двигательного анализатора. Следовательно, совершенствование в технике выполнения классических упражнений должно идти, прежде всего, по пути развития мышечно-суставного чувства, воспитания способности к тонкому анализу собственных движений. Важнейшим же условием точности мышечной работы, управления движениями является поступление в центральную нервную систему информации от двигательного аппарата, а также от различных внешних органов чувств о том, как выполняется движение и насколько оно эффективно.

Кинестезия – так называемое мышечное чувство, т.е. чувство положения и перемещения как отдельных частей, так и всего тела.

Это способность головного мозга постоянно осознавать положение и движение мышц различных частей тела. Эта способность достигается за счёт проприорецепторов, которые посылают в головной мозг импульсы от мышц, суставов и сухожилий. Без такой способности человек не мог бы выполнять координированных движений с закрытыми глазами.

Ход работы

1. Измерьте точность воспроизведения заданной амплитуды движения рук.

Схема тестирования:

- Испытуемый выполняет три раза движение рукой до ограничителя, поставленного экспериментатором на угол 90 градусов, запоминает эталон и возвращает руку в исходное положение. После того, как экспериментатор убирает ограничитель, испытуемый три раза воспроизводит заданную амплитуду движений без зрительного контроля. Точность воспроизведения оценивается по величине отклонения от заданного эталона. Рассчитывается средняя величина отклонения из трех попыток, без учета знака ошибки.
- Испытуемый проделывает под контролем зрения десятикратно сгибание предплечья на угол 45 градусов. Отмечаются отклонения от заданной амплитуды движений, воспроизводимых с закрытыми глазами после исходных попыток под контролем зрения.

2. Исследуйте кинестезию по способности дифференцировать различные отягощения.

Схема тестирования:

- Необходима простая установка, состоящая из небольшой площадки с рукояткой и набора грузов от 100г до 5кг. Испытуемый держит ракетку для тенниса за рукоятку.
- На ракетку накладывают груз по 100г. Испытуемый должен отмечать различия в отягощении вначале под контролем зрения, а затем с закрытыми глазами. Чем лучше острота так называемого мышечного чувства, тем точнее оценка без зрительного контроля. Можно использовать и динамометры с дозированием усилий со зрительным контролем и без него.

3. Сделайте вывод о значении зрения в практике тренировки мышечного чувства.

4. Ответьте на вопросы:

- Что такое проприорецепторы? К какому типу рецепторов они относятся?
- Какие проприорецепторы вы знаете?
- Опишите чувство положения, чувство движения, чувство силы?
- Предположите, как используя динамометр, можно оценить чувство силы?

Контрольные вопросы

- Общая функциональная организация двигательной сенсорной системы.
- Разновидности и функции проприорецепторов.
- Взаимодействие сенсорных систем. Кинестетическая чувствительность.
- Значение сенсорных систем в спорте.

ИНСТРУКЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Лабораторная работа 9 «Определение периода восстановления после выполнения циклической работы субмаксимальной мощности и статического усилия (по величине ЧСС)»

Цель: оценить физическую работоспособность по скорости восстановления ЧСС с помощью пробы Руфье.

Студент должен знать: методики оценки физической работоспособности.

Студент должен уметь оценивать работоспособность сердца при физической нагрузке.

Объем учебного времени, отведенный на лабораторную работу – 2 часа.

Материалы и оборудование: секундомер.

Рекомендуемая литература: конспект лекции, учебник Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. 608 с.

В результате выполнения лабораторной работы у студента в тетради должен быть составлен письменный отчет.

Теоретическая часть

Рекомендации по выполнению заданий: для выполнения заданий внимательно прочитайте текст технологической карты.

Определение физической работоспособности по восстановлению ЧСС (Проба Руфье- Диксона). Пробу Руфье используют для оценки адаптации сердечно – сосудистой системы к физической нагрузке, а также применяют как простой и косвенный метод для определения физической работоспособности.

В качестве главных критериев при оценке работоспособности в системе тестов с использованием физических нагрузок с последующим изучением быстроты восстановления

ЧСС учитываются прежде всего стандартные реакции организма на нагрузку: экономичность реакции и быстрая восстанавливаемость.

Проба Руфье-Диксона представляет собой нагрузочный комплекс, предназначенный для оценки работоспособности сердца при физической нагрузке.

Существуют прямые и косвенные, простые и сложные методы определения РВС. К числу простых, косвенных методов определения РВС относят функциональную пробу Руфье. Ее модификация – проба Руфье-Диксона, в которой используются значения частоты сердечных сокращений в различные по времени периоды восстановления после относительно небольших нагрузок.

Ход работы

Проба Руфье.

1. У испытуемого, находящегося в положении лежа на спине, в течение 5 мин определяют число пульсаций за 15 секунд (Р1).
2. Затем в течение 45 секунд испытуемый выполняет 30 приседаний.
3. После окончания нагрузки испытуемый ложится, и у него вновь подсчитывается число пульсаций за первые 15 с (Р2), а потом – за последние 15 секунд первой минуты периода восстановления (Р3).
4. Оценку работоспособности сердца производят по формуле:

$$ИР = [4(P_1 + P_2 + P_3) - 200] / 10$$

Где:

ИР – индекс Руфье;

Р1 – ЧСС в покое сидя за 15 с;

Р2 – ЧСС за первые 15 с первой минуты восстановления;

Р3 – ЧСС за последние 15 с первой минуты восстановления.

Оценка результатов производится по таблице.

Баллы:	Работоспособность:
0 - 3	Высокая
4 - 6	Хорошая
7 - 9	Средняя
10 - 14	Удовлетворительная
15 и более	Плохая

Обработайте и сравните результаты нескольких испытуемых. Сделайте выводы. Индекс

Руфье-Диксона (ИРД).

$$(P_2 - 70) + (P_3 - P_1) ИРД =$$

.....
10

Показатели пульса пересчитываются за 1 мин.

Оценка пробы по индексу Руфье - Диксона:

≤ 2,9 – хорошая

от 3 до 5,9 – средняя

от 6 до 7,9 – удовлетворительная

≥ 8 – плохая

Модификация пробы Руфье.

Используется для высококвалифицированных спортсменов, проводится аналогично, но в качестве нагрузки применяют 30 приседаний за 30 сек.

Оценивают пробу по индексу Руфье. Оценка пробы: <0 – отличная

от 0 до 5 – хорошая

от 6 до 10 – посредственная

от 11 до 15 – слабая

>15 – плохая

Контрольные вопросы

- Что такое работоспособность спортсмена?
- Каким образом определяют работоспособность спортсмена?
- Что такое прямые и косвенные показатели определения работоспособности?
- Что такое утомление, хроническое утомление, переутомление?

ИНСТРУКЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Лабораторная работа 10 «Определение физической работоспособности по Гарвардскому степ – тесту»

Цель: определить физическую работоспособность с помощью ИГСТ.

Студент должен знать: методики оценки физической работоспособности.

Студент должен уметь оценивать физическую работоспособность, используя Гарвардский степ-тест.

Объем учебного времени, отведенный на лабораторную работу – 2 часа.

Материалы и оборудование: секундомер, скамья для степ-теста, метроном, тонометр.

Рекомендуемая литература: конспект лекции, учебник Смирнов В.М., Дубровский В.И.

Физиология физического воспитания и спорта. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. 608 с.

В результате выполнения лабораторной работы у студента в тетради должен быть составлен письменный отчет.

Теоретическая часть

Рекомендации по выполнению заданий: для выполнения заданий воспользуйтесь текстом учебника на стр. 406-413.

Гарвардский степ-тест был разработан в 1942г. в Лаборатории утомления Гарвардского университета. Вначале тест использовался для оценки физической работоспособности морских пехотинцев американской армии. Проба заключалась в подъемах на ступеньку высотой 20 дюймов (50,8см) с частотой 30 раз в одну минуту. Затем были разработаны его модификации с учётом пола и возраста обследуемых.

В настоящее время Гарвардский степ тест используют для оценки физической работоспособности лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

Теоретической основой гарвардского степ-теста является физиологическая закономерность, согласно которой продолжительность работы при пульсе, равном 170-200 уд/мин, и скорость восстановления пульса после выполнения подобной физической нагрузки достаточно надежно характеризует функциональные возможности сердечнососудистой системы и как следствие уровень физической работоспособности организма.

Методика проведения: обследуемому предлагают выполнить мышечную работу в виде восхождений на ступеньку с частотой 30 раз в мин. Темп движений задаётся метрономом, частоту которого устанавливают на 120 уд/мин.

Подъем и спуск состоят из четырёх движений, каждому из которых соответствует один удар метронома: на счёт раз – испытуемый ставит на ступеньку одну ногу, на счёт два – ставит на ступеньку другую ногу, на счёт три – ставит на пол ноги, с которой начинал восхождение, на счёт четыре – ставит на пол другую ногу.

В положении стоя на ступеньке ноги должны быть прямыми, туловище должно находиться в строго вертикальном положении. При подъёме и спуске руки выполняют обычные для ходьбы движения. Во время выполнения теста можно несколько раз сменить ногу, с которой начинается подъём.

Если испытуемый сбился и не в состоянии поддерживать заданный темп в течение 20 сек, то тестирование прекращают и фиксируют время, в течение которого оно совершалось.

Продолжительность нагрузки и высота ступеньки зависят от пола, возраста и антропометрических данных (таблица 1).

Таблица 1. Высота

ступеньки и время восхождения при проведении гарвардского степ-теста

Группы обследуемых	Возраст, лет	Площадь поверхности тела, м ²	Высота ступеньки, см	Время восхождений, мин
Мужчины	> 18 лет	-	50	5
Женщины	> 18 лет	-	43	5
Юноши – подростки	12 - 18	> 1,85	50	4
Юноши – подростки	12 - 18	<1,85	45	4
Девушки	12 - 18	-	40	4
Мальчики, девочки	8 - 11	-	35	3
Мальчики, девочки	до 8	-	35	2

Регистрация пульса после выполненной нагрузки осуществляется в положении сидя в течение первых 30 секунд на 2-й, 3-й и 4-й минутах восстановления.

Расчет индекса гарвардского степ - теста (ИГСТ) производят по формуле:

$$t \times 100$$

$$\text{ИГСТ} = \frac{t \times 100}{f_1 + f_2 + f_3} \times 2$$

t – продолжительность реально выполненной физической работы,

f₁, f₂, f₃ – пульс на 2-й, 3-й и 4-й минутах восстановления за 30 секунд.

Оценка результатов приведена в таблице 2.

Таблица 2. Оценка результатов Гарвардского степ-теста.

Оценка	Величина индекса Гарвардского степ-теста		
	У здоровых нетренированных лиц	У представителей ациклических видов спорта	У представителей циклических видов спорта
Плохая	Меньше 56	Меньше 61	Меньше 71
Ниже средней	56-65	61-70	71-80
Средняя	66-70	71-80	81-90
Выше средней	71-80	81-90	91-100
Хорошая	81-90	91-100	101-110
Отличная	Свыше 90	Свыше 100	Свыше 110

При сравнении спортсменов по величине ИГСТ следует соблюдать некоторую осторожность, так как абсолютные его значения не всегда правильно коррелируют со спортивными результатами. Однако при повторном исследовании одного и того же спортсмена ИГСТ достаточно хорошо отражает динамику функционального состояния сердечнососудистой системы и физической работоспособности.

Ход работы

1. В состоянии покоя у испытуемого регистрируют пульс за 30 мин. и АД. Высоту ступени и время восхождения подбирают, руководствуясь данными таблицы.

Таблица 3. Параметры выполнения работы при вычислении ИГСТ

Контингент испытуемых	Высота ступени, см	Время восхождения, мин.
Юноши (12-18 л)	45	4
Девушки (12-18 л)	40	4
Мужчины (>18 л)	50	5
Женщины (>18 л)	43	5

2. Осуществляют подъем на ступень с частотой 30 раз в 1 мин в течение 5 мин. Частота подъема задается метрономом – 120 ударов в минуту. Время восхождения может быть ограничено 2-3 мин. Регистрацию ЧСС проводят в первые 30 сек на 2, 3 и 4-й минутах восстановительного периода. Сразу же после нагрузки регистрируют АД.

3. Рассчитывают индекс Гарвардского степ - теста (ИГСТ) по формуле:

$$\text{ИГСТ} = T \times 100 / (f_1 + f_2 + f_3) \times 2$$

где: T – время восхождения на ступень в сек;

f1, f2, f3 – пульс за 30 сек на 2, 3 и 4-й минутах восстановления.

4. Результаты работы сравнивают с оценочными данными таблицы 4.

Таблица 4. Оценка физической работоспособности по величине ИГСТ.

ИГСТ	Физическая работоспособность
50 и ниже	Очень плохая
51-60	Плохая
61-70	Средняя
71-80	Хорошая
81-90	Очень хорошая
91 и выше	Отличная

5. Затем определяют тип реакции ССС на физическую нагрузку, в соответствии с таблицей 5. Отмечают изменение систолического (СД), и диастолического (ДД) артериального.

Таблица 5. Реакция ССС на физическую нагрузку.

Тип реакции	СД	ДД
Нормотонический	Рост	Без изменений или небольшое падение
Гипертонический	Резкий рост	Резкий рост
Гипотонический	Без изменений или небольшой рост	Падение

Делают заключение о физической работоспособности в соответствии с таблицей 6. Таблица 6. Физическая работоспособность по результатам ИГСТ и измерения АД

Работоспособность	ИГСТ	Реакция ССС
Хорошая	71 и выше	Нормотоническая
Удовлетворительная	средние значения	Гипотоническая
Неудовлетворительная	-	Гипертоническая

6. Протокол оформляют в виде таблицы.

Результаты исследования

	ЧСС/30 с	СД	ДД
Покой			
2 минута восстановления			
3 минута восстановления		-	-
4 минута восстановления		-	-
Тип реакции ССС			
ИГСТ			
Физическая работоспособность ИГСТ			
Общая физическая работоспособность			

ИНСТРУКЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Лабораторная работа 11 «Определение аэробной производительности организма пометоду Астранда»

Цель: определить аэробную производительность организма.

Студент должен знать: методики оценки аэробной производительности.

Студент должен уметь оценивать аэробную производительность организма, используя метод Астранда.

Объем учебного времени, отведенный на лабораторную работу – 2 часа.

Материалы и оборудование: фонендоскоп, учебник физиологии.

Рекомендуемая литература: конспект лекции, учебник Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. 608 с.

В результате выполнения лабораторной работы у студента в тетради должен быть составлен письменный отчет.

Теоретическая часть

Рекомендации по выполнению заданий: для выполнения заданий воспользуйтесь текстом учебника на стр. 417.

Тест PWC_{170} был разработан в Каролинском университете Стокгольма в 1948г. Процедура тестирования, предложенная шведскими учеными, являлась весьма обременительной, поскольку спортсмену приходилось выполнять на велоэргометре 5 или 6 увеличивающихся по мощности нагрузок продолжительностью 6 минут каждая до достижения ЧСС 170 ударов. Поэтому в 1969 году была разработана другая методика.

Основу пробы PWC_{170} составляет определение той мощности физической нагрузки, при которой ЧСС достигает 170 уд/мин, т.е. уровня оптимального функционирования кардио-респираторной системы.

Теоретическим базисом пробы PWC_{170} являются две физиологические закономерности:

1) учащение сердцебиения при мышечной работе прямо пропорционально ее интенсивности (мощности или скорости);

2) степень учащения сердцебиения при непределенной физической нагрузке обратно пропорциональна функциональным возможностям сердечно-сосудистой системы, являющимся косвенным критерием физической работоспособности.

Методика проведения: испытуемый выполняет на велоэргометре две нагрузки возрастающей мощности (продолжительность каждой 5 мин) с интервалом отдыха 3 мин. ЧСС регистрируется в конце каждой нагрузки (последние 30 сек работы на определенном уровне мощности) разными способами: пальпаторно, аускультативно или электрокардиографически. Определение физической работоспособности путем расчета величин PWC_{170} по данной методике дает надежные результаты при выполнении следующих условий:

- проба должна проводиться без предварительной разминки;
- длительность каждой из нагрузок должна быть равной 5 мин, чтобы сердечная деятельность достигла устойчивого состояния;
- между нагрузками обязателен 3-мин перерыв;

В конце 1-й нагрузки ЧСС должна достигать 110-130 уд/мин, а в конце 2-й нагрузки – 150-165 уд/мин (разница не меньше 40 уд/мин).

При выборе мощности первой нагрузки должны учитываться масса тела и предполагаемый уровень физической работоспособности (таблица 1).

Таблица 1.

Мощность первой нагрузки (W_1 , кгм/мин), рекомендуемая для определения PWC_{170} у спортсменов различной специализации и массы тела

Группы видов спорта	Масса тела, кг						
	55 - 59	60 - 64	65 - 69	70 - 74	75 - 79	80 - 84	85 и более
	Мощность первой нагрузки, кгм/мин						
Скоростно- силовые и сложно координационные	300	400	500	500	500	600	600
Игровые и единоборства	300	400	500	600	700	800	800
«На выносливость»	500	600	700	800	900	900	1000

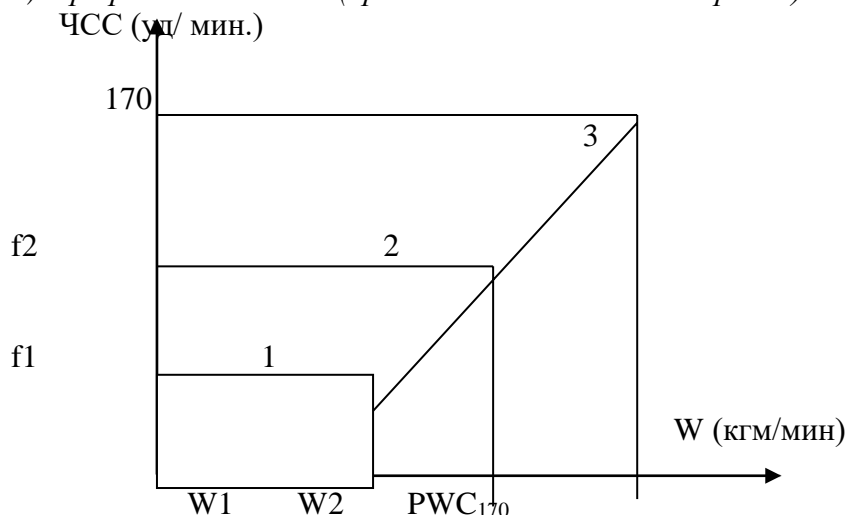
Выбор мощности 2-й нагрузки зависит от мощности 1-й и от ЧСС, зарегистрированной на 5-й минуте выполнения 1-й нагрузки (таблица 2).

Таблица 2. Мощность второй нагрузки (W_2 , кгм/мин), рекомендуемая для определения PWC_{170} (Карпман В.Л. с соавт., 1988)

Мощность первой нагрузки (W_1 , кгм/мин)	ЧСС при W_1 , уд/мин			
	90 - 99	100 - 109	110 - 119	120 - 129
	Мощность второй нагрузки (W_2 , кгм/мин)			
300	1000	850	700	600
400	1200	1000	800	700
500	1400	1200	1000	850
600	1600	1400	1200	1000
700	1800	1600	1400	1200
800	1900	1700	1500	1300
900	2000	1800	1600	1400

Расчет показателей PWC_{170} производится графическим или математическим (по формуле) способами:

1) графический метод (применяется достаточно редко):



2) математический метод:

$$= W_1 + (W_2 - W_1) \frac{170 - f_1 PWC_{170}}{f_2 - f_1}$$

Где: W_1 – мощность первой нагрузки, кгм/мин, W_2 – мощность второй нагрузки, кгм/мин,

f_1 – частота сердечных сокращений на 5 минуте, выполнения 1-й нагрузки, f_2 – частота сердечных сокращений на 5 минуте, выполнения 2-й нагрузки.

Оценка полученных данных производится на основании относительных величин ($PWC_{отн}$) показателя PWC_{170} , которые рассчитывают, как частное от деления абсолютных значений (кгм/мин или Вт/мин) на кг массы тела (кгм/мин кг или Вт/мин кг).

Оценка значений показателя PWC_{170} и $PWC_{отн}$ приведены в таблицах.

Таблица 3. Оценка относительных значений показателя $PWC_{отн}$

Физическая работоспособность	$PWC_{отн}$ (кгм/мин/ кг)
Низкая	14 и меньше
Ниже средней	15 – 16
Средняя	17 – 18

Выше средней	19 – 20
Высокая	21 – 22
Очень высокая	23 и больше

Таблица 4. Оценка физической работоспособности у лиц разного пола и возраста по данным пробы PWC₁₇₀ (Карпман В.Л. и сотр., 1988 г.)

Возраст, годы	Физическая работоспособность				
	низкая	ниже средней	средняя	выше средней	высокая
Женщины					
20-29	< 500	450 - 549	550 – 749	750 – 849	> 850
30-39	< 400	400 - 499	500 – 699	700 – 799	> 800
40-49	< 300	300 - 399	400 – 599	600 – 699	> 700
50-59	< 200	200 - 299	300 - 499	300 - 599	> 600
Мужчины					
20-29	< 700	700 – 849	850 – 1149	1150 – 1299	>1300
30-39	< 600	600 – 749	750 – 1049	1050 – 1199	>1200
40-49	<500	500 – 649	650 – 949	950 – 1099	>1100
50-59	<400	400 - 549	550 - 849	850 - 999	>1000

Таблица 5. Оценка физической работоспособности по тесту PWC_{170у} квалифицированных спортсменов (Карпман В.Л. и сотр., 1988 г.)

Вес тела, кг	Оценка физической работоспособности				
	низкая	ниже средней	средняя	выше средней	высокая
Спортсмены, тренирующиеся «на выносливость»					
60 - 69	<1199	1200-1399	1400-1799	1800-1999	> 2000
70 - 79	<1399	1400-1599	1600-1999	2000-2199	> 2200
80 - 89	<1549	1550-1749	1750-2149	2150-2349	> 2350
Спортсмены, занимающиеся игровыми видами спорта и единоборствами					
60 - 69	<999	1000-1199	1200-1599	1600-1799	> 1800
70 - 79	<1149	1150-1349	1350-1749	1750-1949	> 1950
80 - 89	<1299	1300-1499	1500-1899	1900-2099	> 2100
Спортсмены, занимающиеся скоростносиловыми и сложнокоординационными видами спорта					
60 - 69	<699	700-899	900-1299	1300-1499	> 1500
70 - 79	<799	800-999	1000-1399	1400-1599	> 1600
80 - 89	<899	900-1099	1100-1499	1500-1699	> 1700

Таблица 6. Нормальный диапазон колебаний величин PWC₁₇₀ у спортсменов различной квалификации и специализации (Карпман В.Л. и сотр., 1988г.)

Группы видов спорта	Спортивный разряд			Кандидат в мастера спорта	Мастер спорта
	III	II	I		
Виды спорта «на выносливость»	900 – 1400	1000 – 1500	1150 – 1650	1300 – 1800	1450 – 1950
Игровые виды и единоборства	900 – 1300	950 – 1350	1050 – 1450	1150 – 1550	1200 – 1600
Скоростно-силовые и сложнокоординационные	900 – 1200	900 – 1200	950 – 1250	950 – 1250	1000 – 1300

Ход работы

1. Определите показатель PWC₁₇₀.

2. Определение МПК по величине PWC_{170} .

Зная величину PWC_{170} , можно рассчитать величину максимального потребления кислорода (МПК), характеризующую аэробные возможности человека при помощи формул.

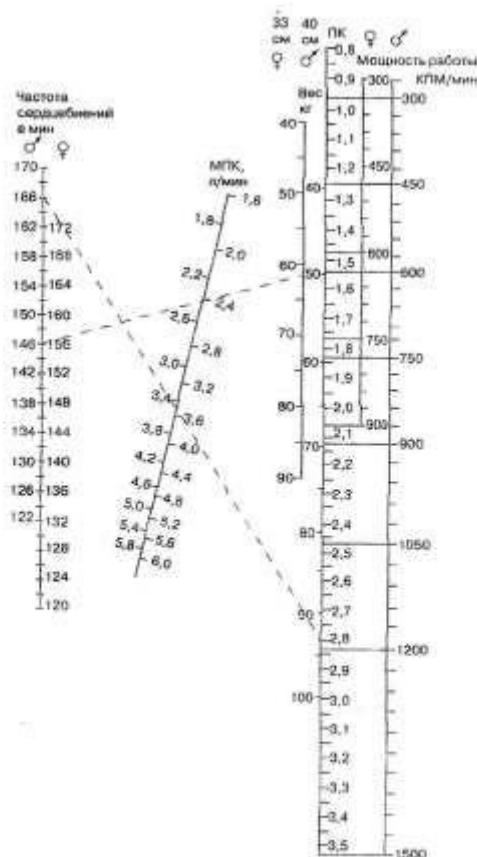
$МПК = 1,7 PWC_{170} + 1240$ (для нетренированных лиц)

$МПК = 2,2 PWC_{170} + 1070$ (для спортсменов, тренирующихся на выносливость)

$МПК = 2,2 PWC_{170} + 1240$ (для спортсменов, тренирующихся в скоростно-силовых видах спорта)

3. Определение МПК по методу Астранда.

Для работы необходимы: ступеньки высотой 40см и 33см, метроном, секундомер, нормаграмма Астранда.



Нормаграмма Астранда для вычисления максимального потребления кислорода (аэробной производительности) по частоте сердечбиений при стандартной нагрузке

Испытуемый в течение 5 минут производит восхождение на ступеньку высотой 40см для мужчин и 33см для женщин в темпе 90 движений в минуту. Метроном устанавливают на частоту 90.

В конце 5-ой минуты в течение 10сек. Регистрируется частота пульса. Величина МПК определяется по нормаграмме Астранда и сравнивается с нормативом спортивной специализации.

Учитывая, что МПК зависит от тела, вычисляют относительную величину МПК (МПК/вес) и сравнивают со средними данными.

Метод Астранда не точен, но оценивает динамику общей работоспособности спортсмена во время тренировки.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основные источники:

1. Руководство к практическим занятиям по физиологии человека: учеб. пособие / НГУим. П.Ф. Лесгафта. М: Советский спорт, 2011. 200 с.
2. Смирнов В. М., Дубровский В. И. Физиология физического воспитания и спорта. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. 608 с.

Интернет-ресурсы:

1. ЭБС «Юрайт»: <http://www.biblio-online.ru/>

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕИНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АКАДЕМИЯ ЛЕДОВЫХ ВИДОВ СПОРТА «ДИНАМО САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
СПб ГБПОУ «Академия ледовых видов спорта
«Динамо Санкт-Петербург»
Протокол от 19 мая 2023 года № 7

УТВЕРЖДАЮ



Директор СПб ГБПОУ «Академия ледовых
видов спорта «Динамо Санкт-Петербург»

И.В. Скарлыгина

Приказ от 19 мая 2023 года № 130

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Учебной дисциплины
ОП 02 ФИЗИОЛОГИЯ С ОСНОВАМИ БИОХИМИИ

По специальности 49.02.03 Спорт

Санкт-Петербург, 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания по выполнению практических работ (далее Указания) предназначены для студентов, изучающих учебную дисциплину «Физиология с основами биохимии» для специальности среднего профессионального образования 49.02.03 Спорт. Указания включают в себя общие требования к подготовке и проведению практических работ, перечень практических работ, технологические карты практических работ, список литературы.

Цель разработки: оказание помощи студентам в выполнении практических работ по учебной дисциплине ОП.02. Физиология с основами биохимии, при подготовке студентов к проведению семинаров по заданным темам.

Выполнение практических работ является неотъемлемым этапом изучения учебной дисциплины. Практическая работа выполняется студентом самостоятельно во время учебного процесса по календарно-тематическому плану на основании нормативных документов, методических указаний, полученных теоретических знаний и опыта работы.

Практические занятия позволяют студентам самостоятельно заниматься внеаудиторной работой при подготовке к занятию, а на уроке повышают степень активности студента. Семинары являются разновидностью практических занятий. Семинары требуют от обучающихся серьезной самостоятельной работы с основной и дополнительной литературой: чтение источника, сравнение материалов, выбор интересных фактов. На семинарах предполагается более высокая степень конкретизации учебного материала, чем это имеет место на лекции.

В конце практического занятия преподаватель оценивает работу студента путем проверки отчета и (или) его защиты (собеседования).

Перечень практических работ определен Рабочей программой учебной дисциплины ОП.02. Физиология с основами биохимии для специальности среднего профессионального образования 49.02.03 Спорт.

Общие требования к подготовке и проведению практических работ

Практические работы по дисциплине ОП.02. Физиологии с основами биохимии выполняются студентами самостоятельно. Перед выполнением практической работы студенты получают указания от преподавателя по порядку подготовки и проведения, оформлению практических работ.

Отчёт по практическим работам выполняется студентом в сроки, определённые преподавателем. Отчёт составляется в тетради по дисциплине по соответствующей технологической карте. Необходимо выполнить все задания, записать ответы на вопросы, заполнить необходимые таблицы. В отчете обязательно отмечаем тему практической работы, ход работы, выводы.

Основные этапы выполнения практической работы:

- Изучение темы практической работы.
- Подготовка теоретической части практической работы.
- Выполнение расчетной части (если она предусмотрена).
- Оформление графиков, схем, диаграмм (если они предусмотрены).
- Оформление практической работы (в письменном или электронном виде, по заданию преподавателя).

Во время защиты преподаватель выясняет степень усвоения материала и освоенных умений. По результатам защиты работы студенту выставляется «зачёт» по данной работе. Совокупность зачётов по всем практическим работам является необходимым условием допуска студента к экзамену по учебной дисциплине.

Пропущенные по уважительным причинам практические занятия должны быть отработаны во внеаудиторное время по графику работы преподавателя.

Студенты, не получившие «зачёта» по практическим работам, не допускаются к экзамену по учебной дисциплине ОП.02. Физиологии с основами биохимии.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

№	Название практической работы	Объем часов
1	Практическая работа № 1. Группы крови. Решение задач	1
2	Практическая работа № 2. Лейкоциты	1
3	Практическая работа № 3. Проводящая система сердца	2
4	Практическая работа № 4. ЭКГ. Определение ЧСС	1
5	Практическая работа № 5. Методы исследования обмена веществ. Расчет калорийности пищевого режима	1
6	Практическая работа № 6. Обобщение по теме «Физиология пищеварения» и «Обмен веществ и энергии»	1
7	Практическая работа № 7. Обобщение по теме «Нервно-мышечная физиология»	2
8	Практическая работа № 8. Возбуждающие и тормозящие синапсы	1
9	Практическая работа № 9. Свойства нервных центров	1
10	Практическая работа № 10. Методики оценки различных видов памяти». Обобщение по теме «Физиология ЦНС»	1
11	Практическая работа № 11. Исследование функций сенсорных систем	1
12	Практическая работа № 12. Исследование типа высшей нервной деятельности	2
13	Практическая работа № 13. Обобщение по теме «Физиология желез внутренней секреции»	2
14	Практическая работа № 14. Обобщение по теме «Физиологическая характеристика физических упражнений»	1
15	Практическая работа № 15. Обобщение по теме «Утомление и восстановление в спорте»	2
16	Практическая работа № 16. Особенности возрастного развития физических качеств	2
17	Практическая работа № 17. Показатели тренированности	2
18	Практическая работа № 18. Физиологическая характеристика адаптации организма к физическим нагрузкам	2
ИТОГО		26

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 1. ГРУППЫ КРОВИ. РЕШЕНИЕ ЗАДАЧ

Тема 2.1. Физиология и биохимия крови

Цель работы: выяснить причину существования четырех групп крови.

Задачи:

1. Узнать, что такое агглютинины, агглютиногены, агглютинация.
2. Уметь по рисункам определять группы крови.
3. Уметь называть причину несовместимости некоторых групп крови.

Форма отчетности: оформить практическую работу в тетради, устное собеседование по теме.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: таблицы для заполнения, схема совместимости крови.

Рекомендуемая литература:

1. Смирнов В.М., Дубровский В.И. «Физиология физического воспитания и спорта». М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.

Теоретическая часть/Методические рекомендации по выполнению работы

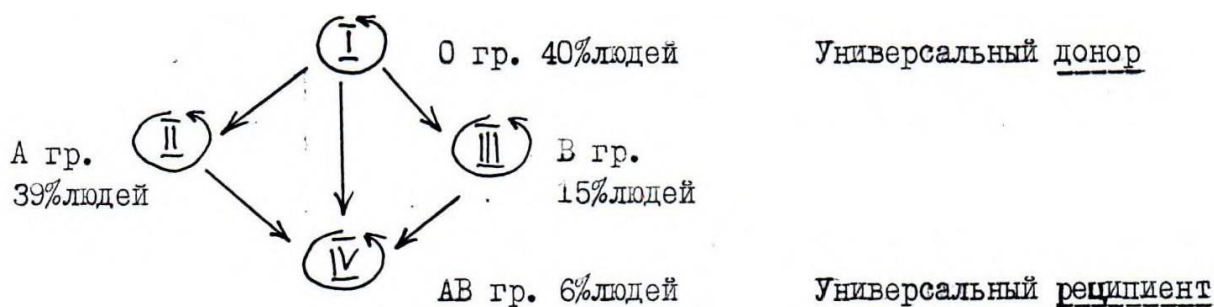
Содержание темы

Группы крови.

Понятие донор и реципиент.

Понятие универсальный донор, универсальный реципиент.

Совместимость групп крови.



Группа крови не зависит ни от расы, ни от национальности, не меняется в течение жизни. При несовместимости сыворотка крови одного человека склеивает эритроциты другого. Это явление называется агглютинация.

В эритроцитах содержатся вещества белковой природы – агглютиногены (склеиваемые вещества).

I группа – нет агглютиногенов (O группа) II группа – агглютиноген A

III группа – агглютиноген B

IV группа – агглютиноген A и агглютиноген B

В плазме обнаружены агглютинины (склеивающие вещества) – это антитела, их 2 вида: α (альфа), β (бета).

Агглютинин α склеивает агглютиноген A. Агглютинин β склеивает агглютиноген B. В сыворотке крови содержатся:

I группа – агглютинин α и агглютинин β

II группа – агглютинин β

III группа – агглютинин α

IV группа – агглютининов нет

Практическая часть/Содержание заданий

Определение групп крови

Свойство эритроцитов склеиваться при действии на них плазмы или сыворотки крови

другого человека стало основой разделения крови всех людей на 4 группы. Определить группы крови можно, если иметь готовые сыворотки: I, II, III групп. Принцип методики определения групп крови следующий: в пределах одной группы, где агглютиноген и агглютинин не одноименные, нет агглютинации (склеивания) эритроцитов. При этом капля крови представляет собой равномерную мутную взвесь эритроцитов.

Однако агглютинация произойдет и эритроциты соберутся в комочки, если, они попадут в плазму или сыворотку с одноименным агглютинином. При этом невооруженным глазом видно образование хлопьев эритроцитов среди прозрачной жидкости.

Следовательно, совмещая кровь испытуемого с заведомо известной (стандартной) сывороткой, можно по реакции агглютинации, решить вопрос о группе крови.

Задания

1. Имеются стандартные сыворотки:



I группа

II группа

III группа

Проанализируйте, где произойдет агглютинация, если в каждую сыворотку добавить несколько капель исследуемой крови. Рассмотрите 4 варианта.

2. Заполните таблицу совместимости групп крови.

(Агглютинацию обозначайте крестиком, отсутствие агглютинации – минусом).

Плазма крови реципиента (агглютинины)	Эритроциты донора (агглютиногены)			
	I группа	II группа	III группа	IV группа
I группа α и β				
II группа β				
III группа α				
IV группа O				

3. Сделайте вывод. Ответьте на вопросы.

- Почему людей с первой группой крови называют универсальными донорами?

- Почему людей с четвертой группой крови называют универсальными реципиентами?

Вопросы для обсуждения

- Состав крови.
- Состав и значение плазмы крови.
- Понятия: агглютинация, агглютинины, агглютиногены.
- Определение групп крови.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 2. ЛЕЙКОЦИТЫ

Тема 2.1. Физиология и биохимия крови

Цель работы: обобщить материал по теме «Лейкоциты».

Задачи:

1. Подготовиться к семинару по теме «Лейкоциты».
2. Составить характеристику лейкоцитам – форменным элементам крови.

Форма отчетности: устные и законспектированные ответы.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Смирнов В. М., Дубровский В. И. Физиология физического воспитания и спорта. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.

Теоретическая часть/Методические рекомендации по выполнению работы

Форма практического занятия – семинар.

Содержание темы

- Характеристика лейкоцитов.

- Лейкоцитарная формула.
- Лейкоцитоз.
- Изменение лейкоцитов при мышечной деятельности.
- Лейкопения.
- Роль лейкоцитов в обеспечении иммунитета.

Методические рекомендации для подготовки

Воспользуйтесь текстом учебника – Смирнов В. М., Дубровский В. И. Физиология физического воспитания и спорта. Параграф 6.3 «Физиология лейкоцитов», стр. 133.³

Практическая часть/Содержание заданий

Вопросы для обсуждения

- Кровь. Функции крови, состав крови.
- Форменные элементы крови.
- Лейкоциты, их строение и функции.
- Роль лейкоцитов в воспалительном процессе.
- Роль лейкоцитов в обеспечении иммунитета.
- Механизмы иммунитета. Виды иммунитета.

Дополнительные вопросы

- Что происходит с депонированной кровью во время физической работы?
- Чем отличаются разные формы лейкоцитов?

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 3. ПРОВОДЯЩАЯ СИСТЕМА СЕРДЦА

Тема 2.2. Физиология сердечно-сосудистой системы

Цель работы: познакомиться со свойствами сердечной мышцы.

Задачи:

1. Узнать, из чего состоит проводящая система сердца, каково значение ее частей.
2. Узнать, каково значение автоматии – свойства сердечной мышцы.
3. Уметь объяснять, зачем проводят медицинское исследование работы сердца – электрокардиографию.

Форма отчетности: оформить практическую работу в тетради, устное собеседование по теме.

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: таблицы для заполнения.

Рекомендуемая литература:

1. Смирнов В. М., Дубровский В. И. Физиология физического воспитания и спорта. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002

Теоретическая часть/Методические рекомендации по выполнению работы

Содержание темы

- Свойства сердечной мышцы: возбудимость, автоматия, проводимость, сократимость.
- Электрические явления, происходящие в мышце сердца.

Методические рекомендации для подготовки

Воспользуйтесь текстом учебника – В.М. Смирнов, В.И. Дубровский «Физиология физического воспитания и спорта». Параграф 8.3 «Автоматия сердца и аритмия в его деятельности», стр. 182.⁵

Практическая часть/Содержание заданий

Задания.

1. Зарисуйте проводящую систему сердца (фронтальный срез).
2. Заполните таблицу 1.

Таблица 1. Проводящая система сердца

Часть проводящей системы сердца	Место расположения	Значение
1. Синусо-предсердный узел		
2. Предсердно-желудочковый узел		
3. Пучок Гиса		

4. Ножки и волокна Пуркинье		
-----------------------------	--	--

3. Заполните таблицу 2.

Таблица 2. Градиент автоматии

Часть проводящей системы	Какую частоту сокращения сердца определяет (в минуту)
1. Синусоатриальный узел	
2. Атриовентрикулярный узел	
3. Пучок Гиса	
4. Волокна Пуркинье	

4. Сделайте вывод, что такое градиент автоматии?

5. Выпишите, в чем заключается значение проводящей системы сердца?

Вопросы для обсуждения.

- Понятие автоматии, ее значение.
- Строение проводящей системы сердца.
- Месторасположение и значение частей проводящей системы.
- Понятие градиента автоматии. Его значение.
- Значение проводящей системы.
- Свойства сердечной мышцы.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 4. ЭКГ. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЧСС

Тема 2.2. Физиология сердечнососудистой системы

Цель работы: познакомиться с методом исследования сердца – электрокардиографией.

Задачи:

1. Познакомиться с основными показателями ЭКГ.
2. Уметь объяснять действия медицинской сестры при снятии ЭКГ.

Форма отчетности: оформить практическую работу в тетради.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: ленты ЭКГ, рисунок стандартных отведений.

Рекомендуемая литература:

1. Смирнов В.М., Дубровский В.И. «Физиология физического воспитания и спорта». М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.

Теоретическая часть/Методические рекомендации по выполнению работы

Содержание темы

- Электрокардиография.
- Электрокардиограмма, её основные показатели.
- Изменения в электрокардиограмме при мышечной работе.
- Электрокардиографы.
- Понятие стандартные отведения.
- Определение частоты сердечных сокращений по ЭКГ.

Методические рекомендации для подготовки

Воспользуйтесь текстом учебника – В.М. Смирнов, В.И. Дубровский «Физиология физического воспитания и спорта». Параграф 8.4 «Методы исследования деятельности сердца», стр. 185.

Практическая часть/Содержание заданий

Задания

1. Дайте определения терминам:

- Электрические явления –
- Электрокардиография –
- Электрокардиограмма –

- ЭКГ-отведение –
2. Ответьте на вопросы:
- Почему регистрируют электрические явления на поверхности тела?
 - Что отражает ЭКГ?
 - Назовите три основные системы отведения.
 - Подробно расскажите о стандартных биполярных отведениях.
 - Зарисуйте расположение электродов при стандартных отведениях.
 - Зарисуйте усредненные параметры ЭКГ во втором стандартном отведении.
 - Расскажите об основных элементах ЭКГ и их параметрах.

Вопросы для обсуждения

- Электрические явления.
- Электрокардиограмма.
- Механические явления.
- Звуковые явления.
- Методы исследования деятельности сердца.
- Электрокардиограмма, её основные показатели и их изменения при мышечной работе.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 5. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ. РАСЧЕТ КАЛОРИЙНОСТИ ПИЩЕВОГО РАЦИОНА

Тема 2.5. Физиология обмена веществ и энергии

Цель работы: произвести расчет калорийности пищевого рациона.

Задачи:

1. Составить меню-раскладку.
2. Научиться вычислять количество белков, жиров, углеводов и калорий в каждом продукте, входящем в состав определенного блюда.

Форма отчетности: оформить практическую работу в тетради, устное собеседование.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: таблицы для расчетов калорийности пищевого рациона.

Рекомендуемая литература:

1. Капилевич Л.В. Биохимия человека. Москва: Юрайт, 2019.
2. Смирнов В.М., Дубровский В.И. «Физиология физического воспитания и спорта». М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.⁹

Теоретическая часть/Методические рекомендации по выполнению работы

Содержание темы

- Обмен веществ. Анаболизм. Катаболизм.
- Обмен белков, жиров, углеводов.
- Пищевой рацион.
- Образование и расход энергии в организме.
- Методы измерения затрат энергии: прямая и непрямая калориметрия.
- Основной обмен.
- Энерго-затраты при разных видах мышечной деятельности.
- Возрастные и половые особенности обмена веществ.

Методические рекомендации для подготовки

Воспользуйтесь текстом учебника – В.М. Смирнов, В.И. Дубровский «Физиология физического воспитания и спорта». Глава 10 «Обмен веществ и энергии». Параграф 10.2 «Обмен веществ». Параграф 10.3 «Обмен энергии в организме», стр. 253

Практическая часть/Содержание заданий

Расчет калорийности пищевого рациона Задания

1. Подготовить рабочую таблицу для расчётов по образцу таблицы 3. В графе «Наименование продукта» нужно указать название блюда, а затем перечислить входящие в это блюдо продукты. Например, суп-лапша, состоит: картофель,

Набор продуктов пищевого рациона человека

Наименование продукта	Количество продукта	Содержание во взятом количестве продукта, г			Энергетическая ценность, ккал
		белков	жиров	углеводов	
Завтрак					
Итого					
Второй завтрак					
Итого					
Обед					
Итого					
Ужин					
Итого					
Итого за сутки					

2. Записать меню-раскладку суточного рациона в рабочую таблицу, используя при этом данные таблиц 4, 5.

3. Вычислить количество белков, жиров, углеводов и калорий в каждом продукте, входящем в состав определенного блюда.

Рекомендации по оформлению работы. Сопоставьте потребление за сутки белков, жиров, углеводов и калорийность пищи с нормами суточной потребности в пищевых веществах и показателями суточного расхода энергии, и на основании этого сделайте заключение о суточном рационе.

Таблица 4
Перечень блюд

Наименование блюда и примерный набор продуктов на одну порцию	Вес и количество продуктов	Наименование блюда и примерный набор продуктов на одну порцию	Вес и количество продуктов

Борщ		Рассольник	
Мясо	50-100 г	Почки	70 г
Капуста	150 г	Огурцы соленые	50 г
Картофель	100 г	Картофель	100 г
Свекла	100 г	Морковь	20 г
Морковь	20 г	Капуста	50 г
Лук репчатый	10 г	Лук	5 г
Томат	10 г	Сметана	20 г
Сметана	20 г	Мука	5 г
Мука	5 г	Солянка	
Щи		Мясо или рыба	100-150 г
Мясо (или без него)	50 г	Капуста или картофель	100 г
Капуста свежая или кислая	200 г	Морковь	20 г
Картофель	100 г	Лук	10 г
Морковь	25 г	Помидоры и огурцы	25 г
Лук	10 г	Коренья	10 г
Томат	10 г	Томат	10 г
Коренья	10 г	Жир	10 г
Сметана	20 г	Мука	5 г
Мука	10 г	Мясо жареное	
Суп крупяной (рисовый, перловый)		Мясо	150 г
Крупа	30-50 г	Картофель	200 г
Мясо (или без него)	50 г	Масло топленое	15 г
Картофель	100-150 г	Мясо тушеное	
Морковь	10-20 г	Мясо	200 г
Лук	5-10 г	Картофель (капуста)	200 г
Томат	5 г	Морковь	20 г
Жир	10-15 г	Лук	20 г
Суп гороховый		Томат	10 г
Горох	70 г	Масло	10 г
Мясо	50 г	Курица жареная	
Лук	20 г	Курица	250 г
Масло	10 г	Рис	100 г
Суп с лапшой (макаронами) и курицей		Масло	10 г
Лапша (макароны)	50 г	Сметана	30 г
		Суп грибной	
		Крупа перловая	40 г
		Грибы сухие	20 г
		Картофель	200 г
		Лук	5 г
Курица	50 г	Масло подсолнечное	15 г
Яйцо	¼ шт	Сосиски	
Морковь	20 г	Сосиски	150 г
Лук	10 г	Картофель	150 г
Масло сливочное	10 г	Огурцы соленые	50 г
		Масло	10 г

Плов			Свинные отбивные	
Баранина	100 г		Свинина	150 г
Рис	100 г		Капуста	100 г
Морковь	5 г		Морковь	50 г
Лук	15 г		Картофель	50 г
Томат	10 г		Яйцо	¼ шт
Мука	5 г		Сухари	15 г
Масло	15 г		Макароны с фаршем	
Печень жареная			Мясо	100 г
Печень	200 г		Макароны	80 г
Картофель	100 г		Томат	10 г
Огурцы соленые	50 г		Масло	10 г
Сметана	25 г		Судак по-польски	
Масло	10 г		Судак	150 г
Яйцо	¼ шт		Картофель	200 г
Котлеты			Яйцо	½ шт
Говядина	100-150 г		Масло	20 г
Картофель, или макароны, или рис (пшено и др.)	200 г		Каша овсяная	
Морковь	60 г		Крупа	60 г
Булка	30 г		Масло	10 г
Лук и томат	по 10 г		Молоко	150 г
Масло	10 г		Пудинг рисовый	
Рыба жареная			Рис	60 г
Лещ, сиг и др.	150-200 г		Молоко	100 г
Картофель	200 г		Масло	10 г
Огурцы соленые	50 г		Сухари	25 г
Лук	5 г		Сахар	10 г
Сухари	20 г		Изюм	10 г
Масло	20 г		Яйцо	¼ шт
Сельдь с яйцом			Ватрушки	
Сельдь	50 г		Мука	50 г
Яйцо	¼ шт		Творог	80 г
Лук	5 г		Масло	20 г
Каша рисовая, манная			Молоко	50 г
Крупа	60 г		Сахар	15 г
Масло	10 г		Яйцо	¼ шт
Молоко	200 г		Сырники	
Сахар	5 г		Творог	200 г
Каша гречневая, пшенная, перловая			Масло	10 г
Крупа	70 г		Сахар	20 г
Масло	30 г		Мука	10 г
			Яйцо	½ шт

Таблица 5
Химический состав и энергетическая ценность съедобной части (100г)
некоторых пищевых продуктов

Продукты	Несъедобная часть	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Зерновые изделия					
Мука пшеничная 1 сорта	3	10,6	1,3	73,2	329
Крупа манная	-	11,3	0,7	73,3	326
» гречневая ядрица	1	12,6	2,6	68,0	329
» рисовая	1	7,0	0,6	77,3	323
» пшено	1	12,0	2,9	69,3	334
» овсяная	1,5	11,9	5,8	65,4	345
» перловая	1	9,3	1,1	73,7	324
» ячневая	1	10,4	1,3	71,7	322
Горох лущеный	0,5	23,0	1,6	57,7	323
Макароны 1 сорта	-	10,7	1,3	74,2	333
Хлеб ржаной	-	5,6	1,1	43,3	199

Хлеб пшеничный из муки 2 сорта	-	8,1	1,2	46,6	220
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	-	7,6	0,6	52,3	233
Сдоба обыкновенная	-	7,6	5,0	56,4	288
Кондитерские изделия					
Сахар – песок	-	0	0	99,8	374
Мед натуральный	-	0,8	-	80,3	308
Карамель леденцовая	-	Следы	0,1	95,7	362
Шоколад молочный	-	6,9	35,7	54,4	547
Мармелад желевый	-	Следы	0,1	77,7	296
Печенье сахарное	-	7,4	10,0	76,3	406
Пряники заварные	-	4,8	2,8	77,7	336
Пирожное слоеное с кремом	-	5,4	38,6	46,4	439
Молочные продукты					
Молоко пастеризованное	-	2,8	3,2	4,7	58
Сливки 10% жир.	-	3,0	10,0	4,0	118
Сливки 20% жир.	-	2,8	20,0	3,2	206
Творог жирный	-	14,0	18,0	1,3	226
» полужирный	-	16,7	9,0	1,3	156
» нежирный	-	18,0	0,6	1,5	86
Масса творожная	-	7,1	23,0	27,5	340
Кефир жирный	-	2,8	3,2	4,1	59
Кефир нежирный	-	3,0	0,05	3,8	30
Молоко сгущенное с сахаром	-	7,2	8,5	56,0	315
Сыр голландский круглый	4	23,5	30,9	-	380
Мороженое сливочное	-	3,3	10,0	19,8	178
Жиры					
Масло сливочное	-	0,6	82,5	0,9	748
Масло подсолнечное	-	0	99,9	0	899
Майонез	-	3,1	67,0	2,6	627
Овощи, фрукты, ягоды					
Баклажаны	10	0,6	0,1	5,5	24
Кабачки	25	0,6	0,3	5,7	27
Капуста белокочанная	20	1,8	-	5,4	28
Капуста цветная	25	2,5	-	4,9	29
Картофель	28	2,0	0,1	19,7	83
Лук зеленый	20	1,3	0,1	7,0	22
Лук репчатый	16	1,7	-	9,5	43
Морковь красная	20	1,3	0,1	7,0	33
Огурцы грунтовые	7	0,8	-	3,0	15
Редис	20	1,2	-	4,1	20
Салат	20	1,5	-	2,2	14
Свекла	20	1,7	-	10,8	48
Томаты грунтовые	5	0,6	-	4,2	19
Арбуз	40	0,7	-	9,2	38
Дыня	3	0,6	-	9,6	39
Тыква	30	1,0	-	6,5	29
Абрикосы	14	0,9	-	10,5	46
Вишня	15	0,8	-	11,3	49
Гранат	40	0,9	-	11,8	52
Груша	10	0,4	-	10,7	42
Персики	20	0,9	-	10,4	44
Слива	10	0,8	-	9,9	43
Черешня	15	1,1	-	12,3	52
Яблоки	12	0,4	-	11,3	46
Апельсины	30	0,9	-	8,4	387
Лимоны	40	0,9	-	3,6	31
Брусника	5	0,7	-	8,6	40
Виноград	13	0,4	-	17,5	69

Клубника	10	1,8	-	8,1	41
Клюква	2	0,5	-	4,8	28
Крыжовник	5	0,7	-	9,9	44
Малина	12	0,8	-	9,0	41
Смородина красная	8	0,6	-	8,0	38
Смородина черная	3	1,0	-	8,0	40
Черника	2	1,1	-	8,6	40
Абрикосы сушеные с косточкой (урюк)	-	5,0	-	67,5	278
Изюм	-	1,8	-	70,9	276
Чернослив	-	2,3	-	65,6	264
Сок томатный	-	1,0	-	3,3	18
Сок виноградный	-	0,3	-	18,5	72
Сок яблочный	-	0,5	-	11,7	47
Горошек зеленый (консервы)	-	3,1	0,2	7,1	41
Перец фаршированный овощами (консервы)	-	1,7	6,6	11,3	109
Икра из кабачков	-	2,0	9,0	8,6	122
Компот яблочный (консервы)	-	0,2	-	24,0	92
Варенье из сливы	-	0,4	-	74,6	283
Грибы свежие белые	24	3,2	0,7	1,6	25
Мясные продукты					
Баранина I категории	26	16,3	15,3	-	203
Баранина 2 категории	32	20,8	9,0	-	164
Говядина I категории	25	18,9	12,4	-	187
Говядина II категории	29	20,2	7,0	-	144
Мясо кролика	27	20,7	12,9	-	199
Свинина жирная	12	11,4	49,3	-	489
Свинина мясная	15	14,6	33,0	-	355
Телятина I	28	19,7	1,2	-	90
категории					
Печень говяжья	7	17,4	3,1	-	12
Колбаса молочная	1	11,7	22,8	-	252
» отдельная	1	10,1	20,1	1,8	228
» полукопченая	1	16,5	34,4	-	228
» сырокопченая столичная	1	24,0	43,4	-	487
Сардельки свиные	0	10,1	31,6	-	332
Сосиски молочные	1,5	12,3	25,3	-	227
Говядина тушеная (консервы)	-	16,8	18,3	-	232
Завтрак туриста (свинина)	-	16,9	15,4	-	206
Свинина тушеная (консервы)	-	14,9	32,2	-	349
Птица, яйца					
Куры I категории	39/25	18,2	18,4	0,7	241
Куры II категории	47/30	20,8	8,8	0,6	165
Цыплята I категории	44/28	17,8	12,3	0,4	183
Гуси I категории	40/22	15,2	39,0	-	412
Утки I категории	40/22	15,8	38,0	-	405
Яйца куриные	13	12,7	11,6	0,7	157
Рыбные продукты					
Камбала	45	15,7	3,0	-	90
Карп	54	16,0	3,6	-	96
Лещ	54	17,1	4,1	-	105
Мойва весенняя	42	13,1	5,4	-	101
Нототения	69	14,8	10,7	-	156
Окунь морской	49	17,6	5,2	-	117
Окунь речной	52	18,5	0,9	-	82

Осетр русский	36	16,4	10,9	-	164
Палтус черный	40	12,8	16,1	-	196
Сайра средняя	42	19,5	14,1	-	205
Сардины	34	19,0	10,0	-	166
Скумбрия атлантическая	40	18,0	9,0	-	153
Ставрида	51	18,5	5,0	-	119
Судак	49	19,0	0,8	-	83
Треска	51	17,5	0,6	-	75
Тунец	48	22,0	4,0	-	124
Хек	43	16,6	2,2	-	86
Щука	57	18,8	0,7	-	82
Сельдь атлантическая среднесоленая	42	17,0	8,5	-	145
Килька пряного посола (консервы)	50	15,1	8,9	-	141
Икра осетровая зернистая	-	28,9	9,7	-	203
Паста «Океан»	-	18,9	6,8	-	137
Печень трески (консервы)	-	4,2	65,7	1,2	613
Горбуша натуральная (консервы)	-	20,9	5,8	-	138
Сардины атлантические (консервы)	-	17,9	19,7	-	249
Шпроты (консервы)	-	17,4	32,4	0,4	364
Напитки					
Напитки безалкогольные газированные	-	-	-	7,5	31
Пиво «Жигулевское»	-	0,6	-	4,8	37
Квас хлебный	-	0,2	-	5,0	25
Вино столовое белое	-	0,2	-	5,0	25
Портвейн белый	-	0,2	-	0,2	65
Водка	-	0	-	0,1	235

Вопросы для обсуждения

- Понятие о диссимилиации и ассимиляции.
- Физиологическая роль белков в организме.
- Азотистый баланс. Факторы, влияющие на азотистый баланс. Положительный и отрицательный азотистый баланс. Азотистое равновесие.
- Физиологическая роль жиров в организме.
- Физиологическое значение углеводов для организма.
- Методы исследования энерго-обмена. Прямая и непрямая калориметрия.
- Понятие об основном обмене. Условия определения основного обмена. Правило поверхности.
- Дыхательный коэффициент. Значение дыхательного коэффициента при сгорании в организме белков, жиров, углеводов.
- Обмен энергии при физическом и умственном труде. Специфическое динамическое действие пищи.
- Регуляция обмена энергии.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 6. ОБОБЩЕНИЕ ПО ТЕМЕ «ФИЗИОЛОГИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ» И «ОБМЕН ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ»

Тема 2.5. Физиология обмена веществ и энергии

Цель работы: обобщить знания по теме «Физиология пищеварения» и «Обмен веществ и энергии».

Задачи:

1. Подготовиться к семинару.
2. Умение ориентироваться в лекционном материале.

3. Участвовать в обсуждении предложенных вопросов.

Форма отчетности: устные и законспектированные ответы.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Смирнов В.М., Дубровский В.И. «Физиология физического воспитания и спорта». М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.

Теоретическая часть/Методические рекомендации по выполнению работы

Форма практического занятия – семинар.

Содержание темы

- Пищеварение в ротовой полости.
- Пищеварение в желудке.
- Пищеварение в кишечнике.
- Роль печени в пищеварении.
- Роль поджелудочной железы в пищеварении.
- Обмен веществ и энергии.
- Обмен белков, жиров, углеводов.
- Обмен минеральных солей и воды.
- Витамины.

Методические рекомендации для подготовки

Воспользуйтесь текстом учебника – В.М. Смирнов, В.И. Дубровский «физиология физического воспитания и спорта». Параграф 9.2-9.7, стр. 225-250.

Практическая часть/Содержание заданий

Вопросы для обсуждения

- Ферменты слюны.
- Ферменты желудочного сока.
- Ферменты поджелудочной железы.
- Желчь.
- Всасывание питательных веществ в кишечнике.
- Понятие о диссимилиации и ассимиляции.
- Физиологическая роль белков в организме. Обмен белков. Видовая специфичность белков.
- Регуляция белкового обмена. Роль печени в обмене белков.
- Обмен липидов. Физиологическая роль жиров в организме. Жировое депо, его физиологическое значение.
- Регуляция обмена жиров. Роль печени в обмене жиров.
- Обмен фосфатидов и стероидов. Физиологическое значение холестерина.
- Обмен углеводов. Физиологическое значение углеводов для организма.
- Регуляция обмена углеводов. Роль печени в обмене углеводов. Гликоген.
- Обмен минеральных солей и воды. Регуляция водно-солевого обмена.
- Потребность организма человека в минеральных солях. Физиологическая роль минеральных солей.
- Роль витаминов в обмене веществ. Водорастворимые и жирорастворимые витамины.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 7. ОБОБЩЕНИЕ ПО ТЕМЕ «ФИЗИОЛОГИЯ НЕРВНО-МЫШЕЧНОГО АППАРАТА»

Тема 2.5. Физиология нервно-мышечного аппарата

Цель работы: обобщить знания по теме «Физиология нервно-мышечного аппарата».

Задачи:

1. Подготовиться к семинару.
2. Умение ориентироваться в тексте учебника, составлять сравнительные таблицы.
3. Участвовать в обсуждении предложенных вопросов.

Форма отчетности: устные и законспектированные ответы.

Время выполнения работы: 2 часа

Материалы и оборудование: не требуется.

Рекомендуемая литература:

1.Смирнов В.М., Дубровский В.И. «Физиология физического воспитания и спорта». М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002

Теоретическая часть/Методические рекомендации по выполнению работы

Форма практического занятия – семинар.

Содержание темы

- Общие свойства возбудимых тканей.
- Механизмы мышечного сокращения.
- Двигательная единица.
- Сила и работа мышцы.

Методические рекомендации для подготовки.

Воспользуйтесь текстом учебника – В.М. Смирнов, В.И. Дубровский «Физиология физического воспитания и спорта».

Глава 1 «Общая физиология возбудимых тканей».

- Параграф 1.1 «Потенциал покоя», стр. 9.
- Параграф 1.2 «Потенциал действия», стр. 15.Глава 5 «Регуляция движений».
- Параграф 5.1 «Структурно-функциональная характеристика скелетной мышцы и механизм ее сокращения», стр. 75.
- Параграф 5.2 «Виды мышечных сокращений», стр. 79.
- Параграф 5.3 «Двигательные единицы», стр. 83.
- Параграф 5.4 «Сила мышцы и ее работа», стр. 84

Практическая часть/Содержание заданий

1. Задание

Сравните два типа двигательных единиц, составьте сравнительную таблицу. Воспользуйтесь текстом учебника: В.М. Смирнов, В.И. Дубровский «Физиология физического воспитания и спорта». Глава 5. Регуляция движений. 5.3. Двигательные единицы, стр.82.¹⁶

2. Вопросы для обсуждения

- Понятие о возбудимых тканях.
- Свойства возбудимых тканей: раздражимость, возбудимость, лабильность, проводимость. Мембранные потенциалы покоя. Потенциалы действия. Механизм проведения возбуждения по нервным волокнам.

- Функциональная организация скелетных мышц.
 - Механизмы сокращения и расслабления мышечного волокна.
 - Одиночное и тетаническое сокращение. Сокращение целой мышцы.
 - Химизм мышечного сокращения и теплообразование в мышце.
 - Режимы мышечной деятельности (изотонический, изометрический, ауксотонический).
 - Химический состав и физиологические свойства мышечных волокон.
- Виды нервных волокон.
 - Двигательные единицы и их типы. Строение двигательной единицы. Функциональные особенности двигательных единиц.
 - Морфофункциональные проявления мышечной силы.
 - Режимы работы мышцы.
 - Факторы, влияющие на проявление максимальной силы.
 - Энергетика мышечного сокращения. КПД мышечного сокращения.
 - Свойства гладких мышц.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 8. ВОЗБУЖДАЮЩИЕ И ТОРМОЗЯЩИЕ СИНАПСЫ

Тема 3.2. Физиология ЦНС

Цель работы: дать характеристику синапсу – структуре, обеспечивающую передачу сигнала от клетки к клетке.

Задачи:

1. Составить классификацию синапсов.
2. Сравнить два типа синапсов.

Форма отчетности: оформить практическую работу в тетради, устное собеседование.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: сравнительная таблица.

Рекомендуемая литература:

1. Смирнов В.М., Дубровский В.И. «Физиология физического воспитания и спорта». М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002

Теоретическая часть/Методические рекомендации по выполнению работы

Содержание темы

- Строение, функции и виды синапсов.
- Синапс возбуждающий.
- Синапс тормозящий.

Методические рекомендации для подготовки

Воспользуйтесь текстом учебника: В.М. Смирнов, В.И. Дубровский «Физиология физического воспитания и спорта». Стр. 38.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание

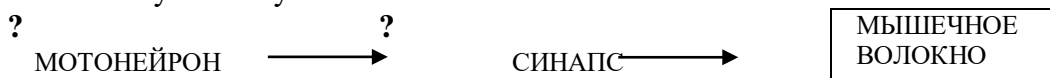
1. Напишите конспект, используя текст учебника. Составьте классификацию синапсов. Зарисуйте строение химического синапса. Охарактеризуйте проведение возбуждения в химических синапсах.

2. Проанализируйте на стр. 40 абзацы: «Механизм передачи возбуждения в электрическом синапсе», «Передача сигнала в химических синапсах».

Сравните два типа синапсов.

Признаки сравнения	Возбуждающий синапс	Тормозной синапс
1. Медиатор.		
2. Для каких ионов становится проницаемой Постсинаптическая мембрана?		
3. Как изменяется внутри мембранный потенциал?		
4. Название постсинаптического потенциала.		
5. Назовите процессы, происходящие в мышечном волокне.		

3. Закончите схему, укажите, в каком виде передается информация от мотонейрона к мышечному волокну.



4. Перепишите определения свойств возбудимых тканей.

Проводимость – способность мышечной ткани проводить волну возбуждения (импульс) вдоль волокна, от места раздражения.

Возбудимость – способность мышечной ткани приходить в состояние возбуждения при действии раздражителей.

Лабильность – показатель функционального состояния ткани, т.е. скорость протекания процесса возбуждения.

Сократимость – ответная реакция мышечной ткани на раздражение.

Вопросы для обсуждения.

- Что такое синапс?
- Классификация синапсов по виду соединяемых клеток.
- Классификация синапсов по эффекту.
- Классификация синапсов по способу передачи сигналов.
- Классификация синапсов в зависимости от местоположения в ЦНС.
- Природа медиаторов.

- Структурные элементы химического синапса.
- Механизм передачи возбуждения в электрическом синапсе.
- Передача сигнала в химических синапсах.
- Характеристика проведения возбуждения в химических синапсах.
- Особенности электрических синапсов.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 9. СВОЙСТВА НЕРВНЫХ ЦЕНТРОВ

Тема 3.2. Физиология ЦНС

Цель работы: рассмотреть на конкретных примерах одно из свойств нервных центров – доминанта.

Задачи:

1. Познакомиться с методом условных рефлексов.
2. Определить значение доминанты в повседневной жизни человека.

Форма отчетности: оформить практическую работу в тетради, устное собеседование.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: рисунки.

Рекомендуемая литература:

1. Смирнов В.М., Дубровский В.И. «Физиология физического воспитания и спорта». М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002

Теоретическая часть/Методические рекомендации по выполнению работы

Содержание темы

- Нервные центры и их свойства.
 - Особенности проведения возбуждения через нервные центры.
 - Индукция, иррадиация возбуждения.
 - Суммация возбуждения.
 - Последствие (следовые явления).
 - Доминанта.
1. Прочитайте предложенный текст, рассмотрите рисунки. Познакомьтесь с методом условных рефлексов, найдите на рисунках определенные изображения. Письменно ответьте на вопросы.
 2. Прочитав предложенный текст, составьте устно характеристику свойству нервных центров – доминанта. Письменно ответьте на вопросы.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание 1

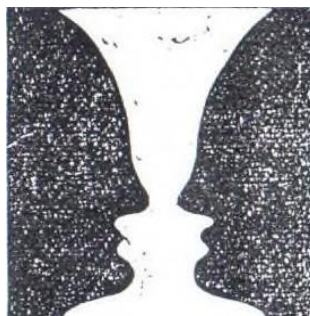
1.1. Метод условных рефлексов

С помощью метода условных рефлексов можно решать ряд экспериментальных задач, например, выявить способность животного различать те или иные цвета, следить за движением процесса возбуждения в коре большого мозга и подкорковых центрах.

С помощью метода условных рефлексов был открыт закон взаимной индукции. Он заключается в том, что очаг возбуждения «наводит» на соседние или конкурирующие с ним участки процесс торможения. Например, сторожевая собака, спокойно поглощавшая свою порцию корма, вдруг заметила приближение чужого человека. Она начинает лаять, рваться с цепи. Возникший очаг более сильного возбуждения затормаживает пищевой центр. В результате слюна перестает выделяться, и собака временно забывает о корме (отрицательная индукция).

Бывают случаи, когда торможение вызывает противоположный процесс – возбуждение. Так, уставшие за день дети, у которых в коре мозга начинается процесс торможения, вдруг начинают «буйствовать»: прыгать, смеяться, капризничать. Это объясняется тем, что очаги торможения в коре вызвали процессы возбуждения в подкорковых центрах, связанных с проявлением эмоций (положительная индукция).

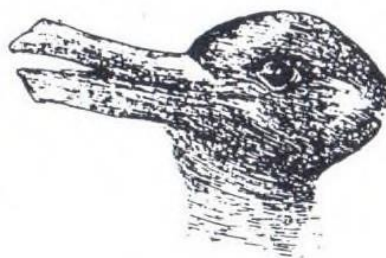
С законом взаимной индукции связана смена образов при восприятии двойственных изображений. Если вам удалось четко увидеть в рисунке два образа, например кролика и утку, то через некоторое время они начнут сменять друг друга. Торможение одного образа по закону взаимной индукции будет вызывать другой, конкурирующий.



Двойственные изображения:

Рис. 1 – портрет молодой и пожилой женщины Рис. 2 – ваза и два профиля

Найдите на рисунке 2 два черных профиля, обращенных лицом друг к другу, и белую вазу (она находится между профилями). Почему, когда видна ваза, исчезают профили, а когда мы видим профили, пропадает изображение вазы? Причина заключается в том, что один из конкурирующих образов затормаживает появление второго (отрицательная индукция: возбуждение наводит торможение). Продолжим опыт. Если очень долго смотреть на рисунок, изображения начнут сменять друг друга: будет видна то ваза, то два профиля.



Двойственные изображения:

Рис. 3 – черные и белые фигуры
с гравюры М. Эшера

Рис. 4 – кролик и утка



Рис. 5 – мужской профиль и эскимос

1.2. Ответьте на вопросы.

1. Каково значение метода условных рефлексов?
2. В чем заключается смысл закона взаимной индукции?
3. Приведите пример, когда сильное возбуждение одного центра затормаживает работу другого центра.
4. Приведите пример, когда торможение вызывает процессы возбуждения.
5. На примере двойственных изображений объясните, как процессы возбуждения и торможения связаны друг с другом?
6. Ребенку дали суп, он с аппетитом начал его есть, но тут включили телевизор, и ребенок застыл с поднятой ложкой. Произошло знакомое нам внешнее торможение: сильное возбуждение зрительных центров затормозило пищевой центр. Очевидно, возбуждение и торможение способны не только вытеснять друг друга, но и вызывать (наводить) друг друга. Назовите закон, который здесь проявляется.

Это интересно

Интересно, что законом индукции люди «пользовались» задолго до его открытия. Если долго смотреть на картину Рембрандта «Портрет старика», то можно заметить, что выражение лица на портрете меняется: то оно расслаблено, то кажется волевым и собранным. Секрет

художника состоит в том, что он включил в один портрет два образа.



Изменение выражения лица на картине Рембрандта «Портрет старика».

Задание 2

2.1. Доминанта

Поведение определяется жизненными потребностями. Все они проявляются периодически. Сама по себе потребность, например в пище, существует всегда. Но она, то выходит на первый план (возникает ощущение голода), то временно угасает (при насыщении ощущение голода исчезает).



При усилении потребности возникает временно господствующий в центральной нервной системе очаг возбуждения, нацеленный на удовлетворение именно этой потребности. Российский физиолог Алексей Алексеевич Ухтомский (1875-1942) назвал такой механизм временного господства возбуждения доминантой.

Доминантный очаг отличается рядом особенностей.

Во-первых, он способен затормозить все конкурирующие очаги возбуждения.

Во-вторых, достаточен любой стимул, чтобы животное, находящееся в состоянии пищевой доминанты, реагировало на любое раздражение слюноотделением и пище-добывающей деятельностью.

Именно доминанта позволяет замкнуть временную связь в коре больших полушарий между нейтральным и жизненно важным событиями.

Доминанта проявляет себя в самых различных ситуациях. Например, когда мы сильно увлечены делом, то не слышим, как к нам обращаются, забываем, что происходит вокруг. И нередко это способствует успешному результату. С явлением доминанты связаны иллюзии установки: мы, как правило, не замечаем то, что не ожидаем увидеть.

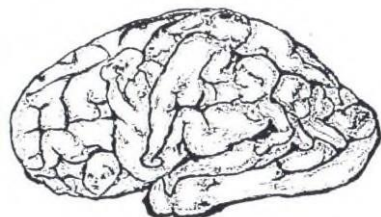


Рис. 6

На рисунке изображен головной мозг, и мы сразу воспроизводим его в своем сознании, не вглядываясь в детали. Этот доминирующий образ многим мешает заметить подвох: вместо извилин мозга изображены дети. Играющие дети, вписанные в контуры левого полушария головного мозга, замечаются не сразу. Они принимаются за извилины коры. Сказывается иллюзия установки, основанная на явлении Доминанты А. А. Ухтомского.

Ухтомский полагал, что доминанта лежит в основе психических процессов: внимание,

сосредоточенность, способность к волевым усилиям.

2.2. Ответьте на вопросы.

- Что такое доминанта?
- Приведите 2 примера доминанты.
- Кто обнаружил, что в нервной системе, в частности в головном мозге, могут возникать сильные очаги возбуждения – доминанты?
- Что такое иллюзия установки? На чем она основана?
- Если животное оказывается в незнакомой обстановке, оно на некоторое время замирает. Это пассивно-оборонительный рефлекс. Потом он сменяется ориентировочным рефлексом – обнюхиванием и рассматриванием незнакомых предметов. Эти безусловные рефлексы неоднократно сменяют друг друга. В чем их биологический смысл?

Вопросы для обсуждения

- Основные функции и методы исследования ЦНС.
- Основные функции и типы нейронов.
- Значение процессов торможения в нервной деятельности.
- Тормозные синапсы и тормозные нервные клетки.
- Пресинаптическое и постсинаптическое торможение.
- Процессы иррадиации и концентрации возбуждения. Доминанта.
- Системы условных рефлексов, динамические стереотипы, их изучение для спортивной деятельности.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 10. МЕТОДИКИ ОЦЕНКИ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ПАМЯТИ

Тема 3.2. Физиология ЦНС

Цель работы: познакомиться с разнообразными тестами на исследование памяти.

Задачи:

1. Выполнить тесты для оценки своей памяти.
2. Сделать анализ роли тестов на исследование памяти в спорте.

Форма отчетности: оформить практическую работу в тетради, устное собеседование.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: карточки с тестами.

Рекомендуемая литература:

1. Смирнов В.М., Дубровский В.И. «Физиология физического воспитания и спорта». М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.

Теоретическая часть/Методические рекомендации по выполнению работы

Содержание темы

- Память, как способность организма приобретать, сохранять и воспроизводить в сознании информацию и опыт.
- Виды памяти.
- Оценка различных видов памяти.

Методические рекомендации для подготовки

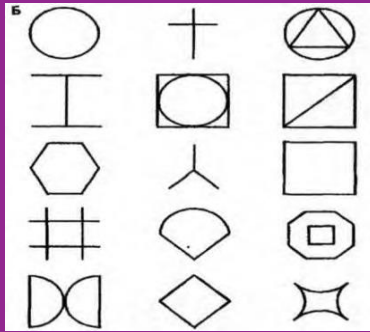
Воспользуйтесь текстом учебника: В.М. Смирнов, В.И. Дубровский «Физиология физического воспитания и спорта». Параграф 13.4. «Память», стр. 317.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание.

1. Выполнение тестов на исследование памяти.

Тест 1. «Фигуры»



15 ФИГУР

1 МИНУТА

ЗАДАЧА:

возобновить фигуры, изобразив их на листе бумаги в точности, как на ранееуиденном изображении и в правильной последовательности.

БАЛЛЫ ЗА ФИГУРЫ:

1 балл присваивается за каждую идентичную фигуру.

Тест 2. «Таблицы Шульце»

21	12	7	1	20
6	15	17	3	18
19	4	8	25	13
24	2	22	10	5
9	14	11	23	16

9	5	1	10	
14	25	17	19	13
3	21	7	16	1
18	12	6	24	4
8	15	10	2	22

14	18	7	24	21
22	1	10	9	6
16	5	8	20	11
23	2	25	3	15
19	13	17	12	4

22	25	7	21	11
6	2	10	3	23
17	12	16	5	18
1	15	20	9	24
19	13	4	14	8

5	14	12	23	2
16	25	7	24	13
11	3	20	4	18
8	10	19	22	1
21	15	9	17	6

5 ПОПЫТОК

ЗАДАНИЕ НА ВРЕМЯ

ЗАДАЧА:

Как можно быстрее

Тест 3. «Найди отличия»



Исходное изображение



Изображение, на котором необходимо найти отличия

1 МИНУТА

ЗАДАЧА:

определить отличия от исходной картинки, назвать эти предметы и их количество.

БАЛЛЫ:

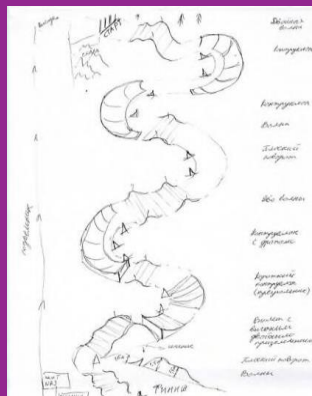
отличие

2. Анализ роли тестов для спортсмена

ЭКСПЕРТНАЯ

Критерии оценивания:

- 1) Воспроизведение схемы трассы ски-кросса на листе бумаги после её просмотра
- 2) Демонстрация и пояснение тактики прохождения трассы ски-кросса по трём положениям:
 - a) Тактика прохождения квалификационного заезда
 - b) Тактика прохождения заезда при обгоне соперника
 - c) Тактика прохождения заезда при удержании лидирующей позиции



Схематическое изображение

Вопросы для обсуждения

- Что такое память?
- Биологическое значение памяти.
- Кратковременная память.
- Промежуточная память.
- Долговременная память.
- Анализ дипломной работы выпускницы Степанец Екатерины «Развитие эйдетической памяти, как средства тактической подготовки спортсменов юниорского возраста (16-20 лет) в дисциплине ски-кросс».
- Методы оценки различных видов памяти.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 11. ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИЙ СЕНСОРНЫХ СИСТЕМ

Тема 3.3. Физиология сенсорных систем

Цель работы: обобщить знания по теме «Физиология сенсорных систем».

Задачи:

1. Подготовиться к семинару.
2. Умение ориентироваться в лекционном материале.
3. Участвовать в обсуждении предложенных вопросов.

Форма отчетности: устные и законспектированные ответы.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Москва: Советский спорт, 2012
2. Смирнов В.М., Дубровский В.И. «Физиология физического воспитания и спорта». М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002

Теоретическая часть/Методические рекомендации по выполнению работы

Форма практического занятия – семинар.

Содержание темы

- Общий план строения, физиологические свойства и значение сенсорных систем.
- Понятие сенсорная система, анализатор.
- Классификация рецепторов.
- Адекватные и неадекватные раздражители, явление адаптации рецептора.
- Роль сенсорных систем в спортивной деятельности.
- Физиологическая организация зрительной сенсорной системы. Преломление света (рефракция и аккомодация). Фоторецепция (функция палочек и колбочек). Острота и поле зрения. Роль зрительной сенсорной системы в управлении движениями.
- Функции наружного, среднего и внутреннего уха. Барофункция уха. Бинауральный

слух. Механизм передачи звуковых колебаний на Кортиев орган. Восприятие направления и высоты звука. Роль слуховой сенсорной системы в управлении движениями.

- Функция вестибулярной сенсорной системы. Функциональная устойчивость вестибулярной сенсорной системы и методики её исследования. Роль вестибулярной сенсорной системы в управлении движениями.

Методические рекомендации для подготовки.

Воспользуйтесь текстом учебника: В.М. Смирнов, В.И. Дубровский «Физиология физического воспитания и спорта». Глава 12. «Анализаторы (сенсорные системы)», стр. 286.

Практическая часть/Содержание заданий

Вопросы для обсуждения.

- Общие свойства и значение сенсорных систем.
- Физиологическая организация зрительной сенсорной системы.
- Понятие рецепторы, их разновидности.
- Адекватные и неадекватные раздражители.
- Преломление света (рефракция и аккомодация).
- Фоторецепция. Функции палочек и колбочек.
- Желтое и слепое пятно сетчатки глаза.
- Острота зрения, поля зрения.
- Функции наружного, среднего и внутреннего уха.
- Барофункция уха. Бинауральный слух.
- Функции вестибулярной сенсорной системы.
- Функциональная устойчивость вестибулярной сенсорной системы и методики её исследования.
- Рефлексы, возникающие с рецепторов вестибулярного аппарата.
- Общая функциональная организация двигательной сенсорной системы.
- Разновидности и функции проприорецепторов.
- Взаимодействие сенсорных систем. Кинестетическая чувствительность.
- Значение сенсорных систем в спорте.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 12. ИССЛЕДОВАНИЕ ТИПА ВЫСШЕЙ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тема 3.4. Высшая нервная деятельность

Цель работы: определить свой тип высшей нервной деятельности.

Задачи:

1. Познакомиться с типами высшей нервной деятельности.
2. Провести тестирование своего типа темперамента.
3. Сделать анализ полученных результатов.

Форма отчетности: оформить практическую работу в тетради.

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: инструкция и тест для определения типа темперамента.

Рекомендуемая литература:

1. Смирнов В.М., Дубровский В.И. «Физиология физического воспитания и спорта». М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.

Теоретическая часть/Методические рекомендации по выполнению работы

Классификация типов высшей нервной деятельности

И. П. Павлов открыл три свойства процессов возбуждения и торможения:

1. силу процессов возбуждения и торможения;
2. уравновешенность процессов возбуждения и торможения;
3. подвижность процессов возбуждения и торможения.

Сила нервных процессов характеризует работоспособность, выносливость нервной системы и означает способность её переносить либо продолжительное, либо кратковременное, но очень сильное возбуждение или торможение.

Противоположное свойство – слабость нервных процессов, характеризует неспособность нервных клеток выдерживать длительное и концентрированное возбуждение и торможение.

Уравновешенность нервных процессов есть соотношение возбуждения и торможения. У некоторых людей эти два процесса взаимно уравновешиваются, а у других равновесие не наблюдается: преобладает процесс торможения или возбуждения.

Подвижность нервных процессов – это способность их быстро сменять друг друга, скорость движения нервных процессов (иррадиации и концентрации), быстрота появления нервного процесса в ответ на раздражение, быстрота образования новых условных связей.

Комбинации указанных свойств нервных процессов были положены в основу определений типа высшей нервной деятельности. В зависимости от сочетания силы, подвижности и уравновешенности процессов возбуждения и торможения различают четыре основных типа высшей нервной деятельности.

И.П. Павлов соотнёс выделенные им типы нервных систем с психологическими типами темпераментов и обнаружил их полное сходство. Таким образом, темперамент есть проявление типа нервной системы в деятельности, поведения человека. В итоге соотношение типов нервной системы и темпераментов выглядит следующим образом:

1. сильный, уравновешенный, подвижный тип («живой», по И. П. Павлову – сангвинический темперамент;
2. сильный, уравновешенный, инертный тип («спокойный», по И.П. Павлову – флегматический темперамент;
3. сильный, неуравновешенный, с преобладанием возбуждения («безудержный» тип, по И. П. Павлову – холерический темперамент);
4. слабый тип («слабый», по И. П. Павлову – меланхолический темперамент).

Слабый тип никоим образом нельзя считать инвалидным или не совсем полноценным типом. Несмотря на слабость нервных процессов, представители слабого типа, вырабатывая свой индивидуальный стиль, могут добиться больших достижений в учении, труде и творческой деятельности, тем более что слабая нервная система – высокочувствительная нервная система.

Практическая часть/Содержание заданий

1. Инструкции

Подсчитайте общее количество положительных ответов (А).

Подсчитайте количество положительных ответов отдельно в каждой части (А₁, А₂, А₃, А₄).

Вычислите процент положительных ответов по каждому типу темперамента:

- холерик = $(A_1/A) \times 100\%$
- сангвиник = $(A_2/A) \times 100\%$
- флегматик = $(A_3/A) \times 100\%$
- меланхолик = $(A_4/A) \times 100\%$

Полученные результаты будут означать, какую часть в вашем темпераменте составляет каждый из этих типов.

2. Тест «Тип вашего темперамента»²⁶

Когда-то давно древнегреческий врач Гиппократ выделил четыре типа темперамента. Эта классификация актуальна и по сей день. Однако «чистые» холерики, сангвиники, флегматики и меланхолики встречаются очень редко. Большинство людей относится к так называемым смешанным типам темперамента. Им присущи черты разных типов темперамента, один из которых, как правило, преобладает. Данный тест состоит из 4 частей, в каждой части – 20 утверждений, характеризующих определенный тип темперамента. Вам нужно будет согласиться или не согласиться с каждым утверждением в зависимости от того, насколько оно применимо к вам.

Часть 1

1. Я суетлив и неусидчив.
2. Я несдержан и вспыльчив.
3. Я нетерпелив.
4. Я резок и прямолинеен в общении.
5. Я часто являюсь инициатором всевозможных мероприятий.
6. Я упрям.
7. В споре я очень находчив.
8. Мне трудно соблюдать определенный ритм в работе.

9. Я часто иду на риск.
10. Я не помню обид.
11. Я говорю очень быстро и возбужденно.
12. Я неуравновешен и часто горячусь из-за мелочей.
13. Я нетерпим к недостаткам других.
14. Я люблю дразнить людей.
15. Моя мимика очень выразительна.
16. Я быстро принимаю решения.
17. Меня привлекает все новое.
18. Мои движения порывисты и резки.
19. Я всегда настойчиво иду к поставленной цели.
20. У меня часто без особых причин меняется настроение.

Часть 2

1. Я – жизнерадостный человек.
2. Я энергичен и всегда знаю, куда направить свою энергию.
3. Я не всегда довожу до конца то, что начал.
4. Я часто себя переоцениваю.
5. Все новое я схватываю буквально на лету.
6. Мои интересы непостоянны.
7. Свои неудачи я переживаю довольно легко.
8. Мне легко приспособиться к практически любым обстоятельствам.
9. Любое дело, которым я занимаюсь, увлекает меня. Как только мой интерес к делу угасает, я, как правило, бросаю его
10. Я легко включаюсь в новую работу, а также переключаюсь с одного вида деятельности на другой.
11. Монотонная кропотливая работа угнетает меня.
12. Я общителен и отзывчив, у меня много друзей.
13. У меня высокая работоспособность, я очень вынослив.
14. Я говорю обычно громко, быстро и четко.
15. Даже в сложных и непредвиденных обстоятельствах я не теряю самообладания.
16. Я всегда доброжелательно настроен.
17. Я обычно без труда засыпаю и просыпаюсь.
18. Я часто принимаю поспешные, необдуманные решения.
19. Иногда я слушаю кого-то невнимательно, не вникая в суть рассказа.

Часть 3

1. Обычно я спокоен и хладнокровен.
2. Во всех своих делах я придерживаюсь определенной последовательности.
3. Обычно я рассудителен и осторожен.
4. Я спокойно переношу ожидание.
5. Если мне нечего сказать, я предпочитаю молчать.
6. Моя речь размеренна и спокойна, без яркой эмоциональной окраски.
7. Я сдержан и терпелив.
8. Я обычно довожу то, что начал, до конца.
9. Я не трачу силы на пустяки, но могу быть очень работоспособным, если вижу, что дело того стоит.
10. В работе и в жизни я придерживаюсь привычной схемы.
11. Мне легко сдерживать свои эмоции.
12. Похвала или критика в мой адрес мало волнуют меня.
13. К шуткам в свой адрес я отношусь снисходительно.
14. Мои интересы отличаются постоянством.
15. Я медленно втягиваюсь в работу или переключаюсь с одного вида деятельности на другой.
16. Обычно у меня ровные отношения со всеми.
17. Я аккуратен и люблю порядок во всем.
18. Мне трудно адаптироваться к новой обстановке.
19. Я очень выдержан.

20. Контакт с новыми людьми я налаживаю постепенно.

Часть 4

1. Я застенчив и стеснителен.
2. В незнакомой обстановке я чувствую себя растерянным.
3. Мне трудно заговорить с незнакомым человеком.
4. Порой я не верю в свои силы.
5. Я спокойно переношу одиночество.
6. Неудачи угнетают меня.
7. Иногда я надолго ухожу в себя.
8. Я быстро утомляюсь.
9. Я говорю очень тихо, иногда почти шепотом.
10. Я всегда подстраиваюсь под моего собеседника.
11. Иногда что-то впечатляет меня настолько, что я не могу сдержать слез.
12. Я очень чувствителен к похвале или критике.
13. Я предъявляю высокие требования к себе и окружающим.
14. Я бываю мнительным и подозрительным.
15. Я легкоранимый человек.
16. Меня легко обидеть.
17. Я предпочитаю скрывать свои мысли от окружающих.
18. Я робок и малоактивен.
19. Я обычно безропотно подчиняюсь приказам.
20. Мне хотелось бы вызвать у окружающих сочувствие ко мне.

3. Результаты теста

Если результат по какому-либо типу равен 40% или выше, то данный тип темперамента у вас является доминирующим.

Если результат по какому-либо типу равен 30-39%, то черты, характерные для этого типа, выражены у вас достаточно ярко.

Если результат по какому-либо типу равен 20-29%, то уровень выраженности характерных для этого типа темперамента черт у вас средний.

Если же результат составил 10-19%, то черты данного типа темперамента у вас выражены слабо.

Вопросы для обсуждения

- Учение И.П. Павлова о типах высшей нервной деятельности.
- Классификация типов ВНД, их характеристика.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 13. ОБОБЩЕНИЕ ПО ТЕМЕ «ФИЗИОЛОГИЯ ЖЕЛЕЗ ВНУТРЕННЕЙ СЕКРЕЦИИ»

Тема 3.5. Физиология желез внутренней секреции

Цель работы: обобщить знания по теме «Физиология желез внутренней секреции».

Задачи:

1. Подготовиться к семинару.
2. Участвовать в обсуждении предложенных вопросов.

Форма отчетности: устные и законспектированные ответы.

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Солодков А.С, Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Москва: Советский спорт, 2012.
2. Смирнов В.М., Дубровский В.И. «Физиология физического воспитания и спорта». М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002

Теоретическая часть/Методические рекомендации по выполнению работы

Форма практического занятия – семинар.

Содержание темы

- Функции желез внутренней секреции. Гормоны гипофиза.

- Надпочечники, их роль в двигательной активности.
- Поджелудочная железа, её роль в двигательной активности.
- Функции половых гормонов.
- Функции гормонов щитовидной железы.

Методические рекомендации для подготовки

Воспользуйтесь текстом учебника: В.М. Смирнов, В.И. Дубровский «Физиология физического воспитания и спорта». Глава 4 «Физиология желез внутренней секреции», стр. 64.

Практическая часть/Содержание заданий

Вопросы для обсуждения

- Общая характеристика желез внутренней секреции; их значение.
- Понятие о гормонах. Химический состав и физиологические свойства гормонов.
- Понятие железы внутренней, внешней и смешанной секреции.
- Многообразие желез внутренней секреции, их роль в двигательной деятельности.
- Функции гормонов передней, средней и задней доли гипофиза. Роль гормонов гипофиза в регуляции работы других желез внутренней секреции
 - Функции гормонов надпочечников. Значение гормонов надпочечников в стрессовых реакциях организма.
 - Роль желез внутренней секреции в развитии мышечной силы, повышении работоспособности и в процессах восстановления. Понятие о стрессе.
 - Функции гормонов поджелудочной железы.
 - Женские половые гормоны.
 - Мужские половые гормоны.
 - Роль половых гормонов в развитии силы.
 - Щитовидная железа, ее гормоны и их роль в адаптации организма к изменениям окружающей среды.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 14. ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Тема 4.2. Физиологическая характеристика физических упражнений

Цель работы: обобщить знания по теме «Физиологическая классификация физических упражнений».

Задачи:

1. Подготовиться к семинару.
2. Участвовать в обсуждении предложенных вопросов.
3. Применить теоретические знания для составления классификации упражнений своего вида спорта.

Форма отчетности: устные и законспектированные ответы.

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт. Москва: Юрайт, 2019.

Теоретическая часть/Методические рекомендации по выполнению работы

Форма практического занятия – семинар.

Содержание темы

- Общая характеристика физиологических классификаций физических упражнений.
- Физиологическая сущность циклических упражнений.
- Основные функциональные особенности стереотипных ациклических упражнений.
- Физиологические особенности упражнений, оцениваемых по качеству выполнения в баллах.
 - Основные физиологические черты ситуационных упражнений.
 - Принципы классификации. Различные критерии классификации.
 - Физиологическая классификация физических упражнений по В.С. Фарфелю.

- Физиологическая характеристика спортивных поз и статической работы.
- Натуживание.
- Физиологическая характеристика стандартных (стереотипных) циклических и ациклических упражнений.
- Физиологическая характеристика нестандартных (ситуационных) упражнений

Практическая часть/Содержание заданий

Вопросы для обсуждения

- Методологические подходы к классификации физических упражнений.
- Классификация физических упражнений по В.С. Фарфелю (1970).
- Позы, их определение и характеристика.
- Статические нагрузки. Натуживание.
- Циклические упражнения максимальной мощности.
- Циклические упражнения субмаксимальной мощности.
- Циклические упражнения большой мощности.
- Циклические упражнения умеренной мощности.
- Основные физиологические особенности стереотипных ациклических упражнений.
- Физиологические характеристики прицельных упражнений.
- Физиологические особенности упражнений, оцениваемых по качеству выполнения в баллах.
- Основные физиологические особенности ситуационных упражнений.

Задание

Составить физиологическую классификацию упражнений своего вида спорта.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 15. ОБОБЩЕНИЕ ПО ТЕМЕ «УТОМЛЕНИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ В СПОРТЕ»

Тема 4.3. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности

Цель работы: обобщить знания по теме «Утомление и восстановление в спорте».

Задачи:

1. Подготовиться к семинару.
2. Участвовать в обсуждении предложенных вопросов.
3. Составить памятку по восстановлению для людей разных возрастов.

Форма отчетности: устные и законспектированные ответы, памятка по восстановлению.

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт. Москва: Юрайт, 2019.

Теоретическая часть/Методические рекомендации по выполнению работы

Форма практического занятия – семинар.

Содержание темы

- Физиологические основы утомления в спорте.
- Физиологические основы восстановления в спорте.

Практическая часть/Содержание заданий

Вопросы для обсуждения

- Определение и физиологические механизмы утомления.
- Биохимия утомления.
- Факторы утомления при различной работе.
- Стадии развития утомления при физической работе.
- Восстановление различных функций во время и после работы, основные закономерности восстановления.
- Фазы восстановления и их значение в спортивной тренировке.
- Особенности восстановления после различных физических нагрузок.
- Средства повышения эффективности восстановления

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 16. ОСОБЕННОСТИ ВОЗРАСТНОГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Тема 4.4. Физиологические закономерности и биохимические основы развитие двигательных качеств

Цель работы: обобщить знания по теме «Особенности возрастного развития физических качеств».

Задачи:

1. Подготовиться к семинару.
2. Участвовать в обсуждении предложенных вопросов.

Форма отчетности: устные и законспектированные ответы.

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт. Москва: Юрайт, 2019.³²
2. Солодков А.С, Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Москва: Советский спорт, 2012.

Теоретическая часть/Методические рекомендации по выполнению работы

Форма практического занятия – семинар.

Содержание темы

- Особенности возрастного развития силы и быстроты.
- Особенности возрастного развития выносливости.
- Особенности возрастного развития ловкости и гибкости.

Практическая часть/Содержание заданий

Вопросы для обсуждения

- Формы проявления мышечной силы: абсолютная и относительная мышечная сила, статическая (изометрическая) и динамическая сила. Максимальная и минимальная произвольная сила.
- Физиологические механизмы развития силы. Значение состава (композиции) мышечных волокон, активации и синхронизации двигательных единиц, межмышечной координации, психофизиологических механизмов. Виды гипертрофии мышц.
- Скоростно-силовые возможности организма (взрывная сила). Физиологические основы тренировки силовых и скоростно-силовых качеств. Функциональные резервы мышечной силы.
- Формы проявления, физиологические механизмы и резервы развития быстроты.
- Биохимические основы развития силы и быстроты.
- Формы проявления выносливости: общая и специальная (статическая, силовая, скоростная, к длительной динамической работе и др.).
- Физиологические механизмы развития выносливости. Понятие об аэробной и анаэробной ёмкости, пороге анаэробного обмена (ПАНО). Функциональные резервы выносливости.
- Понятие о ловкости. Способность к координации движений по силовым, временным и пространственным характеристикам, к переключениям и созданию новых форм движений. Значение экстраполяции.
- Биохимические основы развития двигательных качеств.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 17. ПОКАЗАТЕЛИ ТРЕНИРОВАННОСТИ

Тема 4.5. Физиологические показатели тренированности

Цель работы: обобщить знания по теме «Физиологические показатели тренированности».

Задачи:

1. Подготовиться к семинару.
2. Участвовать в обсуждении предложенных вопросов.

Форма отчетности: устные и законспектированные ответы.

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт. Москва: Юрайт, 2019.

2. Солодков А.С, Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Москва: Советский спорт, 2012.

Теоретическая часть/Методические рекомендации по выполнению работы

Форма практического занятия – семинар.

Содержание темы

- Физиологические основы развития тренированности.
- Показатели тренированности.
- Характеристика перетренированности.
- Исследование показателей общей физической работоспособности.

Методические рекомендации для подготовки к семинару

Воспользуйтесь лекциями.

Практическая часть/Содержание заданий

Вопросы для обсуждения

- Тренировка как физиологический процесс.
- Понятие о тренированности.
- Физиологические основы развития тренированности.
- Физиологические показатели тренированности в покое, при стандартных и предельных нагрузках.
- Исследование показателей общей физической работоспособности PWC 170.
- Общая физиологическая характеристика тренированности и перетренированности.
- Тестирование функциональной подготовленности в покое и при стандартных и предельных нагрузках, оценка аэробных и анаэробных возможностей.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 18. ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

Тема 4.6. Физиологическая характеристика физической деятельности в различных условиях

Цель работы: обобщить знания по теме «Физиологическая характеристика адаптации организма к физическим нагрузкам».

Задачи:

1. Подготовиться к семинару.
2. Участвовать в обсуждении предложенных вопросов.

Форма отчетности: устные и законспектированные ответы.

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт. Москва: Юрайт, 2019
2. Солодков А.С, Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Москва: Советский спорт, 2012

Теоретическая часть/Методические рекомендации по выполнению работы

Форма практического занятия – семинар.

Содержание темы

- Адаптации организма к физическим нагрузкам.
- Особенности протекания биохимических процессов при занятиях физическими упражнениями.

Практическая часть/Содержание заданий

Вопросы для обсуждения

- Понятие о физиологической адаптации.
- Динамика функций организма при адаптации и ее стадии.
- Физиологические особенности адаптации к физическим нагрузкам.
- Срочная и долговременная адаптация.

4. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основные источники:

1. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт. Москва: Юрайт, 2022. 141 с.
2. Капилевич Л.В. Биохимия человека. Москва: Юрайт, 2022. 151 с.
3. Самусев Р.П. Анатомия и физиология человека: учеб. пособие для студентов учреждений сред. профессион. образования / Р.П. Самусев, Н.Н. Сентябрёв. М: Издательство АСТ: Мир и Образование, 2022. 576 с.
4. Солодков А.С, Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. Изд. 4-е, испр. и доп. Москва: Советский спорт, 2012. 620 с.
5. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. 608 с.

Дополнительные источники:

1. Руководство к практическим занятиям по физиологии человека: учеб. пособие / НГУ им.П.Ф. Лесгафта. Москва: Советский спорт, 2011. 200 с.

Интернет-ресурсы:

1. ЭБС «Юрайт»: <http://www.biblio-online.ru/>

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕИНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АКАДЕМИЯ ЛЕДОВЫХ ВИДОВ СПОРТА «ДИНАМО САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
СПб ГБПОУ «Академия ледовых видов спорта
«Динамо Санкт-Петербург»
Протокол от 19 мая 2023 года № 7

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБПОУ «Академия ледовых
видов спорта «Динамо Санкт-Петербург»



Н.В. Скарлыгина

Приказ от 19 мая 2023 года № 130

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Учебной дисциплины

ОП 03 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

По специальности 49.02.03 Спорт

Санкт-Петербург, 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания по выполнению практических работ разработаны в соответствии с рабочей учебной программой дисциплины ОП.03. Гигиенические основы физической культуры и спорта и требованиями к результатам освоения Программы подготовки специалистов среднего звена ФГОС СПО по специальности 49.02.03 Спорт.

Цель данных методических указаний: оказать помощь обучающимся при выполнении практических работ и закреплении теоретических знаний по основным разделам дисциплины. Формой организации обучающихся на практических работах является – индивидуальная форма работы. Выполнение практических работ направлено на формирование общих и профессиональных компетенций, закрепление знаний, освоение необходимых умений и способов деятельности.

Содержание практических занятий охватывает весь круг профессиональных умений, на формирование которых ориентирована данная дисциплина. Методические указания по проведению практических занятий учебной дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта» составлены с учётом требований рабочей программы и её содержания.

Время на выполнение практической работы от 40 до 80 мин. в зависимости от объёма работы или сложности её выполнения.

Критерии оценок:

- **оценка «5»** ставится: практическая работа выполнена в полном объёме, в соответствии с заданием, с соблюдением последовательности выполнения, расчёты выполнены без ошибок, самостоятельно; работа оформлена аккуратно.
- **оценка «4»** ставится: практическая работа выполнена в полном объёме, в соответствии с заданием, с соблюдением последовательности выполнения, частично с помощью преподавателя, присутствуют незначительные ошибки при расчётах; работа оформлена аккуратно.
- **оценка «3»** ставится: практическая работа выполнена в полном объёме, в соответствии с заданием, частично с помощью преподавателя, присутствуют ошибки при расчётах; по оформлению работы имеются замечания.
- **оценка «2»** ставится: обучающийся не подготовился к практической работе, при расчётах допустил грубые ошибки, по оформлению работы имеются множественные замечания.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

№	Название практической работы	Объем часов
1	Практическая работа № 1. Определение и оценка физических параметров воздушной среды. Гигиеническая оценка воздуха	2
2	Практическая работа № 2. Гигиеническая оценка питьевой воды	1
3	Практическая работа № 3. Составить сбалансированное меню на день	2
4	Практическая работа № 4. Классификация чужеродных веществ, попадающих в пищу и пищевые отравления.	3
5	Практическая работа № 5. Определение суточного расхода энергии спортсмена и гигиеническая оценка суточного рациона спортсмена	3
6	Практическая работа № 6. Составление суточного меню для школьника и примерный суточный набор продуктов для юных спортсменов.	2
7	Практическая работа № 7. Гигиенические основы закаливания и личная гигиена спортсменов	2
8	Практическая работа № 8. Санитарно- гигиеническая оценка спортсооружения	2
ИТОГО		17

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ВОЗДУШНОЙ СРЕДЫ. ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ВОЗДУХА

Тема 1.2. Гигиена воздуха

Цель работы: уметь проводить и давать оценку физических параметров воздушной среды.

Задачи:

1. Давать санитарно-гигиеническую оценку факторам окружающей среды;
2. Проводить измерения воздушной среды.

Форма отчетности: письменная работа/ электронный конспект (для студентов, находящихся на сборах).

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: термометры, ручка, бумага.

Рекомендуемая литература:

1. Крымская И.Г. «Гигиена и экология человека» 3-е издание
2. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Гигиена» Учебник для институтов и техникумов физической культуры.

Теоретическая часть/Методические рекомендации по выполнению работы

Прочитайте необходимый раздел, изучите данный материал.

Температура воздуха является постоянно действующим фактором окружающей среды.

Человек подвергается действию колебаний температуры воздуха в различных климатических районах, при изменении погодных условий, нарушении температурного режима в жилых и общественных зданиях. Влияние неблагоприятной температуры воздуха на организм наиболее выражено в производственных условиях, где возможны очень высокие или очень низкие температуры воздуха. Кроме того, воздействию неблагоприятной температуры воздуха подвергается большая группа людей, работающих на открытом воздухе. Это строительные рабочие, рабочие, занимающиеся открытой разработкой полезных ископаемых, работники лесной промышленности, сельского хозяйства, войска в полевых условиях и т.д. Нормальная температура тела поддерживается при помощи одежды и интенсивной физической нагрузки. Приборы, измеряющие температуру воздуха, условно подразделяют на фиксирующие (максимальные и минимальные) и измеряющие (в момент наблюдения). Максимальные термометры обычно ртутные, минимальные – спиртовые, измеряющие – спиртовые, ртутные и электронные.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание 1

Произведите измерения.

1. Измерить температуру воздуха в помещении в первой точке – на высоте 10 см от пола и на расстоянии 30 см от наружного угла.
2. Измерить температуру воздуха в помещении во второй точке – на высоте 1.5 м от пола и в центре помещения.
3. Измерить температуру воздуха в помещении в третьей точке – на высоте 15 см от потолка и на расстоянии 30 см от внутреннего угла.

Отсчет температуры производят через 10 мин. Разница в показание температуры по горизонтали не должна превышать 2°C, а по вертикали – 1°C на каждый метр высоты.

В жилых помещениях в зависимости от климатических условий рекомендуется поддерживать следующую температуру воздуха: для холодной зоны – 22°C, умеренной – 18-20°C, теплой – 18-19°C, жаркой – 17-18°C. Разница в температуре воздуха по горизонтали (от стены с окнами до противоположной стены) не должна превышать 2°C, а по вертикали (от уровня пола до уровня головы) – 2,5 °C. Среднесуточная температура воздуха складывается из отдельных измерений, выполненных через равные промежутки времени 3-4 раза в сутки. По окончании работы термометр охлаждают и убирают в футляр, а при отсутствии его – в ящик лабораторного стола на мягкую подстилку.

Запишите данные.

1 измерение	2 измерение	Разница

Задание 2

Тест-контроль по теме «Атмосферный воздух его физические и химические свойства, гигиеническое и экологическое значение»

Инструкция: дополните предложение, вставьте пропущенные слова.

I вариант

1. Постоянными компонентами атмосферного воздуха являются
2. Норма атмосферного давления в РФ составляет в РБ
3. Повышенная влажность способствует организма при повышении температуры воздуха.
4. Оптимальными параметрами микроклимата называются.....
5. Санитарно-технические мероприятия по санитарной охране атмосферного воздуха включают.....
6. При гигиенической оценке микроклимата помещения воздуха учитывают.....
7. Повышение температуры воздуха приводит к
8. Оптимальная влажность воздуха в помещении составляет.....
9. Перечислите приборы для определения влажности воздуха.....
10. Допустимые перепады температуры по горизонтали должны составлять не более.....

II вариант

1. Перечисли мероприятия по сохранению чистоты воздуха
2. Бактерицидным свойством обладает спектр солнечного света
3. Повышенное атмосферное давление испытывают.....
4. это содержание водяных паров в воздухе.
5. Прибор для определения скорости движения воздуха.....
6. «Роза ветров» – это.....
7. Оптимальная температура воздуха составляет.....
8. Как влияет загрязненный атмосферный воздух на организм человека.....
9. Метеотропные заболевания это.....
10. Канцерогенное действие бензопирена – это.....

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 2. ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПИТЬЕВОЙ ВОДЫ

Тема 1.3. Гигиена водной среды

Цель работы: научиться проводить и дать санитарно-гигиеническую оценку качества питьевой воды

Задачи:

- а. Проводить санитарно-гигиеническую оценку питьевой воды.
- б. Давать санитарно-гигиеническую оценку питьевой воды.
- с. Изучить требования к качеству питьевой воды.

Форма отчетности: письменная работа/ электронный конспект (для студентов, находящихся на сборах).

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: ручка, бумага, компьютер, образцы воды, стакан, чайник, бутылка.

Рекомендуемая литература:

1. Крымская И.Г. «Гигиена и экология человека» 3-е издание

2. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Гигиена» Учебник для институтов и техникумов физической культуры.

Теоретическая часть/Методические рекомендации по выполнению работы

Прочитайте текст

И.Г. Крымская «Гигиена и экология человека» 3-е издание. Раздел 3.2 стр.68-84.
А.П.Лаптев, С.А. Полиевский «Гигиена» Учебник для институтов и техникумов физической культуры. Глава 6 стр. 61-72

Виды анализа воды

При контроле за качеством питьевой воды, источником водоснабжения и санитарного состояния водоемов, используемых для отдыха и оздоровления населения, отбирают пробы воды для санитарно-гигиенических исследований. При этом применяют схему полного или краткого санитарного анализа. Полный санитарный анализ проводят при исследовании воды новых источников централизованного водоснабжения и пускаемых в эксплуатацию артезианских скважин.

При исследовании воды источников децентрализованного водоснабжения, а также при повторных исследованиях воды источников централизованного водоснабжения и артезианских скважин используют схему краткого анализа.

Показатели, определяемые по схеме полного анализа

1. *Органолептические*: запах, вкус, цветность, прозрачность, мутность, взвешенные вещества (при прозрачности менее 10см); осадок, видимые невооруженным глазом водные организмы.

2. *Химические*: окисляемость, растворенный кислород, аммонийный азот, азот нитратов и нитритов, хлориды, сухой остаток, активная реакция (рН), щелочность, общая и карбонатная жесткость, кальций, натрий, магний, калий, сульфаты, железо, фтор, йод. При наличии показаний определяют другие микроэлементы, вредные и радиоактивные вещества.

3. *Бактериологические*: микробное число, по эпидемиологическим показаниям – патогенные микроорганизмы.

Показатели, определяемые по схеме краткого анализа

1. *Органолептические*: запах, вкус, цветность, прозрачность, мутность, взвешенные вещества (при прозрачности менее 10см), осадок, видимые невооруженным глазом водные организмы.

2. *Химические*: окисляемость, растворенный кислород, аммонийный азот, азот нитратов и нитритов, хлориды, щелочность, общая и карбонатная жесткость, хлориды, железо.

3. *Бактериологические*: микробное число, коли-индекс.

Для полного санитарного анализа отбирают 5 л воды, для краткого – 2л. Точки отбора проб и глубина, с которой они отбираются, зависят от конкретных условий и задач. Во всех случаях для получения достоверных результатов отбирают одновременно по две пробы воды. Пробы из открытого водоема, вода которого используется для централизованного водоснабжения, отбирают на уровне водозабора; при децентрализованном – на глубине 30- 40 см в 5-10 м от берега. Для установления качества воды в источнике забор проб производят не менее 3 раз в сезон.

Отбор проб

1. Пробы воды отбирают по ГОСТ 2874-73 и ГОСТ 4979-49.

2. Объем пробы воды не должен быть менее 500 мл.

3. Пробы воды для определения запаха, вкуса, привкуса и цветности не консервируют.

Определение производится не позднее, чем через 2 ч после отбора пробы.

1. Органолептическими методами определяют характер и интенсивность запаха.

2. Аппаратура, материалы

Для проведения испытаний используют следующую аппаратуру: бутылки нестерильные с притертыми пробками по ГОСТ 1770-64, вместимостью 250-350 мл; стекло часовое; баню водяную.

Отбор пробы воды является важной частью ее анализа, необходимым условием правильности получаемых результатов и применимости их в практике. Ошибки, возникающие вследствие неправильного отбора пробы, в дальнейшем исправить нельзя. Главные принципы, которые требуется соблюдать при отборе проб воды, состоят в следующем:

1. Проба воды, взятая для анализа, должна отражать условия и место ее взятия.
2. Отбор пробы, хранение, транспортировка и работа с ней должны проводиться так, чтобы не произошло изменений в содержании определяемых компонентов или в свойствах воды.
3. Объем пробы должен быть достаточным и должен соответствовать применяемой методике анализа.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание 1. Определить прозрачность воды

Цель определения: изучение метода определения прозрачности воды

1. Откройте кран и пропустите воду 10-15 мин.
2. Налейте исследуемую воду в стакан и рассмотрите ее (сбоку) на белом фоне.
3. Отметьте: вода прозрачная, слегка мутная, мутная, очень мутная.

Задание 2. Определить цветности воды

Цель определения: изучение метода определения цветности воды

Алгоритм действий

1. Откройте кран и пропустите воду 10-15 мин.
2. Налейте исследуемую воду в стакан и рассмотрите ее (сбоку) на белом фоне.
3. Отметьте: вода бесцветная, едва заметное желтоватое окрашивание, вода бледно-желтоватая, желтая.

Задание 3. Определить запах воды

Цель определения: изучение метода определения запаха воды

1. Откройте кран и пропустите воду 10-15 мин.
2. Наполнить бутылку на 2 уровня, объема исследуемой водой, закрыть чистой пробкой.
3. Бутылку сильно встряхнуть.
4. Вынув пробку, тотчас же втянуть в нос воздух из бутылки.
5. Отметьте характер запаха, (наиболее сильный определяется при первом определении) землистый, затхлый, болотный, древесный, гниlostный, плесневый, неопределенный).
6. Определите интенсивность запаха, пользуясь таблицей.

Задание 4. Определить вкус воды

Цель определения: изучение метода определения вкуса воды

1. Вскипятите воду.
2. Охладите ее до комнатной температуры.
3. Набирая в рот воду небольшими порциями, отметьте характер привкуса (солёный, горький, железистый, металлический, вяжущий и т. д.)
4. Определите интенсивность запаха в баллах, пользуясь таблицей.

Задание 5. Дать заключение о пригодности исследуемой воды для хозяйственно-бытовых целей. (Запишите в свободной форме).

Цель определения: научиться анализировать питьевую воду на соответствие ее требованиям ГОСТа 2874-82

Заключение о пригодности исследуемой воды

Интенсивность запаха (вкуса)	Характер проявления	Интенсивность запаха, балл
---------------------------------	---------------------	-------------------------------

Нет	Запах не ощущается	0
Очень слабая	Запах не ощущается потребителем, но обнаруживается при лабораторном исследовании.	1
Слабая	Запах замечается потребителем, если обратить на это его внимание.	2
Заметная	Запах легко замечается и вызывает не одобрителный отзыв о воде	3
Отчетливая	Запах обращает на себя внимание и заставляет воздержаться от питья	4
Очень сильная	Запах настолько сильный, что делает воду не пригодной к употреблению	5

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 3. СОСТАВИТЬ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ НА ДЕНЬ

Тема 2.3. Значение витаминов в питании человека. Пищевые продукты – источники витаминов.

Цель работы: изучение метода подсчетов калорийности, питательной ценности и химического состава пищи.

Задачи:

1. Уметь определять химический состав продуктов питания.
2. Знать нормы подсчетов калорий для людей разных профессий.

Форма отчетности: письменная работа/электронный конспект (для студентов, находящихся на сборах).

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: ручка, бумага или компьютер.

Рекомендуемая литература:

1. Крымская И.Г. «Гигиена и экология человека» 3-е издание

Теоретическая часть/ Методические рекомендации по выполнению работы

Прочитайте необходимый раздел, изучите данный материал, запишите задание в свободной форме.

Крымская И.Г. «Гигиена и экология человека» 3-е издание. Раздел 4, стр.103.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание 1. Подсчет суточной калорийности

Цель метода: изучение метода подсчет суточной калорийности

Ход работы:

Допустим, что суточная калорийность составляет 3200 ккал: завтрак – 800ккал, обеда – 18000 ккал, ужина – 6000 ккал.

Алгоритм действий

Завтрак составит $800 \cdot 100 : 3200 = 25\%$ от суточного рациона
Обед составит $1800 \cdot 100 : 3200 = 56\%$ от суточного рациона
Ужин составит $600 \cdot 100 : 3200 = 19\%$ от суточного рациона

Задание 2. Произвести гигиеническую оценку суточного рациона студента (собственный)

Цель оценки: ознакомление с методом оценки суточного рациона.

1. Калорийность
2. Содержание белка (в граммах и процентах суточного калоража за счет белков); а так же количество белков животного происхождения и вычислить их процент от общего количества белков.
3. Содержание жира (в граммах и процентах суточного калоража за счет жиров), а так же количество сливочного масла и жиров из молочных продуктов, и других животных и растительных жиров).

4. Содержание углеводов (в граммах и процентах суточного калоража за счет углеводов), учитывая наличие сахаров и клетчатки
5. Содержание Са, Fe, P, а если требуется, и других элементов (в миллиграммах).
6. Содержание витаминов А, В₁, В₂, РР и С.
7. Режим питания (время приема пищи, промежутки между отдельными приемами пищи в процентах, характер пищи при дневном приеме и ужине).

Разнообразие пищи (ассортимент пищевых продуктов – мясо, рыба, яйца, молочные продукты, злаки, бобовые, овощи, фрукты. сочетание блюд в течение дня, повторяемость и чередование блюд в течение дня).

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 4. КЛАССИФИКАЦИЯ ЧУЖЕРОДНЫХ ВЕЩЕСТВ, ПОПАДАЮЩИХ В ПИЩУ И ПИЩЕВЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ

Тема 2.4. Чужеродные химические вещества в продуктах питания

Цель работы: изучить мероприятия по профилактике пищевых отравлений.

Задачи:

1. Научиться определять пищевую и биологическую ценность продуктов питания.
2. Знать заболевания, связанные с характером питания и их профилактика

Форма отчетности: письменная работа/электронный конспект (для студентов, находящихся на сборах).

Время выполнения работы: 3 часа.

Материалы и оборудование: ручка, тест. **Рекомендуемая литература:**

1. Крымская И.Г. «Гигиена и экология человека» 3-е издание
2. Основы микробиологии, санитарии и гигиены в пищевой промышленности: учебник для нач. проф. образования/ Л.В.Мармузова.-8-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014.-160с.

Теоретическая часть/ Методические рекомендации по выполнению работы

Прочитайте необходимый раздел, изучите данный материал.

Крымская И.Г. «Гигиена и экология человека» 3-е издание Раздел 4.3, стр.172.

Классификация чужеродных веществ и пути их поступления в продукты питания

Чужеродные, потенциально опасные соединения антропогенного или природного происхождения, согласно принятой терминологии, называют контаминантами, ксенобиотиками, чужеродными химическими веществами (ЧХВ). Эти соединения могут быть неорганической и органической природы, в том числе микробиологического происхождения. Наибольшую опасность с точки зрения распространенности и токсичности имеют следующие контаминанты.

1. Токсины микроорганизмов – относятся к числу наиболее опасных природных загрязнителей. Они наиболее распространены в растительном сырье. Так, в поступающем по импорту арахисе, обнаруживаются афлатоксины до 26% от объема исследуемого продукта, в кукурузе – до 2,8%, в ячмене – до 6%. Патулин, как правило, выявляется в продуктах переработки фруктов – соки, фруктовые пюре и джемы, что связано с нарушением технологий и использованием нестандартного сырья.

2. Токсические элементы (тяжелые металлы) основной источник загрязнения – угольная, металлургическая и химическая промышленности.

3. Антибиотики – получили распространение в результате нарушений их применения в ветеринарной практике. Остаточные количества антибиотиков обнаруживаются в 15-26% продукции животноводства и птицеводства. Проблема усугубляется тем, что методы контроля и нормативы разработаны только для трех из нескольких десятков применяемых препаратов (1994 г.). Обращает внимание большой уровень загрязнения левомецетином – одним из наиболее опасных антибиотиков.

4. Пестициды – накапливаются в продовольственном сырье и пищевых продуктах вследствие

бесконтрольного использования химических средств защиты растений. Особую опасность вызывает одновременное наличие нескольких пестицидов, уровень которых превышает предельно – допустимые концентрации (ПДК).

5. Нитраты, нитриты, нитрозамины. Проблема нитратов и нитритов связана с нерациональным применением азотистых удобрений и пестицидов, что приводит к накоплению указанных контаминантов, а также аминов и амидов, усилению процессов нитрозирования в объектах окружающей среды и организме человека и, как следствие этого, образованию высокотоксичных соединений – N-нитрозаминов. По данным Института питания РАМН, в настоящий момент N-нитрозамины встречаются практически во всех мясных, молочных и рыбных продуктах, при этом 36% мясных и 51% рыбных продуктов содержат их в концентрациях, превышающих гигиенические нормативы.

6. Диоксины и диоксиноподобные соединения – хлорорганические, особо опасные контаминанты, основными источниками которых являются предприятия, производящие хлорную продукцию.

7. Полициклические ароматические углеводороды (ПАУ) образуются в результате природных и техногенных процессов.

8. Радионуклиды – причиной загрязнения может быть небрежное обращение с природными и искусственными источниками.

9. Пищевые добавки – подсластители, ароматизаторы, красители, антиоксиданты, стабилизаторы и т.д. Их применение должно регламентироваться нормативной документацией с наличием разрешения органов здравоохранения.

Практическая часть/Содержание заданий

Тест-контроль по теме «Пищевая и биологическая ценность продуктов питания. Заболевания, связанные с характером питания и их профилактика».

1 вариант

Инструкция: выберите один правильный ответ

1. Суточная потребность человека в жире (г) в сутки:
а) 30-40 б) 50-70 в) 80-100 г) 100-120
2. Основная функциональная роль водорастворимых витаминов:
а) калорическая в) пластическая
б) каталитическая г) энергетическая
3. Витамина «С» содержится больше всего в:
а) капусте в) черной смородины
б) моркови г) грибах
4. Источником витамина «А» в пище является:
а) рыба в) сливочное масло
б) хлеб г) печень
5. Основным источником кальция является:
а) творог в) рыба
б) печень говяжья г) изюм
6. Оптимальное распределение калорийности пищи в 3-х разовом питании
а) 30-45-25 в) 20-60-20
б) 15-50-35 г) 25-50-25
7. Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе людей, занимающихся тяжелым физическим трудом должно быть:
а) 1-0,8-3 б) 1-1-4 в) 1-1,3-6 г) 1-1-5
8. Биологическая роль углеводов состоит в том, что они...
а) являются источником энергии

- б) являются структурными элементами клеток и тканей в) играют защитную роль
г) являются источником витаминов
9. Соотношение белков, жиров, углеводов в рационе людей, занимающихся умственным трудом:
а) 1-1-5 б) 1-1-4 в) 1 2-3 г) 1-3-3
10. Продукты питания, содержащие в наибольшем количестве витамин В₁(тиамин):
а) яблоки, груши; б) говядина, свинина;
в) петрушка, листья салата; г) хлеб, фасоль.

II вариант

Инструкция: выберите один правильный ответ

1. Суточная потребность человека в белке (г) в сутки:
а) 15-20 б) 30-40 в) 50-70 г) 100- 120
2. Основная функциональная роль белков как питательных веществ:
а) энергетическая в) литическая
б) пластическая г) каталитическая
3. Средняя величина потерь витамина «С» при кулинарной обработке (в%):
а) 10-15 б) 30 в) 40 г) 50
4. Недостаток витамина «А» в организме вызывает:
а) снижение прочности костей в) порозность капилляров
б) куриную слепоту г) снижение свертываемости крови
5. Основным источником фосфора является:
а) курага, урюк в) горох, фасоль
б) творог г) изюм
6. Доля растительных жиров в суточном содержании жира составляет:
а) 5-15 % б) 25-30% в) 40-60% г) 50-60%
7. Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе людей, занимающихся умственным трудом должно быть:
а) 1-0,8-3 б) 1-1,3 -1 в) 1 1-4 г) 1-1-5
8. Биологическая роль жиров состоит в том, что они....
а) являются источником энергии
б) являются источником фосфатов и жирных кислот
в) являются источниками витаминов жирорастворимой группы г) являются источником витаминов группы В
9. Основная функциональная роль водорастворимых витаминов:
а) калорическая в) пластическая
б) каталитическая г) энергетическая
10. Основным источником йода является:
а) творог в) рыба, морская капуста
б) печень говяжья г) фасоль, горох

Задание 2. Пищевые отравления Письменно ответьте на вопросы:

1. Что такое пищевые отравления?
2. Перечислите группы пищевых отравлений?
3. При каких условиях наступает отравление цинком и медью?

Задание 3. Используя учебный материал, заполните таблицу.

№ п/п	Пищевое отравление	Признаки заболевания	Причины возникновения
1	Ботулизм		

2	Эрготизм		
3	Стафилококковое отравление		
4	Сальмонеллез		

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 5. ОПРЕДЕЛЕНИЕ СУТОЧНОГО РАСХОДА ЭНЕРГИИ СПОРТСМЕНА И ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА СУТОЧНОГО РАЦИОНА СПОРТСМЕНА

Тема 2.5. Питание занимающихся физической культурой и спортом

Цель работы: определение суточных энерготрат и расчет суточного пищевого рациона спортсмена.

Задачи:

1. Знать оптимальный суточный рацион спортсмена.
1. Уметь рассчитать энерготраты спортсмена.
2. Научиться составлять рационы для спортсменов

Форма отчетности: письменная работа/ электронный конспект (для студентов, находящихся на сборах).

Время выполнения работы: 3 часа.

Материалы и оборудование: ручка, лист бумаги или компьютер.

Рекомендуемая литература:

1. Крымская И.Г. «Гигиена и экология человека» 3-е издание
2. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Гигиена» Учебник для институтов и техникумов физической культуры.

Теоретическая часть/Методические рекомендации по выполнению работы

Прочитайте необходимый раздел, изучите данный материал, запишите ответы в свободной форме.

И.Г. Крымская «Гигиена и экология человека» 3-е издание Раздел 4.1, стр.111, стр.151

А.П. Лаптев, С.А. Полиевский «Гигиена» Учебник для институтов и техникумов физической культуры. Глава 13, стр. 201-224

Энергетическая ценность и качественный состав пищи

Питание спортсменов – один из важнейших факторов сохранения здоровья, повышения работоспособности и достижения высоких спортивных результатов. В то же время, питание спортсменов имеет специфические особенности, связанные с современными требованиями спортивной практики. Это зависит от вида спорта, различных этапов подготовки, направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок, условий соревнований, климато-географических зон и индивидуальных различий. Энергетическая ценность пищи должна полностью компенсировать высокие энерготраты спортсменов. Для контроля за количественной полноценностью питания спортсмена необходимо сравнивать две величины – суточный расход энергии и калорийность пищи. Суточный расход энергии определяется, как правило, хронометрично, табличным методом, а калорийность пищи вычисляют по меню. О полноценности пищи в энергетическом отношении можно судить и по изменению массы тела спортсмена. При достаточной калорийности пищи масса тела спортсмена колеблется в небольших пределах. Качественная полноценность рациона достигается, прежде всего, правильным соотношением белков, жиров, углеводов. Белки занимают важное место в рационе спортсменов. Это обусловлено их основной пластической функцией, имеющей значение для развития мышечной системы и постоянного обновления тканевых белков, интенсивный распад которых происходит при мышечной работе. Кроме того, белки повышают возбудимость нервной системы. Содержание белков в рационе должно быть от 16 до 20 % от всей калорийности в рационе. Потребление продуктов, содержащих белки, необходимо распределять в течение дня следующим образом: мясо, мясные

продукты, сыры – на завтрак и обед; рыбу, творог, кашу с молоком – на ужин. Жиры являются необходимым компонентом рациона спортсменов: 80-85 % жиров должно быть животного происхождения и 15-20 % – растительного происхождения. Наиболее широко жиры растительного происхождения рекомендуются для питания спортсменов, тренирующих выносливость (спортивная ходьба, бег на длинные и сверхдлинные дистанции, велогонка на шоссе).

Углеводы также играют важную роль в питании спортсменов: 64 % потребляемых углеводов должны составлять сложные углеводы (крахмал) и 36 % – простые (сахара). Спортсменам желательно употреблять сахар только для придания пище сладкого вкуса, а также в виде различных сладких блюд. Одноразовый прием большого количества сахара (от 100 до 150 г) целесообразен лишь в тех случаях, когда необходимо пополнить значительные энерготраты организма: на дистанции или на финише, после продолжительных напряженных нагрузках.

Витамины в необходимых количествах обязательно должны присутствовать в рационе спортсменов. Во время выполнения интенсивной мышечной работы в связи с повышением обмена веществ потребность в витаминах возрастает. Суточная потребность в некоторых витаминах для спортсменов представлена в табл. 2. Удовлетворять потребность спортсменов в витаминах нужно за счет употребления натуральных продуктов питания. В случае их нехватки рекомендуется применять сначала витаминные концентраты (отвар и сироп шиповника, дрожжи, черносмородиновое варенье и др.), а затем использовать синтетические витаминные препараты.

В процессе спортивной тренировки возрастает потребность организма в минеральных веществах.

Основные продукты питания для спортсменов

Молоко – очень ценный пищевой продукт. В нем удачно сочетаются около 100 различных веществ: 20 аминокислот и 18 жирных кислот, 26 минеральных солей, 12 витаминов, 10 ферментов, 4 вида молочного сахара, гормоны и т.д. По своему аминокислотному составу белок молока является наиболее полноценным. Все пищевые вещества находятся в молоке в растворенном или мелкодисперсном состоянии, вследствие чего они хорошо усваиваются (на 92-99%). Кисломолочные продукты получают путем сбраживания предварительно пастеризованного молока при помощи закваски с кисломолочными бактериями. Пищевая ценность этих продуктов примерно такая же, как молока. Так, если обычное молоко через час усваивается только на 32 %, то кисломолочные продукты – на 91 %. Кисломолочные продукты подавляют рост и деятельность гнилостных бактерий в кишечнике. Сливки – высококалорийный продукт. Содержание белков, углеводов и минеральных веществ в сливках примерно такое же, как в молоке. Особенность сливок состоит в наличии фосфатидов в виде лецитино-белкового комплекса, который обладает высокой биологической активностью и ни в каком другом продукте не встречается. Сметану готовят путем добавления специальной закваски. Она обладает хорошими вкусовыми качествами и высокой калорийностью, обеспечивает длительное чувство сытости.

Творог – продукт высокой биологической ценности. Он рассматривается как природный белково-кальциевый концентрат. Нежирный творог содержит 18 % белков (больше, чем мясо, рыбы и др. продукты). В белках творога сбалансированы в наиболее оптимальных соотношениях все жизненно необходимые аминокислоты. Кальций и фосфор в твороге содержится в наиболее оптимальном соотношении 1:1,5. Обладая биологически активными веществами, творог предупреждает нарушение жирового обмена и жировую инфильтрацию печени. Творог способствует удалению излишней воды из организма.

Сыры – ценнейшие молочные продукты. Сыры содержат много высококачественных белков (25-30%) с наиболее оптимальным составом аминокислот. Они имеют высокую жирность и калорийность. Особенность сыров состоит в том, что в них высокое содержание кальция и фосфора состоит в наиболее оптимальном соотношении для их усвоения. В сырах находятся и ценные витамины (А, В1, В2, РР).

Мясо – основной источник полноценных белков. Оно содержит их 11-19,8%. Наличие в мясе

жира обеспечивает его высокую калорийность. В мясопродуктах много витаминов группы В и РР, особенно в печени и почках, железа (2-3 мг/100 г), калия (0,3%), фосфора (0,2%). Усвояемость железа из мяса очень высокая – примерно в 3 раза выше, чем из растительных продуктов. В мясных продуктах содержатся так называемые экстрактивные вещества (азотистые и без азотистые). Азотистые вещества оказывают тонизирующее действие на организм, стимулируют выделение пищеварительных соков и возбуждают аппетит. К достоинствам мяса относится и то, что из него можно приготовить большой ассортимент изделий и блюд. Мясо хорошо усваивается организмом (на 96-98%) и создает продолжительное ощущение сытости. Однако употребление избыточного количества мяса ведет к перегрузке организма конечными продуктами азотистого обмена, и потому не может считаться полезным. Мясо птиц по своему химическому составу разделяется на две группы. К первой группе относят мясо кур и индеек с высоким содержанием белка и экстрактивных веществ. Ко второй группе относится темное мясо с высоким содержанием жира водоплавающих птиц (гусей, уток). Наиболее высоким содержанием белка и экстрактивных веществ отличаются белые мышцы птиц. В мясе птиц содержится много белка (17-21%), жира (10-22%). По своему аминокислотному составу белки мяса птиц относятся к высокоценным белкам, содержат все незаменимые аминокислоты, сбалансированные в оптимальных для усвоения отношениях. Белое мясо отличается значительным содержанием фосфора (до 360 мг/100 г), калия (190-300 мг/100 г) и железа (в среднем 2,1 мг/100 г).

Яйца – концентрированный продукт высокой биологической ценности. В яйцах содержится 12,5 % белков с оптимальным аминокислотным составом и значительным процентом незаменимых аминокислот как лизин, триптофан, метионин. В яйцах содержится 11 % жиров, богатых ненасыщенными жирными кислотами, фосфолипидами и лецитином. В яйцах содержится большое количество витаминов А (0,35 мг/100 г) и Д (4,7 мг/100 г). К достоинствам яиц относится хорошая усвояемость. Яйца, сваренные всмятку, усваиваются лучше, чем вкрутую или сырые.

Рыба и рыбные продукты – источники полноценных белков (16-20%) и жиров (2- 2,8%), а также различных минеральных элементов. Жир рыб содержит важную в биологическом отношении и недостаточно представленную в других пищевых продуктах арахидоновую кислоту и другие полиненасыщенные жирные кислоты. Мясо рыб содержит значительные количества витаминов А (0,01-0,06 мг/100 г) и Д (2-30 мкг/100 г). Именно поэтому за счет большого содержания витаминов А и Д, а также полиненасыщенных жирных кислот жир трески и палтуса имеет высокую биологическую ценность. Такие морские продукты, как кальмар, креветки, морская капуста обладают широким спектром микроэлементов и БАВ, их следует широко использовать в питании спортсменов.

Хлеб – ценный пищевой продукт. Главным компонентом хлеба, обеспечивающим его калорийность (100 г – 190-236 ккал), являются углеводы, основное место среди которых занимает крахмал. По белковой ценности лучшим является хлеб пшеничный из отборной муки и хлеб пшеничный из муки II сорта. Хлеб является источником различных витаминов, наибольшее количество которых содержится в пшеничном хлебе из обойной муки. Следует иметь в виду, что многие микроэлементы, так же как и витамины, сосредоточены в оболочке зерен, поэтому в хлебе из муки высших сортов минеральных элементов в 2-3 раза меньше, чем в хлебе из муки грубого помола (II сорта, обойной).

Крупы являются, главным образом, источником углеводов (65-75%), а также белков (11,3-13,1%). Наибольшей биологической ценностью обладают белки гречневой крупы, так как в противоположность другим зерновым в ней присутствует ценная аминокислота - лизин. Крупы - источник витаминов группы В, минеральных веществ, прежде всего, Mg и Fe. Из всех круп наибольшую пищевую ценность имеют гречневая и овсяная. Овсяные продукты относят к продуктам повышенной биологической ценности. Общее содержание белка в них составляет 11-13%. Важное достоинство гречневой и овсяной крупы – значительное содержание клетчатки, необходимое для работы кишечника.

Бобовые культуры (горох, фасоль, бобы) содержат большое количество углеводов (54-57%) и достаточно калорийны (309-323 ккал/100 г). Бобовые содержат много белка (22- 27%) и клетчатки. В них достаточно содержится незаменимая аминокислота лизин. В бобовых много витаминов группы В, богатый минеральный состав. При промывании, замачивании, отваривании теряется много витаминов, поэтому отвары бобовых надо использовать для приготовления супов и соусов. Картофель содержит 15-16% углеводов, 100 г его дают 83 ккал. В картофеле 2 % белка, но недостаток серосодержащих аминокислот, хотя много лизина. Велика ценность картофеля как поставщика калия (570 мг/100 г), обеспечивающего нормальную функцию сердечной мышцы. Вместе с картофелем организм получает значительное количество фосфора.

Капуста - вкусный и полезный продукт. Наиболее распространена белокочанная капуста. Она содержит много витамина С (45-60 мг/100 г) и в наименьшей мере теряет его при хранении. Весной его может остаться до 30 мг/100 г. Сок капусты обладает противовоспалительным действием, он сильный стимулятор пищеварительных желез. Квашенная капуста за счет своих кислот способствует подавлению гнилостных микробов и улучшению пищеварения.

Морковь – ценный источник каротиноидов, из которых синтезируется витамин А. Также много в моркови витамина РР и витамина Е.

Свекла содержит важные минеральные элементы: калий (240 мг/100 г), натрий (90 мг/100 г), железо (1,4 мг/100 г). В свекле находятся красящие вещества – антоцианы, обладающие бактерицидным действием.

Томаты (помидоры) – источник многих витаминов: С (20-25 мг/100 г), β-каротина (0,5-1,2 мг/100 г), РР (0,5 мг/100 г). Среди минеральных элементов в томатах много калия (290 мг/100 г).

Лук содержит много витаминов и ценные вещества - фитонциды. В зеленом луке содержится около 30 мг/100 г витамина С и 2 мг/100г β-каротина. В луковиче содержание витамина С меньше, – только 10 мг/100 г. Фитонциды лука оказывают бактерицидное действие, предохраняя от некоторых инфекционных заболеваний. Фрукты и ягоды обладают высокими вкусовыми качествами и содержат много ценных витаминов, минеральных элементов, углеводов.

Витамина С больше всего содержится (мг/100 г) в ягодах: шиповник (сушеный) – 1200, черная смородина и облепиха – 200, земляника – 60, крыжовник – 30 мг/100 г. Много этого витамина в citrusовых (апельсины, лимоны, мандарины) – 40-60 мг/100 г. В других фруктах и ягодах содержание витамина С значительно меньше: в черешне – 15 мг/100 г, в яблоках – 13 мг/100 г, в сливе – 10 мг/100 г, в груше – 5 мг/100 г. Много β-каротина находится в ряде фруктов и ягод: облепиха содержит 10, шиповник – 2,6, абрикосы – 1,6, хурма – 1,2, айва – 0,4 мг/100 г.

Витамин РР имеет сравнительно высокое содержание (мг/100 г) в абрикосах (0,7 мг/100 г), малине, шиповнике, сливе (0,6 мг/100 г). Во фруктах и ягодах содержатся ценные минеральные элементы. Особенно много калия: в персиках – 360, черной смородине – 350, абрикосах – 305, крыжовнике и винограде – 260, яблоках – 250 мг/100 г. Значительное содержание железа отмечено: в чернике (7 мг/100 г), черной смородине (1,3 мг/100 г), землянике и малине (1,2 мг/100 г). Во фруктах и ягодах содержатся простые сахара: глюкоза и фруктоза (6-10 мг/100 г).

В винограде их содержание достигает 16%. Фрукты и ягоды за счет содержания в них органических кислот оказывают благоприятное влияние на обмен жиров и стимулируют работу пищеварения. Хорошее влияние на деятельность кишечника оказывает клетчатка, имеющаяся во фруктах и ягодах. Фрукты и ягоды так же, как и овощи, способствуют нормализации кислотно-щелочного равновесия в организме после физических нагрузок.

Фруктово-ягодные и овощные соки – ценные продукты. В соках (особенно с мякотью), содержится много витаминов, легкоусвояемых сахаров, минеральных элементов щелочного характера, микроэлементов, пектинов, клетчатки. Морковный и абрикосовый соки богаты каротином.

Пищевые жиры играют важную роль в повышении энергетических и вкусовых свойств пищи. Они являются источником ряда БАВ – полиненасыщенных жирных кислот, витаминов А, Д, Е,

стеаринов и др. Сливочное масло – незаменимый источник жира (73- 83%). Хорошо усваивается и отличается высокой калорийностью (в 100 г – 660-748 ккал).

В масле содержатся в основном насыщенные (50%) и мононенасыщенные (27%) жирные кислоты; небольшое количество полиненасыщенных кислот (1 %). В сливочном масле, особенно летом, много витамина А (0,5 мг/100 г) и β-каротина (0,34 мг/100 г). В нем также содержится около 0,4% фосфолипидов и 0,6-2,5% белков.

Животные жиры (говяжий, бараний, свиной) отличаются высокой калорийностью (в 100 г – 816-897 ккал). Они содержат, главным образом, насыщенные жирные кислоты (пальмитиновая, стеариновая и др.), которые составляют 50% общего количества жирных кислот. По составу жирных кислот предпочтительнее свиной жир, имеющий больше всего полиненасыщенных кислот. Растительные масла – биологически ценные продукты, что определяется высоким содержанием в них полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК), фосфатидов, стеринов, токоферолов и других БАВ. По содержанию ПНЖК растительные масла подразделяются на три основные группы:

1. с очень высоким содержанием ПНЖК (80% и более) – льняное и конопляное;
2. с высоким содержанием ПНЖК (40-60%) – подсолнечное, хлопковое, соевое, кукурузное и др.;
3. с низким содержанием ПНЖК, но с очень высоким содержанием олеиновой кислоты (80% и более) – оливковое, арахисовое, миндальное.

Шоколад – высококалорийный продукт (в 100 г - 547 ккал). Печенье в зависимости от сорта содержит: 40-60% крахмала, 15-30 % сахарозы, 5-10% жира, 7-10% белков. Минеральный состав: калий – 100-130, фосфор – 70-120, железо – 1,0-1,8 мг/100 г; витаминный состав: В1 – 0,1, В2 – 0,1, РР – 0,7-1,4 мг/100 г. Калорийность составляет 400- 450 ккал/100 г. Пирожные и торты имеют различный состав, но в среднем в них отмечается повышенное содержание углеводов (40-70%) и жира (10-30%). Концентрация минеральных веществ и витаминов зависит от количества муки, взятой для приготовления. Калорийность 100 г пирожных и тортов составляет 350-500 ккал.

Мед – высокоценный продукт. Его пищевая ценность определяется разнообразием химического состава и высокой энергетической ценностью (315-335 ккал/100 г). Мед рекомендуется принимать в период напряженных тренировок и соревнований. В меде содержится 38% фруктозы и 36% глюкозы. Фруктоза меда способствует лучшей работе сердечной мышцы. В меде содержатся следующие витамины (в 100 г): С – 3,5 мг, В1 – 4,5 мкг, В2 – 21-26 мкг, В6 – 10 мкг, РР – 36-110 мкг. В состав меда входят также ценные минеральные вещества: калий - 10, железо – 0,8, фосфор – 3, кальций – 5, фтор – 0,1 мг/100 г. 7.3.

Одна тренировка в день Дневная Завтрак 30% Тренировка Обед 40% Полдник 5% Ужин 25% Вечерняя Завтрак 40% Обед 25% Полдник 5% Тренировка Ужин 30% Две тренировки в день Первый завтрак 5% Зарядка Второй завтрак 25% Дневная тренировка Обед 35% Полдник 5% Вечерняя тренировка Ужин 30% Три тренировки в день Первый завтрак 15% Утренняя тренировка Второй завтрак 25% Дневная тренировка Обед 30% Полдник 5% Вечерняя тренировка Ужин 25% Порядок приема и дозировки ППБЦ апробируются во время подготовки спортсменов и только после этого применяются на соревнованиях. Во время соревнований нельзя применять не апробированные ППБЦ.

При употреблении продуктов повышенной пищевой и биологической ценности в качестве восстановительного средства рекомендуется следующее распределение калорийности по приемам пищи: завтрак – 25 %, прием ППБЦ после первой тренировки – 5 %, обед – 30 %, полдник – 5 %, прием ППБЦ после второй тренировки – 10 %, ужин – 25 %. Дневной рацион спортсмена. Режим питания Рацион спортсмена составляется с учетом изложенных выше гигиенических положений о питании, а также особенностей вида спорта, периодов и этапов подготовки, объема и характера тренировочных и соревновательных нагрузок, климатических условий, индивидуальных особенностей спортсменов (пол, возраст, масса тела и т.п.). При этом следует выполнять следующие

основные положения. Рацион должен быть оптимальным в количественном отношении, т.е. соответствовать рекомендуемым нормам калорийности и полностью покрывать энерготраты спортсмена. Рацион должен содержать необходимое количество основных пищевых веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли), оптимально сбалансированных, т.е. он должен соответствовать рекомендуемым суточным нормам для представителей различных видов спорта. Пища должна быть максимально разнообразной и содержать продукты животного и растительного происхождения. Следует использовать как можно больше натуральных продуктов питания. Для витаминизации пищи в летнее и осеннее время необходимо широко использовать свежие овощи, фрукты, ягоды, а зимой и особенно весной - овощные и фруктовые соки. Изменение количественной и качественной характеристики пищевого рациона осуществляется с учетом объема и характера тренировочных нагрузок. В зависимости от задач и целевых установок тренировочного процесса рацион должен иметь конкретную ориентацию: белковую, углеводную, белково-углеводную и др. Так, при тренировке, направленной на увеличение мышечной массы и развитие силы, необходимо повышение содержания в рационе белков, витаминов группы В, витаминов РР, Е. При тренировке в анаэробном режиме следует сохранять в рационе оптимальное количество белка и увеличивать количество углеводов за счет снижения количества жира. При тренировке в аэробном режиме в целях совершенствования выносливости рекомендуется увеличение калорийности рациона, повышение количества углеводов, полиненасыщенных жирных кислот, липидов, витаминов С, А, Е, а также витаминов группы В. При тренировке в смешанном анаэробном-аэробном режиме соотношение в рационе между белками, жирами и углеводами должно составлять 1:0,9:4.

Важное значение в питании спортсмена имеет правильное составление меню- раскладок. При этом необходимо учитывать все требования гигиены и предусматривать возможно большее разнообразие пищи и широкий ассортимент продуктов для приготовления блюд, исключая их частое повторение. Нейтральные супы (макаронные, вермишелевые, крупяные) рекомендуется чередовать с кислыми (борщами, рассольниками, щами, солянками). Желательно широко использовать комбинированные овощные гарниры, отдавая им предпочтение перед макаронными и крупяными. Повторения в течение дня блюд из одинаковых продуктов (например: салат из капусты, щи, тушеная капуста в качестве гарнира для второго блюда) лучше избегать. Пища должна быть разнообразной как на протяжении дня, так и в течение недели. Для этого целесообразно разрабатывать рационы сразу на 6-7 суток. Не рекомендуется одновременно употреблять следующие продукты: жирные мясные с молочными; молочные с солеными; кисломолочные с жирными и солеными; пряности и специи с молочными продуктами; творог с солеными продуктами; орехи с бобовыми.

Подбор пищевых продуктов для отдельных приемов пищи во многом зависит от того, когда принимается пища: до или после нагрузок (тренировок), – и от времени задержки тех или иных пищевых продуктов в желудке. Пища, принимаемая перед тренировками, должна быть высококалорийной, малообъемной и хорошо усвояемой, с преобладанием полноценных белков; содержать в достаточных количествах углеводы, фосфор и витамин С. Рекомендуется следующий ассортимент: тушеное мясо, птица, блюда из мясного фарша с комбинированными овощными гарнирами, наваристые бульоны, овсяная каша, яйца, какао, фруктовые и овощные соки, витаминизированные компоты, фрукты, белый хлеб, белковое печенье. Нецелесообразно перед спортивными нагрузками употреблять жирные и трудно перевариваемые продукты, содержащие много клетчатки (животные жиры, горох, бобы и др.). После спортивных нагрузок пища должна быть более калорийной, с достаточным количеством белков. Можно использовать трудно усвояемые продукты, богатые клетчаткой.

Ужин при любом режиме тренировок должен способствовать восстановительным процессам и восполнению белков, углеводов, витаминов, минеральных солей. Лучше всего для этого использовать творог, рыбные блюда, молоко и кисломолочные продукты, каши, овощи и фрукты.

Нежелательно использовать продукты, долго задерживающиеся в желудке, возбуждающие нервную систему и секреторную деятельность пищеварительных органов (ветчина, жирная баранина, острые приправы, какао, кофе и т. п.)

Расход энергии в ккал для

- гимнастики и фехтования составляет для мужчин 3600-4200, для женщин – 3000-3600;
- волейбола и баскетбола – 4200-4500 и 3600-3800;
- футбола – 4400-4800 и 3800-4000;
- бега на короткие дистанции, прыжков, метания копья и диска – 3700-4200 и 3200-3600;
- бокса, борьбы, тяжелой атлетики в легком весе – 4200-4500 и 3700-4000, а в тяжелом весе – 5600-6000 и 4600-5200;
- плавания – 4200-4800 и 3600-4100;
- велоспорта – 5400-6000 и 4100-46000 соответственно.

Это средние данные, поскольку энерготраты при одном и том же виде деятельности могут колебаться в зависимости от степени тренированности спортсмена, его массы, климатических и других факторов. Поэтому энерготраты целесообразно рассчитывать в каждом отдельном случае.

Практическая часть/Содержание заданий

Контрольные вопросы 1

1. В каких единицах выражаются энерготраты организма и энергетическая ценность пищи?
2. Из чего складывается общий расход энергии у человека и как его определить?
3. На какие группы делятся энерготраты человека?
4. Какие энерготраты относятся к нерегулируемым?
5. Какие энерготраты относятся к регулируемым?
6. Какие показатели организма учитываются при определении основного обмена?

Контрольные вопросы 2

1. Назовите основные функции питания при занятиях физической культурой и спортом.
2. В чем заключается особенность питания спортсменов?
3. Какой режим необходимо соблюдать при питании спортсменов?
4. Перечислите особенности питания на тренировочных сборах.
5. Каковы особенности питания при развитии силовых и скоростно-силовых качеств?
6. Какие особенности питания при тренировках в условиях жаркого климата?
7. Каковы особенности питания спортсменов во время соревнований?
8. Каковы особенности питания спортсменов перед стартом?
9. Какие особенности питания спортсменов в условиях среднегорья?
10. Какие особенности питания спортсменов на дистанции?
11. Какие особенности питания спортсменов в восстановительном периоде?

Контрольные вопросы 3

1. Недостаточность каких витаминов может давать такую симптоматику?
2. Какие существуют формы гиповитаминозов?
3. В чём заключается биологическая роль витамина С ?
4. Какие продукты питания наиболее богаты вит. С?
5. Какова суточная потребность в витамине С у различных групп населения?
6. Перечислите факторы, которые могут влиять на увеличение потребности в витамине С?
7. Перечислите условия, способствующие разрушению и стабилизации витамина С в продуктах питания.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 6. СОСТАВЛЕНИЕ СУТОЧНОГО МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКА И ПРИМЕРНЫЙ СУТОЧНЫЙ НАБОР ПРОДУКТОВ ДЛЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Тема 2.6. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом

Цель работы: научиться составлять индивидуальный пищевой рацион на сутки соответственно нормам рационального питания.

Задачи:

1. Знать суточный набор продуктов необходимый для людей занимающихся различными видами спорта.
2. Уметь составлять суточный рацион.

Форма отчетности: письменная работа/ электронный конспект (для студентов, находящихся на сборах).

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: ручка, бланк заполнения.

Рекомендуемая литература:

1. Крымская И.Г. «Гигиена и экология человека» 3-е издание
2. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Гигиена» Учебник для институтов и техникумов физической культуры.

Теоретическая часть/Методические рекомендации по выполнению работы

Прочитайте необходимый раздел, изучите данный материал.

Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Гигиена» Учебник для институтов и техникумов физической культуры. Глава 8, стр.201-243.

Потребности ребенка-школьника

	6-9 лет	10-13 лет	14-17 лет
Потребность в энергии (вккал на 1 кг веса)	80 (в среднем 2300 ккал в сутки)	75 (в среднем 2500-2700 ккал в сутки)	65 (в среднем 2600-3000 ккал в сутки)
Потребность в белках (г в день)	80-90	90-100	100-110
Потребность в жирах (г в день)	80	85-95	90-100
Потребность в углеводах (г в день)	320-260	360-400	400-440
Творог	50 г	50 г	60 г
Мясо	140 г	170 г	200-220 г
Молоко и молочные продукты	500 мл	500 мл	500-600 мл
Яйца	1 штука	1 штука	1 штука
Сыр	10-15 г	10-15 г	10-15 г
Рыба	50 г	50 г	60-70 г
Сахар и сладости	70 г	80 г	80-100 г
Хлебобулочные изделия	225 г	300 г	300-400 г
Из них ржаной хлеб	75 г	100 г	100-150 г
Мука	25 г	30 г	30-35 г
Крупы, макароны и бобовые	35-45 г	50 г	50-60 г
Овощи	275-300 г	300 г	320-350 г
Картофель	200 г	250 г	250-300 г
Фрукты сырые	150-300 г	150-300 г	150-300 г

Фрукты сушеные	15 г	20 г	20-25 г
Сливочное масло	25 г	30 г	30-40 г
Растительное масло	10 г	15 г	15-20 г

Пример правильного меню на неделю

День недели	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Понедельник	Сырники с яблоками и сметаной (300 г) Чай (200 мл) Бутерброд (100 г)	Салат из капусты и моркови (100 г) Борщ (300 мл) Котлета из кролика(100 г) Картофельное пюре(200 г) Компот из сушеныхгруш и чернослива (200 мл) Хлеб (75 г)	Кефир (200 мл) Апельсин (100 г) Печенье (50 г)	Омлет с зеленым горошком (200 г) Настой шиповника (200 мл) Хлеб (75 г)
Вторник	Рисовая молочная каша с изюмом (300 г) Какао (200 мл) Бутерброд (100 г)	Салат из свеклы(100 г) Бульон с яйцом (300мл) Биточки из говядины (100 г) Тушеная капуста скабачками (200 г) Яблочный сок (200мл) Хлеб (75 г)	Молоко (200 мл) Булочка с творогом (100 г) Яблоко свежее (100 г)	Картофельные зразы с мясом (300 г) Чай с медом (200 мл) Хлеб (75 г)
Среда	Омлет с сыром (200 г) Рыбная котлета (100 г) Чай (200 мл) Бутерброд (100 г)	Баклажанная икра(100 г) Картофельный суп с клецками (300 мл) Тушеная печень (100 г) Кукурузная каша(200 г) Фруктовый кисель(200 мл) Хлеб (75 г)	Кефир (200 мл) Запеченное яблоко (100 г) Овсяное печенье (50 г)	Блины с творогом и изюмом (300 г) Молоко (200 мл) Хлеб (75 г)
Четверг	Гречневая молочная каша (300 г) Цикорий (200 мл)	Салат из редиса и яйца (100 г) Рассольник домашний (300 мл) Куриная котлета	Молоко (200 мл) Пирожок с яблоками (100 г)	Запеканка из вермишели и творога (300 г) Чай с вареньем (200 мл)
	Бутерброд (100 г)	(100 г) Цветная капуста отварная (200 г) Гранатовый сок (200 мл) Хлеб (75 г)		Хлеб (75 г)
Пятница	Творожные оладьи с медом (300 г) Чай с молоком (200 мл) Бутерброд (100 г)	Салат из яблока и моркови со сметаной (100 г) Бульон с лапшой (300 мл) Бефстроганов с тушеными овощами(300 г) Компот из винограда и яблок(200 мл) Хлеб (75 г)	Фруктовое желе (100 г) Простокваша (200 мл) Бисквит (100 г)	Рисовый пудинг с изюмом и курагой (300 г) Кефир (200 мл) Хлеб (75 г)

Суббота	Овсяная каша с ягодами (300 г) Какао (200 мл) Бутерброд (100 г)	Кабачковая икра(100 г) Свекольник (300мл) Запеченная рыба(100 г) Картофель отварнойс зеленым горошком (200 г) Персиковый сок (200 мл) Хлеб (75 г)	Молочное желе (100 г) Чай (200 мл) Булочка с изюмом (100 г)	Омлет с помидорами (200 г) Цикорий с молоком (200 мл) Хлеб (75 г)
Воскресенье	Пшеничная каша с тыквой и морковью (300 г) Чай с медом (200 мл) Бутерброд (100 г)	Салат из огурцов и помидор (100 г) Суп-пюре из овощей (300 мл) Биточки из кальмара (100 г) Отварные макароны(200 г) Томатный сок (200мл) Хлеб (75 г)	Кефир (200 мл) Груша (100 г) Творожное печенье (50 г)	Картофельные котлеты со сметаной (300 г) Молоко (200 мл) Хлеб (75 г)

Практическая часть/Содержание заданий

1. Составление суточного меню для школьника

День недели	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Понедельник				

2. Примерный суточный набор продуктов для юных спортсменов

День недели	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Понедельник				

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 7. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАКАЛИВАНИЯ И ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА СПОРТСМЕНОВ

Тема 3.2. Личная гигиена спортсмена. Гигиена спортивной одежды и обуви

Цель работы: изучение физиологических механизмов закаливания, методов и способов закаливания водой, воздухом, солнечной радиацией.

Задачи:

1. Знать виды закаливания.
2. Научиться давать рекомендации по выбору закаливания.

Форма отчетности: письменная работа/ электронный конспект (для студентов, находящихся на сборах).

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: компьютер, телевизор, конспект.

Рекомендуемая литература:

1. Крымская И.Г. «Гигиена и экология человека» 3-е издание
2. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Гигиена» Учебник для институтов и техникумов физической культуры.

Теоретическая часть/ Методические рекомендации по выполнению работы

Прочитайте необходимый раздел, изучите данный материал, ответьте на вопросы, просмотрите видео ролики. Разберите роль закаливания в спортивной практике.

Крымская И.Г. «Гигиена и экология человека» 3-е издание. Раздел 9.1, стр.301, стр.309.

Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Гигиена» Учебник для институтов и техникумов физической культуры. Глава 8, стр. 121-128. Глава 10, стр. 156-172.

Под закаливанием понимают систему гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеорологических факторов (холода, тепла, солнечной радиации, пониженного атмосферного давления).

Важную роль закаливание играет в профилактике простудных заболеваний. Эти болезни имеют широкое распространение, их удельный вес в общей заболеваемости составляет 20-40%. Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в 2-5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их возникновение. Вместе с этим закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, улучшает кровообращение, повышает тонус центральной нервной системы, нормализует обмен веществ.

Повышение устойчивости организма к воздействию определённых метеорологических факторов под влиянием закаливающих процедур обуславливает специфический эффект закаливания.

Неспецифический эффект закаливания проявляется главным образом в его оздоровительном влиянии на организм. Закаливающие процедуры способствуют повышению физической и умственной работоспособности, укрепляют здоровье, снижают заболеваемость.

Закаливание может осуществляться в ходе специально организованных занятий, в процессе приёма закаливающих процедур и в повседневной жизни.

Приступать к закаливанию можно практически в любом возрасте. Однако чем раньше оно начато, тем здоровее и устойчивее будет организм. Предварительно следует обязательно посоветоваться с врачом. Он не только проверит состояние здоровья, но и поможет установить форму закаливающих процедур и их дозировку. При острых заболеваниях и явлениях обострения хронических недугов принимать закаливающие процедуры нельзя. В процессе закаливания необходимо систематически консультироваться с врачом и проверять эффективность процедур.

Закаливание организма может быть успешным только при правильном проведении соответствующих процедур.

Основные гигиенические принципы закаливания: систематичность, постепенность, учёт индивидуальных особенностей, комплексность (разнообразие средств и форм), активный режим, сочетание общих и местных процедур, самоконтроль.

Принцип систематичности требует регулярного (ежедневного) на протяжении всего года выполнения закаливающих процедур. Длительные перерывы в закаливании ведут к ослаблению или полной утрате приобретенных защитных реакций. Обычно через 2-3 недели после прекращения процедур устойчивость организма к закаливающему фактору понижается.

Постепенное и последовательное увеличение дозировки процедур – обязательное условие правильного закаливания. Оно должно начинаться с небольших доз и простейших способов. При выборе дозировки и форм проведения закаливающих процедур необходимо учитывать индивидуальные особенности организма (возраст, состояние здоровья).

Разнообразие средств и форм процедур обеспечивает всестороннее закаливание. Это вызвано тем, что устойчивость организма повышается только к тому раздражителю, действию которого он многократно подвергался. Так, повторное действие холода вызывает повышение устойчивости только к холоду, повторное действие тепла, наоборот, – только к теплу. Наибольший оздоровительный эффект закаливания возможен только при одновременном целенаправленном применении комплекса различных закаливающих средств (солнце, воздух, вода), взаимодополняющих друг друга. При этом расширяется диапазон компенсаторно-приспособительных реакций организма и усиливается оздоровительное воздействие закаливания.

Эффективность закаливания увеличивается, если его проводить при *активном режиме*, т. е. если выполнять во время процедур физические упражнения или какую-либо мышечную работу.

Особенно высокая степень устойчивости организма была отмечена у лиц, применяющих закаливание в сочетании с физическими упражнениями, которые выполнялись при резко меняющихся температурных условиях. Поэтому занятия такими видами спорта, как плавание, лыжный и конькобежный спорт, лёгкая атлетика, альпинизм и туризм, дают высокий закаливающий эффект.

Закаливающие процедуры разделяют на общие, когда воздействию подвергается вся поверхность тела, и местные, направленные на закаливание отдельных участков тела. Местные процедуры оказывают менее сильное действие, чем общие. Но добиться полезного эффекта можно и при местном закаливании, если умело подвергать воздействию температурных факторов наиболее чувствительные к охлаждению участки тела – ступни, горло, шею. Сочетание общих и местных закаливающих процедур в значительной степени повышает устойчивость организма к неблагоприятным внешним факторам.

В процессе закаливания необходим постоянный самоконтроль. Показателями правильного проведения закаливания и его положительных результатов являются: крепкий сон, хороший аппетит, улучшение самочувствия, повышение работоспособности и др. Появление бессонницы, раздражительности, снижение аппетита, падение работоспособности указывают на неправильное проведение закаливания. В этих случаях необходимо изменить форму и дозировку процедур и обратиться к врачу.

Закаливание воздухом – приём воздушных ванн – наиболее «нежная» и безопасная закаливающая процедура. С воздушных ванн рекомендуется начинать систематическое закаливание.

Закаливающее действие воздуха зависит главным образом от его температуры. Однако необходимо также учитывать влажность и скорость движения воздуха. Воздушные ванны по вызываемому тепло ощущению подразделяются на тепловатые (температура воздуха +30- +20 градусов), прохладные (+20-+14 градусов) и холодные (+14 градусов и ниже). Такое подразделение условно и рассчитано на обычного человека, начинающего закаливание. Естественно, у закалённых людей ощущение холода возникает при более низкой температуре.

Начинать приём воздушных ванн рекомендуется в предварительно проветренном помещении. Затем, по мере закаливания, следует проводить процедуры на открытом воздухе. Лучшее место для закаливания – затенённые участки с зелёными насаждениями, удалённые от источников возможного загрязнения атмосферы пылью, вредными газами. Принимаются ванны лёжа, полулежа или в движении. Во время прохладных и холодных ванн необходимо выполнять физические упражнения. В сырую и ветреную погоду продолжительность ванны сокращается. При дожде, тумане и сильном ветре процедуры проводить не рекомендуется.

Дозировка воздушных ванн осуществляется двумя способами: постепенным снижением температуры воздуха или увеличением длительности процедуры при одной и той же температуре. Последний способ удобнее, так как температура воздуха во многом зависит от погоды. При закаливании воздухом нужно следить, чтобы не появлялся озноб. Как только появится ощущение охлаждения тела, необходимо совершить пробежку и сделать несколько обще развивающих упражнений. Холодные воздушные ванны рекомендуется завершать энергичным растиранием тела, по возможности – теплым душем.

Закаливание водой

Водные процедуры являются более интенсивной закаливающей процедурой, так как вода обладает в 28 раз большей теплопроводностью, чем воздух. Главным фактором закаливания служит температура воды. Систематическое применение водных процедур является надёжным профилактическим средством против вредных влияний различных охлаждений тела.

Самое благоприятное время для начала закаливания водой – лето и осень. Лучше всего проводить процедуры в утренние часы, сразу же после сна или в конце утренней зарядки. Вначале водные процедуры рекомендуется проводить при температуре воздуха +17-+18 градусов, затем, по

мере развития закалённости, следует переходить к более низкой температуре.

Приступая к закаливанию водой, вначале принимают лёгкие водные процедуры с температурой воды +33-+34 градуса. Затем переходят к более сильным процедурам, снижая через каждые 3-4 дня температуру воды на один градус, и постепенно, за 1,5-2 месяца доводят её в зависимости от самочувствия и состояния здоровья до +20-+18 градусов и ниже. Во время процедур человек не должен испытывать неприятных ощущений и озноба. Нужно всегда помнить, что основным закалывающим фактором является температура воды, а не продолжительность водной процедуры. Поэтому необходимо придерживаться следующего правила: чем холоднее вода, тем короче должно быть время её соприкосновения с телом.

При закаливании водой рекомендуются следующие виды процедур: обтирание, обливание, души, купания. Разберите каждый из указанных видов закалывающих процедур и уясните нормирование каждого из них для людей различного возраста.

Закаливание солнцем

Солнечные лучи, прежде всего, ультрафиолетовые, благотворно влияют на организм человека. Под их влиянием повышается тонус центральной нервной системы, улучшается барьерная функция кожи, активизируется деятельность желез внутренней секреции, улучшается обмен веществ и состав крови, в коже образуется витамин D, который регулирует обмен веществ в организме. Всё это положительно сказывается на работоспособности и общем настроении человека. Кроме того, солнечная радиация оказывает губительное действие на болезнетворные микробы.

Солнечные лучи – сильнодействующее средство, которым нельзя злоупотреблять. Только постепенное привыкание к солнцу и разумная дозировка солнечной энергии способны укрепить организм и повысить его жизнедеятельность. При некоторых заболеваниях (туберкулёзе лёгких, острых воспалительных процессах, злокачественных образованиях и др.) закаливание солнцем нельзя. Разберите нормирование закаливания солнечными лучами для людей различного возраста.

Особую осторожность в закаливании солнцем следует проявлять в соревновательный период, когда спортсмен испытывает очень большие физические нагрузки. В данной ситуации выбор дозировки закаливания строго индивидуален, он зависит от уровня физического развития и состояния здоровья спортсмена, продолжительности пребывания на открытом воздухе, характера погоды и т.д. С учетом всех этих данных можно устанавливать более короткие сеансы солнечных ванн, назначая их преимущественно на ранние утренние часы или на вторую половину дня (в зависимости от времени тренировки). Нельзя принимать солнечные ванны непосредственно перед тренировкой или перед выступлениями на соревнованиях. Между окончанием ванны и началом тренировки должно пройти не менее трех часов.

Практическая часть/Содержание заданий

Контрольные вопросы

1. Что такое закаливание?
2. Физиологические основы закаливания.
3. Гигиенические принципы закаливания.
4. Показатели правильного проведения закаливания.
5. Как нормируется закаливание воздухом для людей различного возраста.
6. Какое влияние на организм оказывают водные процедуры?
7. Как проводятся водные процедуры (обтирание, обливание, душ, купание)?
8. Как проводить местные водные процедуры?
9. В чем сущность закаливания солнечными лучами?
10. Как нормируется закаливание солнечными лучами?
11. Каковы особенности закаливания спортсменов?

12. Какие особенности закаливания детей?

13. Как применяют искусственные источники ультрафиолетовой радиации для закаливания организма

Просмотр видео роликов

1. <https://yandex.ru/video/search?text=видеоролик+как+делают+мыло&family=yes>
2. <https://yandex.ru/video/search?text=видеоролик%20как%20делают%20шампунь%20на%20производстве&family=yes>
3. https://yandex.ru/video/preview/?text=видеоролик%20как%20делают%20зубные%20пасты&path=wizard&parent-reqid=1639633852663139-16118808014701176330-sas3-0979-ebb-sas-l7-balancer-8080-BAL-2309&wiz_type=vital&filmId=12981808643941772698
4. <https://yandex.ru/video/search?text=уход%20за%20спорт%20обувью&family=yes>

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 8 САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА СПОРТСООРУЖЕНИЯ

Тема 4.2. Гигиена физического воспитания детей и подростков

Цель работы: овладение методикой санитарно-гигиенической оценкой спортсооружений и выработка умений анализировать полученные результаты с гигиенических позиций.

Задачи:

1. Определить правильность планировки; размеры и пропускную способность.
2. Определить состояние пола, стен, потолка.
3. Определить микроклимат в спортсооружении.
4. Определить состояние освещения, вентиляции, отопления.
5. Определить состояние оборудования.

Форма отчетности: письменная работа/электронный конспект (для студентов, находящихся на сборах).

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: ручка, бумага или компьютер.

Рекомендуемая литература:

1. Крымская И.Г. «Гигиена и экология человека» 3-е издание
2. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Гигиена» Учебник для институтов и техникумов физической культуры.
3. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – 3-е изд., стер. – М., издательский центр "Академия", 2005. – 240 с.
4. Методическое пособие для студентов V курса заочного факультета НГУ им. П. Ф. Лесгафта «Санитарно-гигиеническая оценка спортивного сооружения».

Теоретическая часть/ Методические рекомендации по выполнению

Прочитайте необходимый раздел, изучите данный материал.

Спортивное сооружение – это специализированное сооружение, обеспечивающее проведение занятия массовой оздоровительной физической культурой, учебно-тренировочной работой и спортивных соревнований.

Спортивные сооружения подразделяются на основные и вспомогательные, и сооружение для зрителей. Основные сооружения предназначаются непосредственно для занятий физической культурой и спортом, вспомогательные для обслуживания занимающихся (гардеробы, душевые, массажные, бани, судейские комнаты, хозяйственные, административные и инженерно-технические помещения).

Спортивные сооружения должны отвечать определенным гигиеническим требованиям,

обеспечивающим оптимальные условия лицам, занимающимся физической культурой и спортом. Эти требования регламентируются соответствующими строительными и санитарными нормами и правилами министерства Здравоохранения РФ, отраслевыми нормативно-методическими документами Государственного комитета по физической культуре, спорту и туризму.

Гигиенические требования ко всем спортивным сооружениям независимо от их типа нормируют следующие элементы:

- место расположения спортивных сооружений в черте населенного пункта
- ориентацию спортивных сооружений
- транспортную доступность
- состояние окружающей среды
- планировку
- характер озеленения и площадь зеленых насаждений
- уровень интенсивности шума
- микроклимат спортивных сооружений

Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений

Спортивные сооружения строятся с наветренной стороны от промышленных и жилищно-бытовых объектов, загрязняющих воздух на расстоянии, установленном для каждого объекта, загрязняющего воздух. Особое внимание при строительстве спортивных сооружений уделяется выбору участка застройки, оценке характера почвы на нем.

При проектировании спортивных сооружений учитываются климатические условия региона будущего строительства. В южных районах тренировочные залы и подсобные помещения спортивных сооружений, лучше располагать в отдельных павильонах. Это позволяет обеспечить лучшее сквозное проветривание спортивных сооружений, избежать перегревание воздуха в них. В северных районах спортивные сооружения лучше располагать длинной осью по господствующему направлению ветра. Однако окна не желательно располагать с наветренной стороны, так как это может привести к значительному снижению температуры воздуха в спортивном сооружении при сильном ветре. С наветренной стороны лучше отводить помещения, предназначенные для их технического обслуживания.

Основные гигиенические требования к строительным материалам

К строительным материалам, применяемым при строительстве спортивных сооружений, предъявляются следующие основные гигиенические требования:

- низкая теплопроводность
- низкая звукопроводимость
- малая гигроскопичность
- достаточная воздухопроницаемость

Исходя из этих требований и выбирают основные строительные материалы для возведение стен и перекрытий спортивных сооружений, различных отделочных и облицовочных материалов.

При строительстве спортивных сооружений наиболее широко используются железобетон и кирпич, для отделки и облицовки помещений – полимерные материалы. Их выбор обусловлен тем, что они обладают хорошими звуко- и термоизоляционными свойствами, удобны для уборки.

В легкоатлетических и футбольных манежах и крытых стадионах широко применяют покрытия из синтетических материалов, обладающих высокой упругостью и эластичностью. Стены спортивных залов окрашивают красками и лаками на высоту не менее 1,8м. Это значительно облегчает влажную уборку. Выбор конкретных отделочных материалов, применяемых при строительстве спортивных сооружений, строится на основе следующих гигиенических требований. Они должны быть:

- безвредными для здоровья человека

- достаточно долговечными
- с высокими тепло
- звуко и гидроизоляционными свойствами
- удобными при уборке

Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений

Во многих видах спорта тренировочная и спортивная деятельность спортсменов сопровождается значительным напряжением у них зрительного анализатора, особенно его периферического звена – глаза. Резкое переутомление глаз может возникать у них при недостаточном и нерациональном освещении, что приводит к снижению специальной спортивной работоспособности, являясь, в свою очередь, одной из причин спортивного травматизма.

В спортивных сооружениях применяется искусственное и естественное освещение. Освещение спортивных сооружений должно отвечать следующим основным гигиеническим требованиям, а именно:

- достаточным по уровню, равномерным, без блеска
- спектр искусственного освещения должен приближаться к дневному свету
- искусственное освещение должно быть равномерным, мерцающим.

Естественное освещение спортивных сооружений. Его источник – солнечные лучи. Уровень естественного освещения спортивных сооружений зависит от их ориентации, устройства и площади окон, качества и чистоты оконного стекла. Оптимальной высотой верхнего края окон от потолка помещения, обеспечивающее наиболее глубокое проникновение солнечного света в спортивные помещения, считается расстояние 15-30 см. Подоконники должны располагаться не ниже 0,75-0,9 м от пола помещения. В спортивных залах оконные проемы размещаются в продольных стенах с подоконниками на уровне не ниже 2 м от пола. В спортивных залах предусматривается боковое освещение только в одной из стен, при этом его западная и юго-западная ориентация.

Еще один из широко применяемых в гигиенической практике показателей освещенности спортивных сооружений – световой коэффициент. Это отношение общей площади окон к общей площади пола спортивного сооружения. Световой коэффициент выражается дробью, в числителе которого – общая площадь окон (без рам и оконных пролетов) (м²), в знаменателе – общая площадь пола (м²).

Искусственное освещение спортивных сооружений. Для этого используются люминесцентные лампы.

В сравнении с лампами накаливания люминесцентные лампы имеют следующие основные преимущества:

- их световой спектр значительно ближе к солнечному, чем у ламп накаливания
- они дают более мягкий, рассеянный и равномерный свет с почти полным отсутствием теней и бликов на освещаемой поверхности
- их яркость намного раз меньше, чем у ламп накаливания (это позволяет применять их в спортивных сооружениях без абажуров).

В соответствии с гигиеническими нормативами коэффициент пульсации уровня освещенности на плоскостных сооружениях для спортивных игр не должен быть более 15%, тенниса и хоккея – не более 10%, легкой атлетики, бег на коньках и фигурного катания – не более 20%.

Освещенность спортивных сооружений оценивается в горизонтальной, а в некоторых спортивных сооружениях и в вертикальной плоскостях. Минимальный уровень горизонтальной освещенности спортивных залов должен быть не менее 150 и 50 лк.

Основные гигиенические требования к отоплению и вентиляции

Для различных спортивных помещений в соответствии с их функциональным назначением и

со спецификой вида спорта и связанного с этим характера спортивных тренировок, возрастно-половых функциональных, психофизиологических и квалификационных различий занимающихся установлены свои гигиенические нормы температуры воздушной среды.

Оптимальные микроклиматические условия в крытых спортивных сооружениях создаются с помощью систем отопления и вентиляции. В спортивных сооружениях применяются, как правило, центральное отопление (водяное, паровое и воздушное).

Основные гигиенические требования к системе отопления спортивных сооружений должна позволять:

- поддерживать в отдельных помещениях нужную равномерную температуру воздуха при любых колебаниях температуры наружного воздуха
- поддерживать необходимое качество воздушной среды

Система отопления спортивных сооружений должна обеспечивать в них определенную температуру даже в холодную погоду для данной местности погоду. Величина гигиенически оптимальных температур для различных спортивных сооружений зависит и от возможного количества присутствующих зрителей. Например, оптимальная температура воздуха при отсутствии мест для зрителей 15С, для крытых катков – 14⁰С, для огневой зоны крытых тиров – 18⁰С.

Микроклиматические условия в спортивных сооружениях во многом зависят и от относительной влажности и подвижности воздуха. Гигиенически оптимальная относительная влажность воздуха в спортивных сооружениях составляет в холодный период года 40-45%, в теплый 50-55%.

В спортивном сооружении, в зонах нахождения занимающихся, подвижность воздуха должна быть не более 0,3 м/с, в спортивных залах для борьбы и в крытых катках – не более 0,5 м/с. Этим требованиям в наибольшей степени отвечает водяное отопление низкого давления. В спортивных залах радиаторы отопления должны закрываться защитными решетками, находящимися в одной плоскости со стеной.

Эффективность работы вентиляционных систем в спортивных сооружениях, их способность обеспечивать поддержание чистоты воздуха в помещениях оценивается по обеспечению на каждого занимающегося или болельщика необходимого объема воздуха и его регулярной сменой наружным воздухом.

Естественная вентиляция в спортивных помещениях осуществляется за счет инфильтрации воздуха, возникающей вследствие различий величин температуры наружного воздуха и температуры воздуха внутри помещений. Чем больше различий в величине температур внутри и вне помещений, тем выше интенсивность инфильтрации воздуха. Но даже при оптимальных условиях она способна обеспечить лишь 0,5-кратный воздухообмен в спортивных сооружениях крытого типа за час. При отсутствии искусственной вентиляции закрытые спортивные сооружения проветриваются преимущественно через форточки и фрамуги. С гигиенической точки зрения фрамуги более целесообразны, так как через них воздух вначале попадает верхнюю зону спортивных помещений. Там прогревается, а затем, уже нагретый, поступает в зону дыхания посетителей спортивных сооружений или сооружений. Тем самым обеспечивается защита занимающихся от возможных простудных заболеваний.

Искусственная вентиляция такая система вентиляция, при которой воздух перемещается как внутрь спортивного помещения, так и из него при помощи различных вентиляторов.

Выделяется местная и центральная искусственная вентиляции. Местная вентиляция, предназначена для вентиляции воздуха только в одном помещении. Например, в окнах или проемах стен, лучше в дальнем от двери углу, устанавливается вентилятор, с помощью которого воздух либо удаляется из помещения, либо подается в него.

Центральная искусственная вентиляция – это комплекс специальных сооружений и технических устройств, обеспечивающихся воздухом все крытое спортивное сооружение. Она

может быть приточной, вытяжной и приточно-вытяжной. Приточно-вытяжная вентиляция в спортивных сооружениях обычно устанавливается по следующей схеме: наружный воздух с помощью вентилятора поступает в приточную камеру, в ней он механически очищается от пылевых частиц, а в холодной время еще и подогревается и через вентиляционные каналы подается в помещение.

Для удаления загрязненного воздуха оборудуется сеть вытяжных каналов. Они выводятся в общий коллектор на потолочном перекрытии спортивных сооружений, и уже из него воздух удаляется при помощи мощного вентилятора. С гигиенической точки зрения в спортивном зале целесообразнее располагать приточные и вытяжные отверстия искусственной вентиляции на противоположных торцевых стенах. Такое решение исключает образование в отдельных помещениях застойных зон загрязненного воздуха.

Современная и гигиенически наиболее приемлемая система искусственной вентиляции спортивных сооружений – кондиционирование воздуха. Она автоматически поддерживает в течение достаточного времени заданные оптимальные параметры воздушной среды: температуру, относительную влажность, скорость движения и чистоту воздуха. Воздух, поступающий в кондиционер, подогревается или охлаждается, осушается или, наоборот, увлажняется, очищается от пыли и бактерий и подается в помещение с заданной определенной скоростью.

Практическая часть/Содержание заданий

Сделайте план обследования любого спортивного зала.

Примерный план обследования санитарного состояния крытого спортивного сооружения

1. Крытый спортзал ОМОН ГУВД по МО, поселок Ерино.

2. Данное спортивное сооружение находится на закрытой территории ГУВД по МО. Спортивное сооружение находится в 5 км от города Подольск. Единственное загрязняющее сооружение находится в 150 м от спортивного сооружения – ферма (коровник). В ветреную погоду, когда ветер дует со стороны фермы в сторону спортзала, чувствуется запах переработок. Других загрязняющих факторов нет. Вокруг спортивного сооружения произведено озеленение.

3. Планировка.

4. Оценка санитарного состояния подсобных помещений хорошая.

5. Длина – 35 м, ширина – 20 м, высота – 7 м. Площадь спортивного зала – 700 м.

6. Внутреннее устройство основного помещения.

Спортивное сооружение выполнено из металлоконструкций.

а) Стены – отделаны белыми пластиковыми панелями. Лепные украшения на стенах отсутствуют. От пола, на расстоянии 1м, выложена керамическая плитка (по всей площади спортзала). Стены чистые. На стены, в целях безопасности, натянута сетка, которая закрывает окна, пластиковые панели от внешних факторов. Она натянута на всей площади спортивного зала.

б) Пол – светло-голубой, выполнен из синтетических материалов (смесь тарафлекс и поливинилхлорида). На полу нанесена белая и зеленая разметка для игры в минифутбол, баскетбол, гандбол, волейбол. Износ пола небольшой, имеются глубокие царапины, из-за ношения специальной обуви, а также черные «чирки». Пол моется после занятий и поддерживается в чистоте.

в) Потолок – обшит белыми пластиковыми панелями.

г) Стационарные устройства и оборудования – в спортзале имеются: 2 баскетбольных щита, 2-е ворот для игры в минифутбол, 2 каната для лазания, устройства для игры в волейбол. Трибуны в спортзале отсутствуют.

7. Освещение.

а) Естественное. На боковых стенах и на тыльной стене спортзала имеются окна. Размеры окон на боковых стенах: высота-3,5м, высота от пола до окон – 2,10м. Длина 1 секции стеклопакета – 6м. На 1стене 3,5 секции. Также присутствуют окна на тыльной стене. 2 секции, размеры одной секции 2*4м, и расстоянием 1,5м от потолка. Сетки на окнах отсутствуют. Чистота стекол поддерживается. Световой коэффициент 1:6.

б) Искусственное. В спортзале присутствует боковое и вертикальное. Боковое освещение.

В светлое время суток спортивный зал полностью освещен. Заниматься удобно и зрительный аппарат не устает. В ночное время искусственное освещение позволяет полноценно проводить занятия, не отвлекаясь на координацию зрения. Ослепительного фактора нет. Освещение соответствует нормам спортивный сооружение гигиенический требование Отопление.

7. Отопление спортивного зала центральное с собственным распределителем. Радиаторы новые. Трубы пластиковые. Количество радиаторов 20 штук, расположены по всему спортзалу на высоте 30см от пола. Находятся за защитной сеткой, а также сделаны дополнительные защитные барьеры (из деревянных досок) от внешних воздействий. Замеры температуры в спортзале:

- в зимний период +16-+18С
- в летний период +28-+32С

8. Вентиляция.

Естественная вентиляция отсутствует.

Система искусственной вентиляция слабая, присутствует только приточная (вытяжная вентиляция отсутствует). Расположена на потолке на высоте 6м. Подогрев и охлаждение отсутствует. Воздухообмен в спортзале очень маленький или отсутствует вовсе (его наличие при ветре). Система кондиционирование воздуха отсутствует.

Сделайте выводы о санитарном состоянии спортивного сооружения.

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основные источники:

1. Гигиена и экология человека (СПО). Учебник / Н.А. Матвеева. – Москва: КноРус, 2017. – 325 с.
2. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – 3-е изд., стер. – М., издательский центр «Академия», 2005. – 240 с.
3. Крымская И.Г. Гигиена и экология человека. Учебное пособие. – Ростов н/Дону, изд-во «Феникс», 2018 г. – 413с.
4. Методическое пособие для студентов V курса заочного факультета НГУ им. П. Ф. Лесгафта «Санитарно-гигиеническая оценка спортивного сооружения».

Дополнительные источники:

1. Лакшин, А.М. Общая гигиена с основами экологии человека / А.М. Лакшин, В.А. Катаева. – М.: Бином, 2015. – 576 с.
2. Пивоваров, Ю. П. Гигиена и экология человека / Ю.П. Пивоваров, В.В. Королик, Л.Г. Подунова. – М.: Academia, 2013. – 400 с.
3. Экология. Учебник / С.И. Колесников. – Москва: КноРус, 2017.
4. СП 42.13330.2011 Градостроительство. Планировка и застройка городских и сельских поселений.
5. ГОСТ 3351-74 Вода питьевая. Методы определения вкуса, запаха, цветности и мутности.
6. СанПиН 2.2.4.548-96 Гигиенические требования к микроклимату производственных помещений. (Актуализированная редакция 01.01.2018).
7. СанПиН 2.1.4.1074-01 Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения. Контроль качества. Гигиенические

требования к обеспечению безопасности систем горячего водоснабжения.

8. СанПиН 2.1.4.1110-02 Питьевая вода и водоснабжение населенных мест. Зоны санитарной охраны источников водоснабжения и водопроводов питьевого назначения.

9. Приказ МЗ РФ от 5 августа 2003 года №330 «О мерах по совершенствованию лечебного питания в лечебно-профилактических учреждениях Российской Федерации».

10. СанПиН 2.1.2.2645-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям проживания в жилых зданиях и помещениях».

11. СП 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕИНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АКАДЕМИЯ ЛЕДОВЫХ ВИДОВ СПОРТА «ДИНАМО САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
СПб ГБПОУ «Академия ледовых видов спорта
«Динамо Санкт-Петербург»
Протокол от 19 мая 2023 года № 7

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБПОУ «Академия ледовых
видов спорта «Динамо Санкт-Петербург»



Н.В. Скарлыгина

Приказ от 19 мая 2023 года № 130

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Учебной дисциплины

**ОП 04 ОСНОВЫ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ, ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА И МАССАЖ**

По специальности 49.02.03 Спорт

Санкт-Петербург, 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания по выполнению практических работ разработаны в соответствии с рабочей учебной программой дисциплины ОП.04. Основы врачебного контроля, лечебная физическая культура и массаж 49.02.03 «Спорт» и требованиями к результатам освоения программы подготовки специалистов среднего звена ФГОС СПО по данной специальности.

Цель данных методических указаний: оказать помощь обучающимся при выполнении практических работ и закреплении теоретических знаний по основным разделам дисциплины. Формой организации обучающихся на практических работах является – индивидуальная форма работы. Выполнение практических работ направлено на формирование общих и профессиональных компетенций, закрепление знаний, освоение необходимых умений и способов деятельности.

Содержание практических занятий охватывает весь круг профессиональных умений, на формирование которых ориентирована данная дисциплина. Методические указания по проведению практических занятий учебной дисциплины «Основы врачебного контроля, лечебная физическая культура и массаж» составлены с учётом требований рабочей программы и её содержания.

Время на выполнение практической работы от 40 до 80 мин. в зависимости от объёма работы или сложности её выполнения.

Критерии оценок:

- **оценка «5»** ставится: практическая работа выполнена в полном объёме, в соответствии с заданием, с соблюдением последовательности выполнения, расчёты выполнены без ошибок, самостоятельно; работа оформлена аккуратно.
- **оценка «4»** ставится: практическая работа выполнена в полном объёме, в соответствии с заданием, с соблюдением последовательности выполнения, частично с помощью преподавателя, присутствуют незначительные ошибки при расчётах; работа оформлена аккуратно.
- **оценка «3»** ставится: практическая работа выполнена в полном объёме, в соответствии с заданием, частично с помощью преподавателя, присутствуют ошибки при расчётах; по оформлению работы имеются замечания.
- **оценка «2»** ставится: обучающийся не подготовился к практической работе, при расчётах допустил грубые ошибки, по оформлению работы имеются множественные замечания.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

№	Название практической работы	Объем часов
1	Практическая работа № 1 Общий осмотр и антропометрические показания.	2
2	Практическая работа № 2. Функциональные пробы сердечно-сосудистой системы	1
3	Практическая работа № 3. Клинические методы исследования в состоянии покоя.	1
4	Практическая работа № 4. Распределение лиц среднего и пожилого возраста на группы.	1
5	Практическая работа № 5. Исследование функций нервно-мышечной системы (теппинг-тест и ТМУ).	1
6	Практическая работа № 6. Заполнить дневник самоконтроля спортсмена	1
7	Практическая работа № 7. Исследование функций системы выделения и составление вопросов по проведению анамнеза при исследовании.	1
8	Практическая работа № 8. Дать оценку- заключение порезультатам медицинского опроса.	2
9	Практическая работа № 9. Методика ЛФК при гипертонической болезни	2
10	Практическая работа № 10. Техника выполнения приема поглаживание	3
11	Практическая работа № 11. Методика ЛФК при бронхите	2
12	Практическая работа № 12. Техника выполнения приема растирание	3
13	Практическая работа № 13. Методика ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата	2
14	Практическая работа № 14. Техника выполнения приема выжимание-выдавливание	2
15	Практическая работа № 15. Методика ЛФК при шейном остеохондрозе	2
16	Практическая работа № 16. Техника выполнения приема разминание	3
17	Практическая работа № 17. Методика ЛФК при нарушениях осанки в сагиттальной плоскости	2
18	Практическая работа № 18. Методика ЛФК при плоскостопии	2
19	Практическая работа № 19. Методика ЛФК при поясничном остеохондрозе	2
20	Практическая работа № 20. Методика ЛФК при нейроциркуляторной дистонии	2
21	Практическая работа № 21. Методика ЛФК при артрозах суставов нижних конечностей	2
22	Практическая работа № 22. Методика ЛФК при варикозной болезни вен нижних конечностей	2
23	Практическая работа № 23. Методика ЛФК при ожирении	2
24	Практическая работа № 24. Техника выполнения приема вибрация	2
25	Практическая работа № 25. Техника выполнения приема движение	2
ИТОГО		47

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 1. ОБЩИЙ ОСМОТР И АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАНИЯ

Раздел 1. Основы врачебного контроля

Тема 1.2. Функциональные методы обследования

Цель работы: Уметь проводить и знать, что входит в общий осмотр и антропометрические показатели.

Задачи:

1. Знать методику проведения общего осмотра и антропометрических показателей.
2. Уметь проводить общего осмотра и антропометрических показателей
3. Уметь анализировать правильность выполнения осмотра.

Форма отчетности: устные и законспектированные ответы.

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: сантиметр, ростомер, весы, бланк, ручка, компьютер.

Рекомендуемая литература:

Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях ФК. 3-е издание, 2019. Глава 2, с.25.

А. Г. Дембо Врачебный контроль в спорте.

Теоретическая часть:

ОБЩИЙ ОСМОТР

Осмотр больного должен проводиться в помещении с комфортной температурой, при естественном освещении или лампах дневного света. Врач располагается перед больным, или несколько справа от него. Общий осмотр лучше проводить в вертикальном положении больного, однако в зависимости от состояния пациента, он возможен и сидя и в горизонтальном положении обследуемого.

1.1. Порядок общего осмотра пациента

1.1.1. Состояние больного может быть: удовлетворительное (заболевание не ограничивает жизнедеятельность больного, он в состоянии себя сам обслуживать), средней тяжести (признаки заболевания умеренно ограничивают функциональные возможности пациента, ему может потребоваться помощь посторонних при выполнении некоторых действий), тяжелое (функциональные возможности резко ограничены, постоянно нуждается в посторонней помощи), крайне тяжелое (пациент нуждается в неотложной помощи, реанимационных мероприятиях).

1.1.2. Сознание бывает ясное, изменённое (угнетение, возбуждение). Различают следующие формы угнетения сознания (ступор сопор, кома), а также различные формы возбуждения (бред, галлюцинации). Выделяют также состояние эйфории как вариант измененного сознания. Ступор – больной находится в состоянии оглушенности, вяло, с запозданием отвечает на вопросы, медленно реагирует на изменение ситуации. Сопор (спячка) – более выраженное нарушение сознания, больной не реагирует на окружающее, реагирует только на сильные раздражители, в том числе и болевые, рефлексы сохранены. Кома – больной полностью безучастен, болевая чувствительность и рефлексы отсутствуют. Формы возбуждения сознания (бред и галлюцинации) чаще всего присутствуют при психоневрологических заболеваниях, но часто врачам других специальностей приходится сталкиваться с ними при различной тяжелой соматической патологии (инфекционные заболевания, инфаркт миокарда, инсульты, выраженные интоксикации). Бред – это объективно ложное, абсолютно не корригируемое суждение. Галлюцинации бывают слуховые, зрительные, тактильные. Эйфорией называют форму болезненно-повышенного настроения, характеризующуюся благодушием, безмятежным блаженством, состоянием тихой радости. Это состояние наблюдается при первой

степени опьянения, при приеме наркотиков, у лихорадящего больного, при инфаркте миокарда, после травматического шока.

1.2. Положение больного бывает активное, вынужденное, пассивное.

- Активное положение фиксируют, если физическая активность пациента заметно не ограничена, хотя он и может испытывать при этом некоторый дискомфорт. Оно свойственно больным с легким течением болезни или на начальных стадиях тяжелых заболеваний. В больницах таких пациентов называют «ходячими».

- Вынужденное положение пациент занимает для облегчения своего самочувствия и состояния (уменьшение одышки, боли и др.).

- Пассивное положение отмечается у больного с нарушением сознания, у истощенных больных в случае крайней слабости. При этом «голова и конечности больного свешиваются под действием силы тяжести, пациент неподвижен, напоминает вид мертвого тела».

- Активное - больной может передвигаться сам, хотя и может испытывать при этом некоторый дискомфорт. Тип конституции различают типы конституции: астеник, нормостеник, гиперстеник. Для определения типа конституции необходимо измерить надчревный угол: ладонные поверхности больших пальцев плотно прижимают к реберным дугам, а концы их упирают в мечевидный отросток. Длина ног измеряется на ростомере в положении стоя и сидя. Тип конституции удобно определять по тому же алгоритму, что принят в медицине для общего описания больного: сверху - вниз, спереди - назад, снаружи - внутрь.

Учитывая широкое распространение различных методов модификации фигуры (фитнес, культуризм, различные диеты и т.д.) упор в анализе конституции следует делать на соотношение частей тела, длину конечностей. Конституциональные типы по М.В. Черноруцкому:

А) астеник, Б) нормостеник, В) гиперстеник, Г) надчревный угол астеника, Д) надчревный угол гиперстеника

Астенический тип:

- череп вытянутый (долихоцефал);
- шея относительно длинная;
- хорошо выражены над- и подключичные ямки; длина ног превышает длину туловища;
- ребра расположены выражено косо, межреберные промежутки широкие;
- соотношение передне-заднего и фронтального размеров грудной клетки менее 0,65;
- надчревный угол меньше 90°. Тело как бы вытянуто вверх. Рост часто выше среднего. Степень развития мускулатуры зависит от физической активности субъекта. Из-за слабого, как правило, развития подкожно-жировой клетчатки мускулатура хорошо контурирована.

Гиперстенический тип:

- череп более шаровидной формы (брахицефал);
- шея относительно короткая и толстая;
- над- и подключичные ямки плохо выражены или даже не видны;
- длина туловища превосходит длину ног;
- межреберные промежутки узкие и направление ребер более горизонтальное;
- соотношение передне-заднего и фронтального размеров грудной клетки более 0,7;
- надчревный угол более 90°. Тело как бы более широкое. Рост может быть любым. Степень развития мускулатуры зависит от физической активности субъекта. Как правило, даже у спортсменов такого телосложения хорошо выражена подкожножировая клетчатка.

Нормостенический тип:

- телосложение пропорциональное, длина конечностей и туловища гармоничные, соотношение передне-заднего и фронтального размеров грудной клетки от 0,65 до 0,7. Умеренно выражены над- и подключичные ямки, достаточно развита мускулатура туловища и конечностей. Положение ребер

умеренно-косое, надчревный угол 90.

1.4. Лицо часто особенности заболевания накладывают отпечаток на лицо больного, придающего ему характерный вид (лицо Гиппократова - лицо умирающего больного; лицо Корвизара - лицо больного с тяжелой сердечно-сосудистой патологией, *facies nephritica* - при заболеваниях почек, *facies mitralis* - при ревматических пороках сердца и т.д.). Особенности лица пациента при различных видах патологии подробно описаны в учебнике.

1.5. Кожные покровы при осмотре оцениваются цвет, чистота (наличие или отсутствие сыпи, локальных изменений пигментации покровов), наличие рубцов и видимых опухолей, влажность покровов, состояние волос и ногтей. Цвет нормальной кожи обусловлен множеством факторов – расовой и национальной принадлежностью, полом пациента, толщиной кожи. При неизменном цвете пишут: «обычный» или «не измененный». При наличии описываются патологические изменения цвета: бледность, покраснение, синюшность, желтушность. При этом, изменение цвета кожных покровов может быть общим и местным (что также отмечается). Указывается и степень выраженности изменений окраски. Оценивается также наличие различных высыпаний на коже (пузырек, папула, везикула, волдыри, карбункулы и т.д.), их количество, место расположения. Необходимо так же описать наличие, форму, размер и состояние рубцов на коже после операций, травм, ожогов, ранений. Влажность покровов определяется на ощупь. Врач тыльной стороной кисти проводит по ладоням больного, передней, боковым и задней поверхности грудной клетки, оценивая влажность кожных покровов. При выраженной общей потливости часто видны капли пота на теле больного, влажное белье. Повышенная влажность может носить и локальный характер (указываем место и площадь). Тургор кожи определяется путем взятия кожной складки двумя пальцами на тыльной поверхности кисти (нормальный - если кожная складка быстро расправляется, снижен - если складка сохраняется некоторое время (обезвоживание, пожилой и старческий возраст)). Основным методом определения их состояния

– визуальный. У здорового человека ногти бледно-розовые, имеют блеск, на них отсутствует поперечная исчерченность, они не ломкие. При оценке состояния волосяного покрова определяют соответствие его полу (мужской, женский или детский тип оволосения) и возрасту, наличие очагового выпадения. Обращают внимание на изменения волос – степень оволосения, ломкость, сухость, истонченность, преждевременное выпадение ресниц, бровей, вросшие волосы и т.д.

Методические рекомендации по выполнению работы

Ознакомьтесь с изученным материалом и ответьте на вопросы.

Практическая часть/Содержание заданий

Контрольные вопросы

1. Каков порядок общего осмотра пациента?
2. Назовите виды положения больного
3. Перечислите и охарактеризуйте типы конституции
4. Что даёт исследование подкожно-жировой клетчатки?
5. Как исследуют состояния мышц?
6. Каков порядок исследования системы органов дыхания?
7. Что выявляется при осмотре грудной клетки?
8. Как считать частоту дыхательных движений?
9. Как проводят пальпацию грудной клетки?
10. Как определить голосовое дрожание?
11. Какие виды перкуссии Вы знаете?
12. Как проводится аускультация?
13. Что определяют при исследовании пульса?
14. Перечислите болевые точки при патологии желудка

15. Как определить симптом поколачивания?

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 2. ОРТОСТАТИЧЕСКИЕ ПРОБЫ ИГНАТОВСКОГО И ПРЕВЕЛЯ. ИЗМЕРЕНИЕ ЧСС И АД В ПОКОЕ И ПОСЛЕ ПРОБЫ

Раздел 1. Основы врачебного контроля

Тема 1.3. Функциональные пробы кардио-респираторной системы

Цель работы: Уметь проводить заданные пробы и знать показатели АД и ЧСС.

Задачи:

1. Знать характеристики пульса и нормы артериального давления
2. Научиться работать с тонометром.
3. Уметь анализировать правильность выполнения измерений. **Форма отчетности:** устные и законспектированные ответы. **Время выполнения работы:** 1 час.

Материалы и оборудование: секундомер, тонометр.

Рекомендуемая литература:

Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой: учебное пособие для СПО. М.: Юрайт, 2019. Глава 2 с. 30-119.

Теоретическая часть

1. ПУЛЬС И ЕГО ХАРАКТЕРИСТИКА

Артериальный пульс – это ритмичные колебания стенки артерии, обусловленные выбросом крови в артериальную систему в течение одного сокращения сердца. Различают центральный (на аорте, сонных артериях) и периферический (на лучевой, тыльной артерии стопы и некоторых других артериях) пульс.

Цели исследования пульса:

- контроль изменения в состоянии сердечно - сосудистой системе пациента;
- установление частоты и ритма сердечных сокращений;
- оценка кровоснабжения определённых частей тела;
- наблюдение за реакцией сердца на заболевание, медицинские процедуры.

Исследование пульса.

Основным методом исследования пульса является пальпация.

Чаще всего пульс исследуют у взрослых на лучевой артерии, а также височной, сонной, лучевой, локтевой, плечевой, бедренной, задней большеберцовой, подколенной, тыльной артерии стопы (магистральных сосудах).

Исследуя артериальный пульс, важно определить его ритм, частоту, наполнение, напряжение и другие характеристики.

Определение синхронности и одинаковости пульса на лучевых артериях.

У здорового человека пульс на лучевых артериях синхронный и одинаковый. У больных резко выраженным стенозом левого атриовентрикулярного отверстия из-за расширения левого предсердия и сдавления левой подключичной артерии пульсовая волна на левой лучевой артерии бывает меньшей величины, чем первая, и запаздывает.



Ритм пульса.

Определяют, возникают ли пульсовые волны через равные (ритмичный пульс) или через неравные (аритмичный пульс) временные интервалы. Появление отдельных пульсовых волн, меньших по величине, возникающих раньше обычного времени, после которых имеется более длительная (компенсаторная) пауза, свидетельствует об экстрасистолии. При мерцательной аритмии пульсовые волны возникают через неравные промежутки времени.

Частота – это количество пульсовых волн в 1 минуту. В норме у взрослого здорового человека пульс 60-80 ударов в минуту.

Учащение пульса более 85-90 ударов в минуту называется *тахикардией*. Урежение пульса менее 60 ударов в минуту называется *брадикардией*.

Отсутствие пульса называется *асистолией*.

При повышении температуры тела на 1С пульс увеличивается у взрослых на 8-10 ударов в минуту.

На частоту пульса у здоровых людей влияют следующие факторы:

- Пол, возраст (у новорождённых сердце сокращается 130-150 уд/мин, после 60 лет пульс незначительно урежается);
- Физическое напряжение;
- Стрессы;
- Фазы дыхания;

Наполнение пульса.

Характер пульса зависит и от эластичности стенки артерии.

Перед исследованием пульса человек должен быть спокоен, в комфортном положении. Не стоит исследовать пульс после сильных эмоциональных переживаний, физической нагрузки.

Наполнению пульса судят по тому расстоянию, на которое нужно приподнять придавливающий палец для восстановления исходной амплитуды пульсовой волны. Это соответствует полному расправлению артерии. Наполнение пульса, таким образом, определяется диаметром артерии в момент пульсовой волны. Оно зависит от ударного объема сердца. При высоком ударном объеме пульс полный, при низком – пустой.

Напряжение определяется силой надавливания на артерию для прекращения пульсовой волны.

Напряжение пульса

Напряжение пульса – это сила, с которой следует сдавить артерию для полного исчезновения

пульса под пальпирующими пальцами. Напряжение пульса зависит от систолического артериального давления: чем оно выше, тем пульс напряжённее.

При высоком артериальном давлении пульс становится твёрдым, при низком – мягким.

Напряжение пульса зависит также от эластических свойств стенки артерии. При уплотнении последней пульс будет твёрдым.

Величина пульса

Исследующий устанавливает правую руку в типичное для исследования положение. Затем средним (из трех пальпирующих) пальцем придавливает артерию к лучевой кости до неполного пережатия (что проверяется дистально расположенным пальцем) и, сосредоточив внимание на ощущении в проксимально расположенном пальце, определяет силу пульсовых толчков. Величина пульса тем больше, чем больше напряжение и наполнение пульса, и наоборот. Полный твердый пульс является большим, пустой и мягкий – малым.

Величина пульса тем больше, чем больше напряжение и наполнение пульса, и наоборот. Полный твёрдый пульс является большим, пустой и мягкий – малым.

При низком давлении артерия сдавливается легко, пульс по напряжению называется мягким (ненапряженным).

Пустой, ненапряженный пульс называется малым нитевидным.

Данные исследования пульса фиксируются двумя способами: цифровым – в медицинской документации, журналах, и графическим – в температурном листе красным карандашом в графе «П» (пульс). Важно определить цену деления в температурном листе.

2. АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Артериальное давление (АД) – сила, с которой циркулирующая кровь давит на внутреннюю стенку артерий и впереди лежащий столб крови.

Различают:

- Систолическое давление, возникающее в артериях в момент максимального подъема пульсовой волны после систолы желудочков. В норме **100-140 мм. рт. ст.**
- Диастолическое давление, поддерживаемое в артериальных сосудах в диастолу желудочков (минимальное). В норме **60-90 мм. рт. ст.**
- Пульсовое давление - разница между систолическим артериальным давлением и диастолическим артериальным давлением.

В норме пульсовое давление 40-50 мм. рт. ст.. Пульсовое давление = систолическое – диастолическое. Пример: АД 120/ 80

$$120 - 80 = 40 - \text{пульсовое давление}$$

Измерение артериального давления производится непрямым звуковым методом, предложенным в 1905 году русским хирургом Н.С. Коротковым. Аппараты для измерения давления носят следующие названия: тонометр, . В настоящее время используются и электронные аппараты, позволяющие определить АД незвуковым методом.

Классификация уровня АД Категория

САД (систолическое)

ДАД (диастолическое)

Оптимальное

< 120

< 80

Нормальное

< 130

< 85

Высокое нормальное 130 -139

85-89

Степень I 140 - 159

90 – 99

Степень II 160 – 179

100 – 109

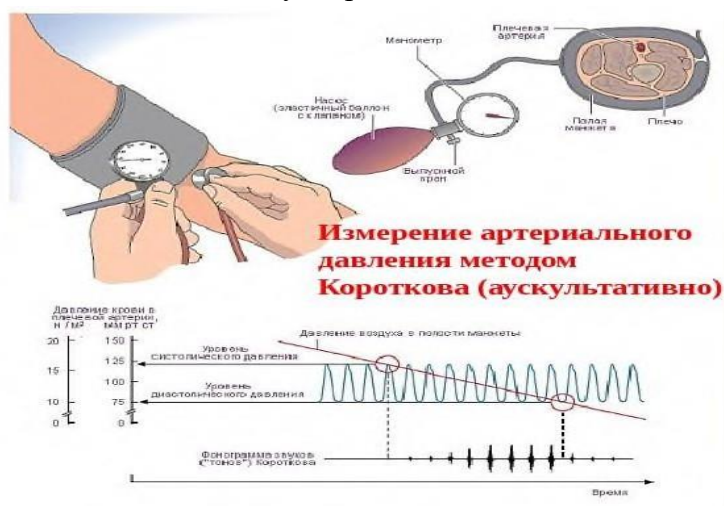
Степень III

>180

>110

Гипертензия – повышение АД выше нормальных цифр.**Гипотензия** – снижение АД ниже нормальных цифр. Факторы, которые повышают артериальное давление:

- Возраст;
- Физическая нагрузка;
- Курение;
- Пол;
- Наследственность;
- Стресс;
- Употребление алкоголя;
- Повышенное употребление соли.

**Практическая часть.**

1. Ход работы:

испытуемый в положении сидя измеряет частоту сердечных сокращений за 1 минуту и артериальное давление. Измерения показателей:

АДД испыт.=_____ ЧСС испыт.=_

где: АДД - диастолическое артериальное давление (мм.рт.ст.); ЧСС - частота сердечных сокращений за 1 минуту (уд/мин).

2. Ход работы:

испытуемый после прохождения первого теста замеряет частоту сердечных сокращений за 1 минуту и артериальное давление. Измерения показателей:

АДД испыт.=_____ ЧСС испыт.=_

где: АДД - диастолическое артериальное давление (мм.рт.ст.); ЧСС - частота сердечных сокращений за 1 минуту (уд/мин).

3. Ход работы:

испытуемый после прохождения второго теста замеряет частоту сердечных сокращений за 1

минуту и артериальное давление. Измерения показателей:

АДД испыт.=_____ ЧСС испыт.=_

где: АДД - диастолическое артериальное давление (мм.рт.ст.); ЧСС - частота сердечных сокращений за 1 минуту (уд/мин).

Вывод _____

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 3. КЛИНИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОСТОЯНИИ ПОКОЯ

Раздел 1. Основы врачебного контроля

Тема 1.4. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам контроля

Цель работы: знать методики исследования в состоянии покоя и уметь их проводить.

Задачи:

1. Знать методики исследования.
2. Уметь проводить различные методики исследования.

Форма отчетности: устные и законспектированные ответы.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: не требуется. **Рекомендуемая литература:**

Рубанович В.Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой: учебное пособие для СПО. М.: Юрайт, 2019. Глава 2 с.30.

Теоретическая часть:

МЕТОДЫ КЛИНИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ БОЛЬНОГО

Все методы исследования больного условно подразделяют на:

1. Основные: – субъективный метод (расспрос), – объективные, или физикальные методы (осмотр, пальпация, перкуссия, аускультация). Основные методы названы так потому, что их проводят в отношении каждого пациента и только после их применения можно решить, какие еще дополнительные методы необходимы больному.

2. Дополнительные: – лабораторные методы, т.е. исследование крови, мочи, кала, мокроты, плевральной жидкости, костного мозга, рвотных масс, желчи, содержимого желудка, 12-ти перстной кишки, изучение цитологического и гистологического материала и т.д. – инструментальные методы с применением аппаратуры и инструментов.

Простейшими инструментальными методами являются: антропометрия (измерение роста и длины туловища, измерение массы тела, окружность талии и бедер), термометрия, измерение артериального давления. Однако большинство инструментальных методов могут проводить только подготовленные специалисты. К таким методам относятся: УЗИ, рентген, эндоскопические и радиоизотопные методы, методы функциональной диагностики (ЭКГ, ФВД и др.) и т.д., – консультации узких специалистов (окулиста, невропатолога, лор-врача и др.). Для проведения большинства из дополнительных исследований требуются оборудование, инструментарий, реактивы, специально подготовленный персонал (рентгенологи, лаборанты, техники и др.). Некоторые дополнительные методы достаточно тяжело переносятся большими или имеются противопоказания к их проведению. Для качественного выполнения дополнительных исследований и получения достоверных результатов большое значение имеет правильная предварительная подготовка больного, которую осуществляет медицинская сестра или фельдшер.

Методические рекомендации по выполнению работы

Ознакомьтесь с изученным материалом и ответе на вопросы.

Практическая часть/Содержание заданий

Вопросы для закрепления

1. Что относится к субъективным методам исследования?
2. Назовите составные части расспроса, значение расспроса.
3. Какой раздел истории болезни отражает этапы развития болезни?
4. Какой раздел истории болезни отражает факторы риска заболевания?
5. Классификация дополнительных методов исследования.
6. Назовите виды перкуторного звука.
7. Назовите виды перкуссии в зависимости от целей, от силы перкуторного удара.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 4. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЛИЦ СРЕДНЕГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА НА ГРУППЫ

Раздел 1. Основы врачебного контроля

Тема 1.6. Оценка уровня физического развития

Цель работы: оценить физическую работоспособность человека.

Задачи:

1. Знать медицинские группы.
2. Уметь распределять занимающихся в группы здоровья.

Форма отчетности: устные и законспектированные ответы.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: гимнастическая скамейка, высотой 30-40 см, метроном, секундомер, тонометр.

Рекомендуемая литература:

Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой: учебное пособие для СПО. М.: Юрайт, 2019. Глава 2 с. 14-119.

Теоретическая часть:

Возраст-продолжительность периода от момента рождения живого организма до настоящего времени или любого другого определенного момента времени.

Биологический возраст – соответствующие возрасту анатомические и физиологические особенности организма.

- период новорожденности- первые 4 недели
- грудной период – от 4 недель до 1 года
- раннее детство (ясельный возраст) – 1-3 года
- дошкольный возраст -3- 6-7 лет
- младший школьный возраст 6-7-10-12 лет
- подростковый период 10-12-17-18 лет
- юношеский период Юноши 17-21 Девушки 16-20
- зрелый возраст (1 период) Мужчины 21-35 Женщины 20-35
- зрелый возраст (2 период) Мужчины 35-60 Женщины 35-55
- пожилой возраст Мужчины 60-75 Женщины 55-75
- старческий возраст 75-90 лет
- долгожители 90 и более

Методические рекомендации по выполнению работы

1. **Ход работы:**

Степ - тест PWC170 Оценка физической работоспособности проводится с использованием степ-теста PWC170. в модификации В.Л. Карпмана. При пробе степ-тест PWC170. высота ступеньки (в метрах) подбирается так, чтобы нога испытуемого, поставленная на ступеньку, образовала прямой угол между туловищем и бедром, бедром и голенью. Обычно используется следующая высота ступеньки:

а) 0,15м у детей и ослабленных лиц;

б) 0,30м для женщин и мужчин ростом до 165 см; в) 0,40м для мужчин ростом 165 см и более.

В целях упрощения методики при массовых обследованиях лиц, занимающихся физическими упражнениями, можно использовать гимнастическую скамейку, высота которой, как правило, 30см. В таком случае всем обследуемым задается одинаковый темп восхождения на скамейку, равный 20 при первой и 30 подъемов в минуту при второй нагрузке. Метрономы надо отрегулировать по секундомеру на 80 и 120 уд/мин. Подъем и спуск выполняется на четыре счета. 18 Каждая нагрузка выполняется 3 мин. Пауза между нагрузками равна 3-м минутам и необходима для усвоения нового ритма работы. После каждой нагрузки пальпаторно подсчитывается пульс за 10 сек. Интенсивность первой нагрузки должна быть такой, чтобы после ее выполнения частота пульса была не менее 100-110 и не более 150-160 уд/мин.

На кафедре спортивной медицины и лечебной физкультуры Рязанского медицинского института имени И.П. Павлова были рассчитаны и составлены таблицы для облегчения расчета PWC170. Для того чтобы рассчитать величину PWC170 необходимо в соответствующей таблице на пересечении частоты пульса за 10 с. после первой нагрузки, с частотой пульса за 10 с. после второй нагрузки найти коэффициент (К). Данный коэффициент является относительной (на кг массы тела) физической работоспособностью. Умножив найденный коэффициент на массу тела испытуемого, получим абсолютную величину физической работоспособности. Пример: при определении физической работоспособности на ступеньке 30 см у юноши с массой 70 кг частота пульса в конце первой нагрузки оказалась равной 23, а после второй – 27 ударам за 10 с. В таблице находим, что коэффициент равен 16 кгм/мин, следовательно, абсолютная величина PWC170 у данного юноши будет равна: 16 кгм/мин x 70 кг = 1120.

Можно использовать и формулы расчёта теста PWC170 :1. $PWC170 \text{ (кгм/мин)} = N_1 + (N_2 - N_1) \times 170 - ЧСС$;

где: $19 ЧСС_2 - ЧСС_1$ $N_1 = 1,5 \times P \times h \times m$;

$N_2 = 1,5 \times P \times h \times 112$;

N - мощность 1-й и 2-й работы; P - масса тела;

h - высота ступеньки;

n - темп восхождений в минуту при первой и второй нагрузок; ЧСС - частота сердечных сокращений за 1 мин.

2. $PWC170 \text{ (кгм/мин/кг)} = PWC170 / P$

Пример: при определении физической работоспособности на ступеньке 30 см у девушки с массой 65 кг частота пульса в конце первой нагрузки оказалась равной 20, а после второй – 25 ударам за 10 с. (120 и 150 уд/мин): 1. Вычисляем мощность нагрузки: $N_1 = 1,5 \times 65 \times 0,30 \times 20 = 585$; $N_2 = 1,5 \times 65 \times 0,30 \times 30 = 877,5$. 2. Определяем абсолютное PWC170 =

$585 + (877,5 - 585) \times 170 - 120 = 1053$ 150-120 3. Определяем относительное значение PWC170
 $= 1053 / 65 = 16,2$

Практическая часть/Содержание заданий

1. Решение

Таблица оценки относительного показателя PWC170 (А.Г. Хоружев, 1993)

Оценка	Показатели (кгм /мин/кг)	
	мужчины	женщины
«5»	16,84 и выше	12,54 и выше
«4»	16,83-15,75	12,53-11,55
«3»	15,75-14,66	11,54-10,56
«2»	14,65-13,57	10,55-9,57
«1»	13,56 и ниже	9,56 и ниже

Вывод _____

Ход работы:

испытуемый в положении сидя измеряет частоту сердечных сокращений за 1 минуту и артериальное давление.

Измерения показателей:

АДД испыт.= _____ ЧСС испыт.= _

где: АДД – диастолическое артериальное давление (мм.рт.ст.); ЧСС – частота сердечных сокращений за 1 минуту (уд/мин).

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 5. ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИЙ НЕРВНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ (ТЕППИНГ-ТЕСТ И ТМУ)

Раздел 1. Основы врачебного контроля

Тема 1.7. Определение состояния тренированности

Цель работы: уметь оценить состояние нервномышечного аппарата по данным максимальной частоты движения кисти (теппинг-тест) и точности мышечных усилий (ТМУ).

Задачи:

1. Знать методику проведения измерений.
2. Научиться работать с кистевым динамометром.
3. Уметь анализировать правильность выполнения измерений.

Форма отчетности: устные и законспектированные ответы.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: бланк тестирования, секундомер, кистевой динамометр

Рекомендуемая литература:

Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой: учебное пособие для СПО. М.: Юрайт, 2019. Глава 2 с. 14-119.

Практическая часть/Содержание заданий

Теппинг-тест (ТТ).Ход работы:

Квадрат размером 10 x 10 см. разделён на 6 прямоугольников. В максимальном темпе испытуемый наносит карандашом точки в каждом квадрате в течение 5 с (переход из квадрата в квадрат происходит строго по номерам, как указано на рисунке ниже). Общее время 30 с. Количество нанесённых точек в секунду рассчитывается по формуле: КТ =сумма всех точек в шести квадратах / 30 сек. Решение: 1 2 3 --- ► 14 6 5 4 Оценка теппинг - теста (В.Б. Мандриков, М.П. Мицулина, 2000)
Оценка Показатели (кол. т./с) мужчины женщины

«5» 7,6 и выше 6,5 и выше «4» 7,0-7,5 6,0-6,4 «3» 5,9-6,9 5,3-5,9 «2» 5,8-5,3 5,2-4,9 «1» 5,2 и ниже 4,8 и ниже

Выводы _____

Инструментарий: кистевой динамометр.

Ход работы:

Точность мышечных усилий (ТМУ) Точность мышечных усилий определяется с помощью кистевого динамометра. В первой попытке студенты выполняют максимальное усилие (МУ1) (количество кг), во второй попытке им предлагается выполнить усилие в 50% (МУ2) от показанной в первой, без зрительного контроля показаний динамометра. Учитывается процент отклонения от заданного значения по формуле: $ТМУ = [(МУ1 :2 - МУ2) \times 100\%,]$, где: МУ1 :2 МУ1 – первое мышечное усилие; МУ2 – второе мышечное усилие.

Решение _____

Оценка точности мышечных усилий (В.Б. Мандриков, М.П. Мицулина, 2000)

Показатели (%) мужчины женщины «5» 0-6,6 0-4,3 «4» 6,7-15,3 4,4-15,9 «3» 15,4-33,0 16,0-39,0 «2» 33,1-41,8 39,1-50,6 «1» 41,9 и выше 50,7 и выше 16

Вывод:

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 6. ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ СПОРТСМЕНА

Раздел 1. Основы врачебного контроля

Тема 1.7. Самоконтроль спортсмена

Цель работы: уметь самостоятельно проводить регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или вида спорта.

Задачи:

1. Уметь оценивать свое общее физическое состояние и самочувствие.
2. Умение вносить корректировки в тренировочный процесс.

Форма отчетности: заполненный дневник самоконтроля.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: дневник самоконтроля.

Рекомендуемая литература:

Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой: учебное пособие для СПО. М.: Юрайт, 2019.

Теоретическая часть:

Кратко поясним характеристики некоторых показателей дневника самоконтроля.

Пульс – частота сердечных сокращений (ЧСС) – важный объективный показатель работы сердечно-сосудистой системы. В покое у тренированного человека пульс ниже, чем у нетренированного. Пульс подсчитывают на лучевой артерии у основания большого пальца, или на сонной артерии в области шеи, или подсчитывают частоту сердцебиения, положив руку на область сердца, за 10 или 15 секунд. Но если имеются нарушения ритма – за одну минуту с 10 секундными интервалами (например, 10-12-12-13-11-10). Чем тренированнее человек, тем быстрее приходит его пульс к норме после тренировки.

Масса тела связана с величиной нагрузки. Естественная потеря веса во время тренировки за

счет пота. Вес может понижаться за счет уменьшения жировой массы. Но иногда вес падает за счет потери белка. Это происходит при тренировке в горах, при недостаточном поступлении белков в пищу. Взвешиваться следует в одни и те же часы, желательно до еды. Самочувствие отражает состояние и деятельность всего организма. Оценивается как хорошее, удовлетворительное или плохое.

Сон. Во время сна восстанавливаются силы и работоспособность. В норме должно быть быстрое засыпание и достаточно крепкий сон. Плохой сон, долгое засыпание, частые просыпания, бессоница свидетельствуют о сильном утомлении или переутомлении.

Аппетит также позволяет судить о состоянии организма. Ухудшение аппетита может наблюдаться при заболеваниях, перегрузках, недосыпаниях. В дневнике отмечается: аппетит хороший, повышенный, удовлетворительный или отсутствует.

Желание тренироваться характерно для здоровых людей. При отклонениях в состоянии здоровья, перетренированности желание тренироваться исчезает или снижается.

Болевые ощущения могут возникать в отдельных мышцах (наиболее нагружаемых), в том числе при тренировках после длительного перерыва.

Кроме того, боли в мышцах и суставах могут при травмах. Поэтому важна разминка в начале тренировки, в том числе упражнения на растягивание мышц до и после тренировок. Следует обращать внимание на боли в области сердца и их характер; на головные боли и головокружения; на возникновение боли в правом подреберье, особенно при беге. Все эти случаи спортсмен отражает в дневнике самоконтроля и сообщает о них тренеру и врачу.

Потоотделение зависит от индивидуальных особенностей и функциональном состоянии человека, климатических условиях, вида физической нагрузки, количества принятой в течение дня жидкости и др. потоотделение оценивают как обильное, большое, умеренное, пониженное.

Нарушение режима. Сведения, вносимые в эту графу, могут помочь объяснить изменение других показателей самоконтроля. Нарушение режима могут быть самые различные (курение, употребление алкоголя и др.)

Женщины и девушки отмечают в дневнике периодичность и характер месячных.

В дневнике самоконтроля следует вносить описание содержания тренировки, время ее проведения, спортивные результаты и т.п.

Мы рекомендуем спортсменам постоянно заполнять дневник самоконтроля и регулярно показывать его тренеру, при необходимости – врачу.

Практическая часть/Содержание заданий

Дневник самоконтроля

Показатели самоконтроля	Дата исследования	
	01.02.2002 (день тренировки)	02.02.2002 (день отдыха)
Пульс (ЧСС) утром лежа за 15 сек.	14	15
Пульс утром стоя за 15 сек.	18	20
Масса тела до тренировки	70	69,8
Масса тела послетренировки	69,5	-
Жалобы	-	-
Самочувствие	Хорошее	Удовлетворительное
Сон	Хороший – 8,5 час.	Хороший – 8 час.

Аппетит	Норм.	Норм.
Болевые ощущения	Нет	Болят мышцы ног
Желание тренироваться	Большое	Нет
Потоотделение	Большое	Умеренное
Кистевая динамометрия - до тренировки - после тренировки	Правая – 43, левая – 41 Правая – 37, левая-36	Правая – 40, левая-38
Настроение	Хорошее	Удовлетворит.
Функция кишечника	Норм.	Норм.
Работоспособность	Хорошее	Снижена
Спортивные результаты	Рост	-
Нарушение режима	-	-
Содержание тренировки	Разминка – 12 мин. (ходьба, гимн. упражн.). Бег при пульсе 120 уд/мин – 8 мин., при пульсе 150 уд/мин – 5 мин, ходьба – 7 мин. Толкание набивного мяча – 10 мин.	-
Перенос нагрузки	Удовлетворительно	

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 7. ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИЙ СИСТЕМЫ ВЫДЕЛЕНИЯ КРОВИ И СОСТАВЛЕНИЕ ВОПРОСОВ ПО ПРОВЕДЕНИЮ АНАМНЕЗА ПРИ ИССЛЕДОВАНИИ КРОВИ

Раздел 1. Основы врачебного контроля

Тема 1.10. Режим и методика тренировки после травм и при некоторых заболеваниях **Цель работы:** Закрепить и углубить знания на теоретических занятиях и овладеть на практике методами диагностики и лечения заболевания крови.

Задачи:

1. Изучить и знать показатели крови.
2. Сформировать знания и выработать умения определения и значения показателей крови.

Форма отчетности: устные и законспектированные ответы.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: компьютер или лист бумаги.

Рекомендуемая литература:

Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой: учебное пособие для СПО. М.: Юрайт, 2019.

Методические рекомендации по выполнению работы

Из анамнеза жизни следует уточнить:

1. Характер заболевания (наследственный или приобретенный);
2. Особенности питания (вегетарианство);
3. Профессиональные вредности воздействие ионизирующей радиации, токов высокой и сверхвысокой частоты, химических веществ, в частности, свинца и бензола);

4. Наличие заболеваний внутренних органов (печени, почек, диффузных болезней соединительной ткани);
5. Прием медикаментов, которые могут оказать действие на гемопоэз (нестероидные противовоспалительные препараты, сульфаниламиды и др.)

Практическая часть/Содержание заданий

Вопросы:

1. Какая кровь – артериальная или венозная – темнее и почему?
2. Человеку при питье морской воды грозит гибель. Почему? Между тем некоторые птицы (альбатросы) способны пить морскую воду. Чем объясняется такая их способность?
3. При длительном голодании у людей появляются так называемые голодные отеки. В чем причина этого?
4. Человек съел недоброкачественную пищу. Через некоторое время у него обнаруживается повышение вязкости крови. Чем можно объяснить это явление?
5. У пациента отмечается увеличение СОЭ. С чем это может быть связано?
6. У пациента в начале острого воспалительного процесса отмечается изменение СОЭ. Какое изменение и с чем это связано?
7. При анализе форм гемоглобина крови установлено, что человек подвержен одной из широко распространенных вредных привычек – курению. Как это установили?
8. Перед забором крови на анализ перед соревнованиями у мужчины были интенсивные физические тренировки. Какие изменения в анализе крови следует ожидать?
9. Какие изменения в составе крови могут наблюдаться при воспалительных состояниях и почему?
10. Кровь отца имеет Rh⁺, матери Rh⁻. Первая беременность. Существует ли опасность резус-конфликта матери и плода, если плод имеет Rh⁺ кровь?
11. У пациента группа крови I(0) Rh⁻. Предстоит плановое переливание крови после проведения ортопедической операции. Какой группы кровь следует переливать?

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 8. ОЦЕНКА-ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ МЕДИЦИНСКОГО ОПРОСА

Раздел 1. Основы врачебного контроля

Тема 1.11. Состояние обусловленные нарушением правильного развития тренированности

Цель работы: сбор данных об изучение мнения пациентов и оценки их удовлетворённости качеством, доступностью и безопасностью медицинской помощи, оказываемой медицинской организацией, подразделением медицинской организации, отдельным специалистом.

Задачи:

1. Проведение независимой оценки качества оказания услуг медицинскими организациями в соответствии с требованиями Федерального закона от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».
2. Узнать оценку качества информирования о медицинской организации и об осуществляемой ею деятельности.
3. Выявить оценку условий оказания медицинской помощи.

Форма отчетности: устные и законспектированные ответы.

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: Бумага, ручка, компьютер.

Рекомендуемая литература:

Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой: учебное

Практическая часть/Содержание заданий**АНКЕТА**

«Субъективная оценка здоровья»

1. Беспокоят ли Вас головные боли: Да Нет
2. Можно ли сказать, что Вы легко просыпаетесь от любого шума: Да Нет
3. Беспокоят ли Вас боли в области сердца: Да Нет
4. Считаете ли Вы, что в последние годы у Вас ухудшилось зрение: Да Нет
5. Считаете ли Вы, что в последние годы у Вас ухудшился слух: Да Нет
6. Стараетесь ли Вы пить только кипяченую воду: Да Нет
7. Уступают ли Вам место в автобусе, трамвае, троллейбусе младшие по возрасту: Да Нет
8. Беспокоят ли Вас боли в суставах: Да Нет
9. Бываете ли Вы на пляже: Да Нет
10. Влияет ли на Ваше самочувствие перемена погоды: Да Нет
11. Бывают ли у Вас такие периоды когда из-за волнений Вы теряете сон: Да Нет
12. Беспокоят ли Вас запоры: Да Нет
13. Считаете ли Вы, что сейчас так же работоспособны, как прежде: Да Нет
14. Беспокоят ли Вас боли в области печени: Да Нет
15. Бывают ли у Вас головокружения: Да Нет
16. Считаете ли Вы, что сосредоточится сейчас Вам стало труднее, чем в прошлые годы: Да Нет
17. Беспокоит ли Вас ослабление памяти, забывчивость: Да Нет
18. Ощущаете ли Вы в различных частях тела жжение, покалывание, «ползающие мурашки»: Да Нет
19. Бывают ли у Вас такие периоды, когда Вы чувствуете себя радостно возбужденным, счастливым: Да Нет
20. Беспокоят ли Вас шум или звон в ушах: Да Нет
21. Держите ли Вы для себя в домашней аптечке один из следующих лекарственных препаратов: валидол, нитроглицерин, сердечные капли: Да Нет
22. Бывают ли у Вас отеки на ногах: Да Нет
23. Приходится ли Вам отказаться от некоторых блюд: Да Нет
24. Бывает ли у Вас отдышка при быстрой ходьбе: Да Нет
25. Беспокоят ли Вас боли в области поясницы: Да Нет
26. Приходится ли Вам употреблять в лечебных целях какую-либо минеральную воду: Да Нет
27. Беспокоит ли Вас неприятный вкус во рту: Да Нет
28. Можно ли сказать, что Вы стали легко плакать: Да Нет
29. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья: «хорошее», «удовлетворительное», «плохое», «очень плохое»

Задание

Проведите опрос, сделайте оценку- вывод и дайте рекомендации.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 9. Методика ЛФК при гипертонической болезни**Раздел 2. Лечебная физическая культура и массаж****Тема 2.4. ЛФК и массаж при заболевании сердечно-сосудистой системы**

Продолжительность проведения – 2 часа.

Цели и задачи: способствовать овладению учащимися теоретическими знаниями о травмах

опорно-двигательного аппарата и, в частности травмах коленного сустава, о методике их лечения с помощью средств лечебной физической культуры, а также разучить соответствующие специальные упражнения лечебной гимнастики.

Порядок работы:

1. Беседа по материалу лекции.
2. После рассказа с применением объяснительно-иллюстративного метода и демонстрации комплекса упражнений преподавателем выполнить специальные гимнастические упражнения, предназначенные для лечения изучаемого заболевания.
3. Самостоятельно отработать технику выполнения специальных гимнастических упражнений индивидуально и в группах по 2 человека.
4. Продемонстрировать преподавателю на оценку, изученные специальные гимнастические упражнения.
6. Перечень изучаемых упражнений Примерный комплекс ЛГ при повреждении коленного сустава (в третьем периоде применения ЛФК)
 1. ИП – сидя, упор руками сзади. Попеременное (с небольшой амплитудой) разгибание и сгибание ног в коленных суставах с фиксацией в крайнем согнутом положении на 1–2 с. Повторить 6–8 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.
 2. ИП – сидя. Перекатывание с пятки на носок (8–10 раз). Темп медленный. Дыхание свободное.
 3. ИП – стоя, ноги врозь. Сгибая колено поврежденной ноги, перенести на нее вес туловища, затем на здоровую ногу. Повторить 4–10 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.
 4. ИП – сидя на краю стула. Переставление носков и пяток в сторону и в ИП поочередно каждой ногой и одновременно двумя ногами, не отрывая стопы от пола. Повторить 8–10 раз для каждого варианта движений. Темп средний. Дыхание свободное.
 5. ИП – сидя на краю стула. Пальцы «в замок» под коленом поврежденной ноги. Поднять ногу руками и на весу выполнить маятникообразные движения в коленном суставе. Темп средний. Дыхание свободное. Повторить 20–30 раз.
 6. ИП – сидя на краю стула. Переступание вперед (до полного разгибания ног в коленных суставах) и назад (до угла 90° в коленных суставах). Дыхание свободное. Темп средний. Повторить 10–20 раз.
 7. ИП – стоя. Поочередное разгибание прямой ноги назад (вдох). Возвращение в ИП – выдох. Темп средний. Повторить 4–5 раз.
 8. ИП – стоя. Поочередное отведение прямой ноги в сторону (вдох). Возвращение в ИП – выдох. Темп средний. Повторить 4–5 раз.
 9. ИП – сидя. Сгибание и разгибание пальцев стоп (10–15 раз). Дыхание свободное.
 10. ИП – сидя. В медленном темпе одновременные вращения в разные стороны стопами. 15–20 с. Дыхание свободное.
 11. ИП – стоя. Ходьба: обычная, боком, скрестным шагом. 10–20 шагов в каждом варианте. Темп средний. Дыхание свободное.
 12. ИП – лежа на спине, руки вдоль туловища. Дыхание свободное. Тыльное и подошвенное сгибание стоп (6–8 раз);
 13. ИП – лежа на спине, руки вдоль туловища. Изометрическое одновременное напряжение мышц бедра, голени, стопы (вдох, задержка дыхания на 2–3 с), ИП – выдох. Повторить 4–5 раз.
 14. ИП – лежа на спине, руки вдоль туловища. В медленном темпе попеременное сгибание и разгибание ног в коленных суставах, скользя стопой по постели в течение 10–15 с. Повторить 4–5 раз.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 10. Техника выполнения приема поглаживание

Раздел 2. Лечебная физическая культура и массаж

Тема 2.4. ЛФК и массаж при заболевании сердечно-сосудистой системы

Продолжительность проведения – 3 часа.

Цели и задачи: способствовать овладению учащимися техническими основами выполнения основных и вспомогательных видов приема поглаживание.

Порядок работы:

1. Беседа по материалу лекции.
2. После показа преподавателя выполнить основные и вспомогательные виды изучаемого приема классического лечебного массажа.
3. Самостоятельно отработать технику их выполнения в паре.
4. Продемонстрировать преподавателю на оценку нижеперечисленные основные и вспомогательные виды изучаемого приема классического лечебного массажа. Перечень изучаемых видов приема поглаживание

Основные виды приема поглаживание:

2. Поверхностное плоскостное поглаживание.
3. Глубокое плоскостное поглаживание (4 тура).
4. Обхватывающее поглаживание (3 тура).

Вспомогательные виды приема поглаживание:

1. Раздельно-последовательное плоскостное поглаживание.
2. Граблеобразное поглаживание.
3. Глажение (два способа выполнения).
4. Гребнеобразное поглаживание.
5. Щипцеобразное поглаживание.

Основные приемы поглаживания:

1. Плоскостное поглаживание проводится на спине, животе и груди.

а) Поверхностное плоскостное поглаживание (ППП). ППП вызывает ощущение тепла.

Кисти расслаблены, прямые пальцы слегка разомкнуты и находятся в одной плоскости. Ладони скользят по коже, почти не касаясь её. Массажист держит руки навесу, что быстро утомляет мышцы, поэтому повторять ППП не более 3-5 раз подряд. При каждом повторении увеличивается плотность соприкосновения ладоней с кожей, и прием плавно переходит в ГПП. ППП делают в начале и в конце любого сеанса массажа. При появлении неприятного, раздражающего чувства быстро перейти к ГПП. ППП готовит к ГПП. Медленное ППП успокаивает ЦНС и уменьшает мышечный тонус, оказывает обезболивающий эффект, дыхание становится спокойным и глубоким.

б) Глубокое плоскостное поглаживание (ГПП).

Оно выполняется ладонной поверхностью кисти одной или двух рук, а также с отягощением (кисть одной руки накладывается на кисть другой) на спине, ягодицах, бедрах, задних поверхностях голени. Поверхность ладоней плотно прилегает к массируемой поверхности. Пять прямых пальцев слегка сомкнуты. Основное давление осуществляется радиальным краем и основанием ладони (запястьем). Сила давления постепенно возрастает от начала движения к его середине и уменьшается к его концу. В ИП расслабленные руки возвращаются округлым движением с легким касанием подушечками II-V пальцев наружных краев массируемой зоны. ГПП способствует выведению из тканей продуктов обмена, устранению отеков и застойных явлений. После ГПП значительно улучшается работа кровеносной и лимфатической систем. Энергичное и быстрое ГПП возбуждает ЦНС, усиливает сократимость мышц, повышает мышечный тонус, может вызвать спазм сосудистой стенки.

На спине ГПП с отягощением выполняется в 4 тура:

- 1 тур — движение рук снизу вверх параллельно позвоночнику над разгибателем спины от

основания крестца к основанию шеи.

2 тур — над наружным краем трапециевидной мышцы снизу вверх от реберной дуги и позвоночника к середине надплечья.

3 тур — над широчайшей мышцей спины снизу вверх от основания крестца к подмышечной впадине.

4 тур — над ягодичными мышцами от латеральной части крестца к большому вертелу бедренной кости.

В зависимости от направления движений кистей выделяют 6 разновидностей поглаживания.

1. Прямолинейное - ладонью, кисть расслаблена и плотно прилегает к коже, пальцы прижаты друг к другу, большой палец отведен в сторону, движения легкие и скользящие.

2. Зигзагообразное - кисть руки делает быстрое и плавное зигзагообразное движение, направленное вперед. Ощущение тепла и успокоение ЦНС.

3. Спиралевидное - без напряжения, легкими и скользящими движениями, напоминающее спираль. Каждая рука ладонью выполняет круговые движения, продвигаясь по спирали. Оно оказывает тонизирующее воздействие.

4. Комбинированное - объединение прямолинейного, зигзагообразного и спиралевидного движения. Выполнять непрерывно в разных направлениях.

5. Кругообразное - на мелких суставах. Основание ладони делает круговые движения в сторону мизинца. При этом движения правой кистью будут направлены по часовой стрелке, а движения левой кистью – против часовой стрелки.

6. Концентрическое - на крупных суставах. Ладони на массируемом участке расположить близко друг к другу и делать движения в форме восьмерки, большими пальцами поглаживая наружную сторону сустава, а остальными внутреннюю сторону. Движение усиливается, когда кисть скользит к проксимальной части массируемого участка и ослабляется при возвращении к дистальной части.

2. Обхватывающее поглаживание проводится на конечностях, ягодицах, шее, боковых поверхностях туловища. Это глубокий прием, выполняемый расслабленной кистью с отведенным большим и сомкнутыми остальными пальцами. Кисть обхватывает массируемую поверхность и плотно к ней прилегает ладонной поверхностью, особенно локтевым краем. Обхватывающее поглаживание конечностей выполняется руками поочередно во избежание утомления массажиста. При этом свободная рука фиксирует конечность.

На туловище выполняется одной или двумя руками. На спине выполняется в три тура:

1 тур. ИП: кисти обеих рук обхватывают спину пациента в поясничной области по обе стороны от позвоночника. При этом концы больших пальцев соприкасаются, а остальные максимально отведены кнаружи. Руки скользят снизу вверх, пока большие пальцы не достигнут затылочного бугра, а остальные — надплечий. Далее большие пальцы спускаются по задней поверхности шеи и приближаются к другим пальцам. Затем кисти обхватывают надплечья и скользят к плечевым суставам.

2 тур. ИП: руки на обеих заднебоковых поверхностях туловища в поясничной области. Большие пальцы отведены в сторону позвоночника и примерно на ладонь отстоят друг от друга. Движение руки осуществляется снизу вверх к подмышечным впадинам. Когда средние пальцы коснутся купола подмышечной впадины, они останавливаются и сгибаются. А большие и указательные пальцы производят щипцеобразное поглаживание задних стенок подмышечных впадин по направлению к плечевым костям, не оттягивая мышцу.

3 тур. ИП: кисти с сомкнутыми пальцами расположены на ягодицах так, что основания ладоней направлены кнаружи, а пальцы — к боковым частям крестца. Движение производят дугообразно снизу вверх к крестцу, а затем в стороны к тазобедренным суставам. Когда пальцы достигают

границы массируемой поверхности, они сгибаются, а движение продолжают ладони, затем тенары (возвышение у основания 1 пальца).

Вспомогательные приемы поглаживания

1.Раздельно-последовательное плоскостное поглаживание. Одна рука всей ладонной поверхностью кисти с плотно сомкнутыми прямыми пальцами проходит расстояние в 1-1,5 кисти, затем это же движение повторяет другая рука, а за ней начинает движение первая рука. Кисти плавно и мягко скользят по одной линии друг за другом, продвигаясь вдоль массируемой поверхности. Прием выполняется ладонями обеих рук. На спине направление движения параллельно позвоночнику, на передней поверхности грудной клетки — от грудины к плечевым суставам. У пациента возникает впечатление непрерывности массажного приема, и он ощущает тепло и легкость в массируемом участке. При малой скорости сила давления рук может быть разной. Прием выполняется «передним» или «задним» ходом на спине, передней поверхности грудной клетки, бедре, голени, плече и предплечье. Кисть движется вперед пальцами («передний ход») или основанием ладони («задний ход»).

На конечностях может быть два варианта выполнения приема:

1) Кисти попеременно друг за другом скользят вдоль конечности от дистального к проксимальному ее концу «передним ходом».

2) Кисти массажиста располагаются поперек конечности пациента, обхватывая ее, и также плавно друг за другом перемещаются от пальцев проксимально.

2. Граблеобразное поглаживание выполняется подушечками пальцев, широко расставленных и слегка согнутых в пястно-фаланговых и межфаланговых суставах. Кисть движется под углом 35 - 40 градусов к массируемой поверхности. В работе участвуют II-V пальцы или II - III (одновременное поглаживание обеих паравертебральных областей). Прием выполняется «передним» или «задним» ходом, в продольном, поперечном, зигзагообразном и кругообразном направлениях одной или двумя руками. Если движения выполняются двумя руками, руки могут двигаться параллельно или последовательно. Для усиления давления делать с отягощением (пальцы одной руки накладываются на пальцы другой руки). Прием выполняется на волосистой поверхности головы, спине, грудной клетке, конечностях, если нужно обойти участки повреждения или какие-либо образования на коже, а также над межреберными промежутками (при этом прием удобнее выполнять на «дальней спине» (половина спины, расположенная дальше от массажиста)).

3. Глажение – мягкий и нежный прием (часто используют в детском массаже), при массаже кожи и мышц лица и шеи, спины, пояснично-крестцовой области, ягодиц, брюшной стенки, бедер, голеней, передней поверхности грудной клетки и подошв.

Прием выполняется 2 способами.

1-й способ - тыльной поверхностью выпрямленных II-V пальцев. Кисть и предплечье находятся под углом 90 градусов по отношению к коже, пальцы согнуты в пястно-фаланговых суставах под прямым углом, большие пальцы приведены и согнуты (убраны внутрь). Прием выполняется одной или двумя руками, которые движутся одновременно. Обратное движение рук с плавным развертыванием кисти без потери контакта с кожей в положение граблеобразного поглаживания, выполняемое поверхностно расслабленной кистью. Глажение с отягощением используется для массирования внутренних органов: кисти накладываются друг на друга и пальцы сгибаются в пястно-фаланговых суставах. Контакт с кожей пациента имеет тыльная поверхность одной руки. Обратное движение — граблеобразным приемом. При этом на коже пациента скользят подушечки пальцев другой руки, выполнявшей функцию отягощения.

2-й способ - тыльной поверхностью средних и дистальных фаланг, тенаром и гипотенаром. II-V пальцы сжаты в кулак, но выпрямлены в дистальных межфаланговых суставах, а большие пальцы прижаты. Кулаки обычно движутся рядом. Обратное движение руки производят граблеобразным приемом.

4. Гребнеобразное поглаживание - самый глубокий прием - выполняется головками (дистальными концами) основных фаланг II-V пальцев. Пальцы кисти свободно и без напряжения согнуты в кулак, не следует плотно прижимать их друг к другу. При выполнении приема одновременно двумя руками, большой палец одной руки зажимается в кулак другой. Головки основных фаланг пальцев обеих рук устанавливаются на одной линии. Руки движутся очень медленно и только по направлению мышечных волокон. Обратное движение рук осуществляется граблеобразным приемом. Прием выполняется на спине, ягодицах, бедрах и на задней поверхности голени, где имеются достаточно развитые мышцы, а также применяется при значительных подкожных жировых отложениях. Сильное надавливание вызывает боль.

5. Крестообразное поглаживание. Кисти рук сцепить крестообразно в замок и обхватить массируемую поверхность. Прием выполняют внутренними поверхностями ладоней обеих рук. Прием используют для профилактики пролежней, при реабилитации после тяжелых болезней и операций на спине, тазовой области, ягодицах, задних поверхностях нижних конечностей.

6. Щипцеобразное поглаживание выполняют подушечками большого, указательного, а возможно, и среднего пальцев, которые обхватывают мышечный или сухожильный валик и скользят вдоль него, производя прямолинейные поглаживающие движения. Прием производится одной или двумя руками.

Прием применяется:

- а) при массаже пальцев рук и ног, тенара, гипотенара, края стопы, лица, носа, ушей,
- б) при массаже кожи над мышцами: трапецевидной в области шеи и надплечья, грудино-ключично-сосцевидной, а также над: нижним краем большой грудной, внутренним, средним или наружным фрагментами дельтовидной, головками двуглавой и трехглавой мышц плеча, плечелучевой, портняжной, головками четырехглавой мышцы бедра, полуперепончатой, полусухожильной, двуглавой, брюшками икроножной, ахилловым сухожилием.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 11. Методика ЛФК при бронхите

Раздел 2. Лечебная физическая культура и массаж

Тема 2.5. ЛФК и массаж при заболевании органов дыхания

Продолжительность проведения – 2 часа.

Цели и задачи: способствовать овладению учащимися теоретическими знаниями о бронхите, о методике его лечения с помощью средств лечебной физической культуры, а также разучить соответствующие специальные упражнения лечебной гимнастики.

Порядок работы:

1. Беседа по материалу лекции.
2. После рассказа с применением объяснительно-иллюстративного метода и демонстрации комплекса упражнений преподавателем выполнить специальные гимнастические упражнения, предназначенные для лечения изучаемого заболевания.
3. Самостоятельно отработать технику выполнения специальных гимнастических упражнений индивидуально и в группах по 2 человека.
4. Продемонстрировать преподавателю на оценку, изученные специальные гимнастические упражнения.

Перечень изучаемых упражнений

Примерный комплекс ЛГ при бронхите (в третьем периоде применения ЛФК)

1. ИП сидя. Свободное дыхание в течение 1 мин.
2. ИП сидя на стуле, руки на груди и животе. Выработка ритмичного дыхания. Медленный глубокий вдох, затем медленный глубокий выдох. Повторить 4 – 5 раз.
3. ИП сидя на стуле, ноги вместе, руками держась за стул. После глубокого вдоха на выдохе поднять обе ноги и опустить. Повторить 3–4 раза.

4. ИП сидя на стуле, ноги врозь. На глубоком вдохе с выпячиванием передней стенки живота и с одновременным подниманием грудной клетки развести руки в стороны. На медленном удлинённом выдохе (губы сложены трубочкой) опустить грудную клетку, втянуть живот и сделать наклон вперед, достав левой рукой носок правой ноги. Повторить 4–5 раз каждой рукой. Это - диафрагмальное (брюшное) дыхание с преимущественной вентиляцией нижних и средних отделов легких.

5. ИП сидя на стуле, ноги вместе. Разводя руки в стороны, сделать глубокий выдох, на вдохе наклонить туловище вперед, достать одновременно руками одноименный носок ноги. Повторить 4–5 раз. Достигается усиление вентиляции в задних отделах (сегментах) легких.

6. ИП стоя. После глубокого выдоха на вдохе наклоны туловища вправо, скользя руками по боковым поверхностям тела (упражнение «насос»). Вернуться в ИП – вдох. Повторить в другую сторону. Сделать 4–5 раз в каждую сторону. Достигается усиление вентиляции в нижнебоковых отделах (сегментах) легких.

7. ИП сидя. После глубокого вдоха на выдохе поочередно подтянуть правую согнутую ногу к животу и груди. При соприкосновении с грудью и животом сделать пружинящие движения бедром, помогая руками (4–8 раз), синхронно с кашлем для лучшего отхождения мокроты. Повторить 4–5 раз каждой ногой. Это - дренажное ДУ.

8. ИП стоя. Развести руки в стороны – глубокий вдох, на медленном выдохе (через губы, сложенные трубочкой) кистями рук сдавливать попеременно средние (уровень 5-го ребра) и нижние (уровень 8-го ребра) отделы грудной клетки. Повторить 4–5 раз. Это - дренажное ДУ.

9. ИП стоя. На вдохе брюшная стенка выпячивается, поднимается и расширяется грудная клетка, на выдохе – брюшная стенка втягивается, грудная клетка сжимается и опускается. Повторить 8–10 раз. Темп медленный.

10. ИП стоя. На вдохе брюшная стенка втягивается, на выдохе – она выпячивается. Повторить 8–10 раз. Темп медленный.

11. ИП стоя, о. с. Ходьба медленная, с переходом на средний темп, дыхание свободное. После ходьбы расслабить последовательно мышцы шеи, рук, грудной клетки, ног.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 12. Техника выполнения приема растирание

Раздел 2. Лечебная физическая культура и массаж

Тема 2.5. ЛФК и массаж при заболевании органов дыхания

Продолжительность проведения – 3 часа.

Цели и задачи: способствовать овладению учащимися техническими основами выполнения основных и вспомогательных видов приема растирание.

Порядок работы:

1. Беседа по материалу лекции.
2. После показа преподавателя выполнить основные и вспомогательные виды изучаемого приема классического лечебного массажа.
3. Самостоятельно отработать технику их выполнения в паре.
4. Продемонстрировать преподавателю на оценку нижеперечисленные основные и вспомогательные виды изучаемого приема классического лечебного массажа.

Перечень изучаемых видов приема растирание:

Основные виды приема:

1. Растирание пальцами.
2. Локтевым краем кисти.
3. Опорной частью кисти.

Вспомогательные виды приема:

1. Штрихование.
2. Строгание.

3. Пиление.
4. Пересекание.
5. Щипцеобразное растирание.
6. Гребнеобразное растирание.
7. Граблеобразное растирание.

Основные приемы растирания

Основные приемы выполняются поверхностно или глубоко, одной или двумя руками:

1. Растирание пальцами (подушечки пальцев или тыльной сторона их фаланг). Часто применяется после переломов и для растягивания сухожилий.

Применяется при массаже волосистой части головы, лица, межреберных промежутков, спины, кистей, стоп, суставов и сухожилий, гребней подвздошной кости.

1.1. При Р. I пальцем остальными пальцами опираются на массируемую поверхность (в области шеи и поясницы, межреберных и межкостистых промежутках, в местах выхода нервных корешков).

1.2. При Р. III пальцем производят прямолинейные, круговые или штриховые движения, что используется при массаже межреберных и межпальцевых промежутков.

1.3. При Р. II – IV пальцами опорную функцию выполняет 1-й палец или опорная часть кисти. Вторая рука может использоваться для отягощения или выполнения растирания параллельно. Направления движений: продольное, поперечное, кругообразное и спиралевидное. 2. Растирание ребром ладони (локтевым краем кисти) выполняют как одной, так и двумя руками прямолинейными или спиралевидными движениями. Используется при массаже коленного, плечевого и тазобедренного суставов, спины и живота, краев лопаток и гребней подвздошных костей. 3. Растирание опорной частью кисти (основание ладони), тенаром («бугром» I пальца) и гипотенаром («бугорком» мизинца). Его производят на суставах

4. Растирание кулаком производится спиралевидно с использованием:

4.1. Тыльных поверхностей основных фаланг II-V пальцев (движение происходит в лучезапястном суставе),

4.2. Тыльных поверхностей средних и концевых фаланг II-V пальцев (пальцы выпрямлены в дистальных межфаланговых суставах). Движение производят в локтевом суставе. Прием глубокий, без сильного давления. Он применяется на зонах с хорошо развитыми мышцами и выраженным подкожно-жировым слоем (паравerteбральные области, ягодицы).

5. Растирание локтем. Движения спиралевидные.

6. Попеременное растирание выполняется опорной частью кисти (ладонными поверхностями кистей) обеих рук. Кисти кладутся на кожу рядом и параллельно друг другу. Затем производят короткие (0,5 длины кисти), слегка замедленные, одновременные и разнонаправленные движения: одна рука вверх, другая вниз. Кожа натягивается и перемещается вместе с руками массажиста, а пациент ощущает тепло. Попеременное растирание применяют при массаже спины, надплечий, груди, живота, пояснично-крестцовой области, ягодиц, бедер. Прием удобнее выполнять на дальней половине туловища (спина, ягодицы, бедро). В области лба попеременное растирание выполняют подушечками указательных или средних пальцев. Движения прямолинейные или спиралевидные.

В зависимости от направления (траектории) движения выделяют 4 разновидности растирания. Траекторией материальной точки называется линия, описываемая этой точкой в пространстве при ее движении, то есть невидимая линия, вдоль которой как бы движется тело во время механического движения.

1. Прямолинейное растирание обычно производится подушечками одного или нескольких пальцев на лице, кистях, стопах, небольших мышечных группах и суставах.

2. Кругообразное растирание выполняют подушечками одного или двух пальцев, тыльной стороной всех полусогнутых пальцев, а также одним пальцем. Кисть опирается на I палец или основание ладони. Можно проводить с отягощением или поочередно двумя руками. Применяется на

спине, животе, груди, руках и ногах, в местах выходов нервов. Между поперечными отростками позвонков круговое растирание может быть заменено короткими надавливаниями. Визуально поставленными II и III пальцами одной руки.

3. Спиралевидное растирание осуществляется разными способами.

3.1. Спиралевидное растирание подушечкой I пальца одной или обеих рук применяется при массаже небольших областей (паравертебральные, суставы кисти и стопы, по ходу нервов и сухожилий).

3.2. Спиралевидное растирание средним пальцем применяют на межреберьях, в местах выхода нервов и в болезненных точках.

3.3. Спиралевидное растирание четырьмя пальцами одной руки, одновременно двумя руками и с отягощением выполняется подушечками концевых фаланг слегка согнутых и чуть расставленных II-V пальцев с опорой на основание ладони и отведенный большой палец. Непрерывно продвигаясь вперед, пальцы описывают круг за кругом, растягивая и смещая кожу. Каждый последующий круг частично накладывается на предыдущий, образуя рисунок спирали. Давление рук равномерное. Чем больше согнуты пальцы в мефаланговых суставах, тем глубже воздействие. Прием может выполняться «передним» или «задним ходом». Прием используется на спине, животе, груди, конечностях и тазовых областях. Если массируемая поверхность очень мала, например лоб, нос, прием выполняется II или III пальцем.

3.4. Спиралевидное растирание кулаком или локтем.

Вспомогательные приемы растирания:

1. Граблеобразное растирание используется, если необходимо обойти пораженные участки на массируемой поверхности. Применяют его при массаже межреберных промежутков, волосистой части головы, при варикозном расширении вен, чтобы расставленными пальцами массировать участки между венами, не задевая самих вен. Движения выполняют широко расставленными пальцами, при этом подушечки пальцев выполняют растирающие движения прямолинейно, кругообразно, зигзагообразно, спиралевидно или штрихованием. Производят граблеобразное растирание обычно двумя руками, можно производить движения не только подушечками пальцев, но и тыльными поверхностями согнутых ногтевых фаланг.

2. Гребнеобразное растирание выполняется головками основных фаланг II-V пальцев одной руки, сжатых в кулак. Кулак совершает не прямолинейное, как при граблеобразном поглаживании, а спиралевидное и поступательное движение. Круговое движение кулаком производят в лучезапястном суставе. Это очень глубокий прием. Его применение может усилить имеющиеся болезненность и гипертонус мышц. Поступательное движение руки массажиста — спиралевидное. Прием может быть использован при массаже ладоней и подошвенной части стопы, а также спины, ягодиц, живота, наружной и задней поверхности бедер, если имеются выраженный подкожно-жировой слой и хорошо развитые мышцы. На спине прием выполняется в паравертебральных областях параллельно позвоночнику и веерообразно от крестца вверх к серединам надплечий и к плечевым суставам.

3. Пиление выполняется локтевым краем кисти двумя руками, реже одной. Пиление одной рукой производится в направлении вперед-назад, при этом подлежащие ткани смещаются и растягиваются. При пилении двумя руками кисти устанавливаются вертикально на локтевые поверхности параллельно друг другу на расстоянии 1 - 1,5 см. Все пальцы плотно сомкнуты. Руки выполняют плавное поступательное движение вдоль, поперек или в косом направлении к оси массируемой области. Кисти совершают одновременно короткие (примерно 1/2 длины кисти), замедленные и разнонаправленные движения, перемещая и растягивая кожу, не ущемляя ее между ладонями. На задней поверхности шеи, спины, груди, живота, пояснично-крестцовой области, надплечьях, ягодицах, конечностях прием может выполняться одной или обеими руками.

4. Пересечение напоминает пиление и может выполняться одной или двумя руками.

4.1. Двумя руками прием выполняется фалангами максимально отведенного I и сомкнутых II и

III пальцев параллельно и перпендикулярно поставленных кистей рук, обращенных друг к другу тыльными поверхностями и расположенных на расстоянии 2-3 см друг от друга. Движения производятся лучевым краем кисти. Массирующей поверхностью является лучевая поверхность указательного пальца и локтевая — большого пальца. Пальцы обхватывают массируемую область. Руки совершают одновременные противоположно направленные движения. При скольжении рук на себя большой палец отрывается от поверхности. Руки должны двигаться в направлении от себя и к себе попеременно, смещая подлежащие ткани. Прием труден и используется при массаже мышц живота, конечностей, шейного отдела, трапецевидной мышцы.

4.2. Выполнение приема одной рукой - ритмичные движения от себя и к себе.

5. Стругание. Прием выполняется одной кистью, поставленной на локтевой край. Движение кистью напоминает стругание рубанком. Оно короткое, быстрое и отрывистое. Давление краем ладони производят только при движении вперед. Обратное движение быстрое, не поднимая руки более чем на 3 - 5 см над кожей пациента. Стругание можно выполнять с отягощением. При выполнении приема двумя руками обе кисти должны двигаться последовательно, друг за другом. Пальцы, разогнутые в суставах, должны быть сложены вместе. Подушечки пальцев производят надавливание, а затем смещение тканей. Прием применяют при массаже спины (особенно паравerteбральной области), ягодиц, реде бедер с целью повышения тонуса кожи и мышц. Прием применяется при лечении псориаза и экземы (для исключения воздействия на пораженные области кожи), рубцовых поражениях кожи, повышенных жировых отложений; для повышения мышечного тонуса, т.к. стругание оказывает возбуждающее воздействие на нервно-мышечную систему.

6. Штрихование производится подушечками I, II и III пальцев (каждым в отдельности) или совместно II и III пальцами. Выпрямленные пальцы находятся под углом в 30-35° к поверхности кожи. Прием напоминает стругание, но выполняется подушечкой пальца. Он производится короткими (4-6 см) и прямолинейными движениями «передним» и «задним ходом». Пальцы смещают подлежащие ткани в разных направлениях. Наибольшее давление осуществляется при движении вперед. Прием применяется при лечении послеожоговых кожных рубцов, рубцовых сращений после повреждений кожи, послеоперационных спаек, патологических уплотнений для увеличения подвижности и эластичности тканей. Оно уменьшает возбудимость ЦНС, способствуя обезболивающему эффекту и увеличивает подвижность и эластичность тканей. Зигзагообразное штрихование паравerteбральной области выполнять на «ближней спине». Штрихование целесообразно делать в паравerteбральной области как вдоль ее, так и зигзагообразно (под углом к оси позвоночника). Наибольшее давление осуществляется при движении вперед. Прием над межреберьями выполняется на «дальней спине» с положением пальцев таким же, как при граблеобразном поглаживании. Такое же положение пальцев используется при штриховании кожи волосистой поверхности головы.

7. Щипцеобразное растирание. Пальцы принимают форму щипцов и двигаются прямолинейно, по кругу и спиралевидно. Рабочая поверхность - подушечки большого и указательного или большого, указательного и среднего пальцев. Прием применяется при массаже лица, носа, ушных раковин, небольших мышц, ахиллова сухожилия, пальцев, локтевого края ладони, наружного края стопы, связочного аппарата небольших суставов, надколенника, тонких мышц.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 13. Методика ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата

Раздел 2. Лечебная физическая культура и массаж

Тема 2.6. ЛФК и массаж при заболевании опорно-двигательного аппарата

Продолжительность проведения – 2 часа.

Цели и задачи: способствовать овладению учащимися теоретическими знаниями о травмах опорно-двигательного аппарата и, в частности травмах коленного сустава, о методике их лечения с

помощью средств лечебной физической культуры, а также разучить соответствующие специальные упражнения лечебной гимнастики.

Порядок работы:

1. Беседа по материалу лекции.

2. После рассказа с применением объяснительно-иллюстративного метода и демонстрации комплекса упражнений преподавателем выполнить специальные гимнастические упражнения, предназначенные для лечения изучаемого заболевания.

3. Самостоятельно отработать технику выполнения специальных гимнастических упражнений индивидуально и в группах по 2 человека.

4. Продемонстрировать преподавателю на оценку, изученные специальные гимнастические упражнения.

5. Перечень изучаемых упражнений

Примерный комплекс ЛГ при повреждении коленного сустава (в третьем периоде применения ЛФК)

1. ИП – сидя, упор руками сзади. Попеременное (с небольшой амплитудой) разгибание и сгибание ног в коленных суставах с фиксацией в крайнем согнутом положении на 1–2 с. Повторить 6–8 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.

2. ИП – сидя. Перекатывание с пятки на носок (8–10 раз). Темп медленный. Дыхание свободное.

3. ИП – стоя, ноги врозь. Сгибая колено поврежденной ноги, перенести на нее вес туловища, затем на здоровую ногу. Повторить 4–10 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.

4. ИП – сидя на краю стула. Переставление носков и пяток в сторону и в ИП поочередно каждой ногой и одновременно двумя ногами, не отрывая стопы от пола. Повторить 8–10 раз для каждого варианта движений. Темп средний. Дыхание свободное.

5. ИП – сидя на краю стула. Пальцы «в замок» под коленом поврежденной ноги. Поднять ногу руками и на весу выполнить маятникообразные движения в коленном суставе. Темп средний. Дыхание свободное. Повторить 20–30 раз.

6. ИП – сидя на краю стула. Переступание вперед (до полного разгибания ног в коленных суставах) и назад (до угла 90° в коленных суставах). Дыхание свободное. Темп средний. Повторить 10–20 раз.

7. ИП – стоя. Поочередное разгибание прямой ноги назад (вдох). Возвращение в ИП – выдох. Темп средний. Повторить 4–5 раз.

8. ИП – стоя. Поочередное отведение прямой ноги в сторону (вдох). Возвращение в ИП – выдох. Темп средний. Повторить 4–5 раз.

9. ИП – сидя. Сгибание и разгибание пальцев стоп (10–15 раз). Дыхание свободное.

10. ИП – сидя. В медленном темпе одновременные вращения в разные стороны стопами. 15–20 с. Дыхание свободное.

11. ИП – стоя. Ходьба: обычная, боком, скрестным шагом. 10–20 шагов в каждом варианте. Темп средний. Дыхание свободное.

12. ИП – лежа на спине, руки вдоль туловища. Дыхание свободное. Тыльное и подошвенное сгибание стоп (6–8 раз);

13. ИП – лежа на спине, руки вдоль туловища. Изометрическое одновременное напряжение мышц бедра, голени, стопы (вдох, задержка дыхания на 2–3 с), ИП – выдох. Повторить 4–5 раз.

14. ИП – лежа на спине, руки вдоль туловища. В медленном темпе попеременное сгибание и разгибание ног в коленных суставах, скользя стопой по постели в течение 10–15 с. Повторить 4–5 раз.

Раздел 2. Лечебная физическая культура и массаж

Тема 2.6. ЛФК и массаж при заболевании опорно-двигательного аппарата

Продолжительность проведения – 2 часа.

Цели и задачи: способствовать овладению учащимися техническими основами выполнения основных и вспомогательных видов приема выжимание-выдавливание.

Порядок работы:

1. Беседа по материалу лекции.
2. После показа преподавателя выполнить основные и вспомогательные виды изучаемого приема классического лечебного массажа.
3. Самостоятельно отработать технику их выполнения в паре.
4. Продемонстрировать преподавателю на оценку нижеперечисленные основные и вспомогательные виды изучаемого приема классического лечебного массажа.

Перечень изучаемых видов приема

Основные виды приема:

1. поперечное выжимание (лучевой край);
2. выжимание ребром ладони;
3. выжимание основанием ладони;
4. выжимание двумя руками (с отягощением).

Вспомогательные виды приема:

1. Клювовидное локтевой частью.
2. Клювовидное лицевой частью.
3. Клювовидное лучевой частью.
4. Клювовидное движением от себя.

Основные приемы выжимания

1. Поперечное выжимание бугром большого пальца и самим I пальцем. Кисть устанавливается поперек массируемого участка ладонью вниз, I палец прижат ко II-ому, а остальные три пальца соединены и слегка согнуты в межфаланговых суставах. Выполнение передним ходом. Кисть движется вперед пальцами («передний ход») или основанием ладони («задний ход»).

2. Выжимание ребром ладони. Кисть устанавливается ребром ладони со стороны мизинца поперек массируемого участка (поперек направления хода кровеносных сосудов). Четыре пальца расслаблены и слегка согнуты в суставах, большой палец сверху прижат к указательному. Движение выполняется передним ходом.

3. Выжимание основанием ладони выполняется стоя продольно, ближней рукой. Кисть ладонью вниз следует расположить на массируемой поверхности вдоль мышечных волокон. Большой палец при этом прижат к указательному, а ногтевая фаланга отведена в сторону. Выжимание проводится бугром большого пальца и основанием ладони, остальные пальца приподняты вверх и слегка отведены в сторону мизинца.

4. Выжимание двумя руками. Прием выполняется с отягощением путем наложения одной руки на другую, что усиливает воздействие на массируемый участок.

Два способа отягощения:

1-й способ: отягощение выполняется перпендикулярно, при этом три пальца (указательный, средний и безымянный) должны оказывать давление на лучевой край большого пальца той кисти, которая производит массаж.

2-й способ: отягощение выполняется в поперечном направлении, поэтому вторая рука накладывается перпендикулярно и должна оказывать давление на всю кисть руки, выполняющую массаж.

Вспомогательный прием выжимания – выдавливания (клювовидный) Пальцы складываются в форме птичьего клюва:

1) прижать большой палец к мизинцу,
 2) указательный наложить сверху на большой, а безымянный палец на мизинец,
 3) средний расположить над безымянным и указательным пальцами. Прием производится четырьмя способами.

3.1. Клювовидное выжимание локтевой частью кисти выполняется ребром мизинца с продвижением передним ходом.

3.2. Клювовидное выжимание лучевой частью кисти выполняется ребром большого пальца с продвижением передним ходом.

3.3. Клювовидное выжимание лицевой частью выполняется мизинцем и большим пальцем с продвижением передним ходом.

3.4. Клювовидное выжимание тыльной частью выполняется тыльной частью кисти с продвижением обратным ходом (т. е. развернув ее от себя). При этом способе движение направлено в обратную сторону.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 15. Методика ЛФК при шейном остеохондрозе

Раздел 2. Лечебная физическая культура и массаж

Тема 2.7. ЛФК и массаж при нервных болезнях

Продолжительность проведения – 2 часа.

Цели и задачи: способствовать овладению учащимися теоретическими знаниями об остеохондрозе, о методике лечения шейного остеохондроза в подостром периоде с помощью средств лечебной физической культуры, а также разучить соответствующие специальные упражнения лечебной гимнастики.

Порядок работы:

1. Беседа по материалу лекции.
2. После рассказа с применением объяснительно-иллюстративного метода и демонстрации комплекса упражнений преподавателем выполнить специальные гимнастические упражнения, предназначенные для лечения изучаемого заболевания.
3. Самостоятельно отработать технику выполнения специальных гимнастических упражнений индивидуально и в группах по 2 человека.
4. Продемонстрировать преподавателю на оценку, изученные специальные гимнастические упражнения.

5. Перечень изучаемых упражнений

Специальные упражнения ЛГ для профилактики шейного остеохондроза:

ИП стоя. Темп медленный, повторить 6 – 8 раз.

1. Руки за голову. На вдохе отвести локти назад, прогнуть грудь, поднять подбородок. На выдохе свести локти вперед и наклонить голову вперед.

2. На вдохе поднять плечевые суставы вверх. На выдохе ИП.

3. На вдохе плечевой сустав назад и на выдохе вперед. Повторить поочередно.

4. Выставить плечевые суставы впереди тела. 4 круга плечевыми суставами с максимальной амплитудой вперед и 4 круга назад. Дыхание свободное.

5. На вдохе наклон головы в сторону и поднять плечо к ней. На выдохе ИП. Повторить в другую сторону.

6. На вдохе свести лопатки, прогнуть грудь и поднять подбородок. На выдохе ИП.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 16. Техника выполнения приема разминание

Раздел 2. Лечебная физическая культура и массаж

Тема 2.7. ЛФК и массаж при нервных болезнях

Продолжительность проведения – 3 часа.

Цели и задачи: способствовать овладению учащимися техническими основами выполнения основных и вспомогательных видов приема разминание

Порядок работы:

1. Беседа по материалу лекции.
2. После показа преподавателя выполнить основные и вспомогательные виды изучаемого приема классического лечебного массажа.
3. Самостоятельно отработать технику их выполнения в паре.
4. Продемонстрировать преподавателю на оценку нижеперечисленные основные и вспомогательные виды изучаемого приема классического лечебного массажа.

Перечень изучаемых видов приема

Основные виды приема:

1. ординарное (движение в сторону 4-х пальцев),
2. двойное кольцевое,
3. кругообразные (клювовидное, подушечки первого или четырех пальцев, основание ладони, фаланги пальцев, сжатые в кулак).

Вспомогательные виды приема:

1. валяние (между ладонями),
2. накатывание (на кулак или ладонь),
3. сдвигание (перебирание пальцами),
4. растяжение (раздвигание);
5. надавливание (20 – 25 раз в 1 мин),
6. щипцеобразное разминание.

1-я группа основных приемов разминания

Эти приемы выполняются по ходу мышечных волокон на мышцах конечностей, ягодицах, на животе, верхней части трапециевидной мышцы (в области надплечья и шеи).

1. Продольное разминание выполняют 1 или 2 руками на конечностях по ходу мышечных волокон. Выполнение одной рукой. Выпрямленные пальцы с максимально отведенным 1-м пальцем располагаются на мышце поперек хода мышечных волокон так, чтобы 1-й палец находился на противоположной от остальных пальцев стороне. Массирующая рука, не отрываясь от кожи, захватывает мышцу за счет сведения пальцев кисти, приподнимает, затем сжимает и отпускает её. Вначале при сжатии давление на мышцу оказывают в сторону 1-го пальца, а затем 1-й палец - по направлению к остальным пальцам. То есть, мышца испытывает давление с двух сторон. Далее кисть плавно перемещается на следующий участок, продвигаясь проксимально. Разминание обеими руками: кисти ладонной поверхностью накладывают на массируемую поверхность на расстоянии ладони вдоль мышц бедра, чтобы большие пальцы лежали по одну сторону, а остальные пальцы - по другую сторону конечности. Затем захватив пальцами рук поочередно захватывают, приподнимают, сжимают и отпускают мышцу то одной, то другой рукой, продвигаясь в проксимальном направлении, пока вся мышца полностью не разомнется. При прерывистом продольном разминании продвижение рук производится скачкообразно и ритмично (кисть массирует отдельные участки мышцы). Его применяют, чтобы обойти пораженные участки кожи, а также для стимуляции деятельности нервно-мышечного аппарата.

2. Поперечное разминание. Кисти обеих рук помещаются поперек хода волокон мышцы так, чтобы большой палец находился по одну сторону, а остальные пальцы — по другую сторону мышечного валика. Мышцу

- 1) захватывают дистально расположенной рукой,
- 2) приподнимают,
- 3) сжимают,
- 4) оттягивают в сторону и, отпуская, плавно передают проксимально расположенной руке.

Последняя, также приподнимая и сжимая, оттягивает мышцу в противоположную сторону. Если выполняется попеременное поперечное разминание, то одна рука должна смещать мышцу на себя, а другая – от себя, в случае же одновременного поперечного разминания обе руки смещают мышцу в одну сторону. Так поочередно, то, захватывая, то, отпуская мышцу, руки продвигаются в проксимальном направлении. Прием может выполняться непрерывисто и прерывисто, когда после отжимания и оттягивания обеими руками, кисти отрываются от массируемой поверхности. Если разминание проводится одной рукой, другую руку можно использовать для отягощения. Его начинают с брюшка (тела) мышцы. Далее движения нужно постепенно направлять в сторону сухожилия.

3. Полукружное разминание применяется для разминания плоских мышц спины (выпрямитель позвоночника, трапецевидная, широчайшая мышца спины), живота (прямая мышца), абдоминальная часть большой грудной мышцы. При массаже мышц спины прием выполняется на «дальней спине». Одноименная рука массажиста кладется на мышцу так, чтобы максимально отведенный большой палец был направлен к позвоночнику и вместе с основанием ладони выполнял функцию опоры. Остальные прямые пальцы направлены латерально и заходят за наружный край мышцы. Затем 4 пальца совершают дугообразное движение в сторону большого пальца, натягивая кожу. Достигнув края мышцы, они немного сдвигают ее медиально и вниз. Рисунок движения пальцев напоминает запяту. При этом сомкнутые прямые II-V пальцы сгибаются в основном в пястно-фаланговых суставах. Выполняя описанные движения, рука продвигается проксимально вслед за плавно скользящей другой рукой, фиксирующей ладонью вышележащий фрагмент массируемой мышцы.

4. Двойное кольцевое разминание применяется на всех мышцах кроме плоских, так как их невозможно оттягивания вверх. Кисти обеих рук нужно расположить на массируемом участке так, чтобы расстояние между ними было равно ширине кисти. Большие пальцы должны располагаться на противоположной стороне массируемой поверхности от остальных пальцев.

Фазы приема:

- 1) выпрямленными пальцами захватить,
- 2) приподнять мышцу,
- 3) смещение одной рукой мышцы в направлении от себя, а другой – на себя.

Затем направление движения меняется на обратное, не выпуская мышцу из рук. Разминание делается плавно, без резких скачков, чтобы не причинить боль. 2-я группа основных приемов разминания 2-я группа основных приемов разминания выполняется кругообразными движениями:

1. Подушечкой большого пальца. Остальные четыре пальца служат опорой. Прием можно выполнять одной рукой. Кругообразные движения большим пальцем совершают в сторону указательного пальца. 1-ый палец должен сдвигать мышцу, а не скользить по поверхности. Через каждые 2-3 см следует перемещать палец на новый участок массируемой поверхности, чтобы размять всю мышцу. Давление пальца наиболее сильное в начале и более слабое при возвращении пальца в исходное положение. Прием может выполняться двумя руками попеременно или одной рукой с отягощением. Прием применяется при массаже мышц спины, конечностей.

2. Подушечками четырех пальцев. Пальцы располагают по диагонали к мышцам. 1-ый палец располагается вдоль мышечных волокон. Он не принимает участия в разминании, а скользит по поверхности. Подушечки четырех пальцев надавливают на массируемую поверхность, производя круговые движения в сторону мизинца. Прием используется при массаже мышц спины, шейных мышц и мышц конечностей.

3. Основными фалангами пальцев, сжатых в кулак. Давление на мышцу оказывают основные фаланги согнутых в кулак пальцев, смещая ее кругообразным движением в сторону мизинца. Прием применяется при массаже мышц спины, конечностей

4. Гребнеобразное разминание на крупных мышцах Движения кругообразные и спиралевидные.
5. Основанием ладони (движения в сторону мизинца). Прием выполняют одной рукой с

отягощением или двумя руками, расположив их на расстоянии 5-8 см друг от друга. Его используют для массажа мышц спины, ягодиц, конечностей. Разминание основанием ладони с перекатом используется при массаже длинных мышц спины, дельтовидных, больших грудных и ягодичных мышц. Кисть с прижатыми друг к другу пальцами располагается ладонью вниз вдоль мышечных волокон. Приподняв пальцы, следует осуществить надавливание, перекачивая кисть от основания большого пальца к основанию мизинца через основание ладони. Так необходимо передвигаться по всей мышце далее.

6. Клювовидное разминание - пальцы сложить в форме птичьего клюва: прижать 1-й палец к 5-му, 2-ой – к 1-му, 4-ый наложить на 5-ый сверху, а 3-й расположить над 4-м и 2-м пальцами. Движения правой рукой выполняются против хода часовой стрелки, а левой рукой – по ходу часовой стрелки. Прием применяется для массажа длинных и широчайших мышц спины, шейных мышц и мышц конечностей.

Вспомогательные приемы разминание:

1. Валяние - самый щадящий и нежный прием разминания. Ладони обеих рук (пальцы плотно сжаты и направлены вдоль мышечных волокон) слегка сжимают мышцу с обеих сторон. Руки массажиста совершают поступательное движение в проксимальном направлении, перекачивая мышцу между ладонями, как котлету (колебательные движения из стороны в сторону). Выполняется только на конечностях.

2. Надавливание производится кулаком, ладонью или тыльной поверхностью основных фаланг пальцев, подушечками пальцев, опорной частью ладони. Движения (20-25 раз в 1 минуту) - плавные, ритмичные. Интенсивность давления увеличивается постепенно. При массаже спины надавливания производят в области позвоночника. Руки располагают поперек позвоночного столба, расстояние между ними около 10-15 см. Пальцы - с одной стороны позвоночного столба, а запястья – с другой. Ритмичными движениями кисти рук перемещают вверх по позвоночному столбу к шейному отделу, а затем вниз к крестцу, таким образом, произведя надавливания в области мышц вдоль всего позвоночного столба.

3. Накатывание оказывает влияние на поверхностные мышцы и их фасции. Прием «накатывание на кулак» выполняется обеими руками на «дальней спине». На правой стороне спины правая кисть, сжатая в кулак, скользит снизу вверх, вдавливая и растягивая кожу. С кожей соприкасаются тыльные поверхности средних и концевых фаланг (пальцы выпрямлены в дистальных межфаланговых суставах), тенар и гипотенар. Левая рука ладонной поверхностью захватывает, накатывает и разминает ткани на тыльной поверхности основных фаланг пальцев, сжатых в кулак. Она производит кругообразное движение по часовой стрелке, скользя впереди правой руки. Ее большой палец максимально отведен. На левой стороне спины производится накатывание правой рукой на кулак левой руки. Движение осуществляется против часовой стрелки. Накатывающая рука делает круговое движение шире кулака и оказывает давление на ткани только в начале движения. При этом получается толстая складка и прием производится безболезненно. Движение кулака должно быть плавным и только проксимально.

4. Растяжение выполняют большим и указательным пальцами или всеми пальцами обеих рук, расположенных друг против друга и попеременно растягивают рубцовую ткань (лечение параличей и парезов, рубцов после травм и ожогов, послеоперационных спаек). При растяжении мышц следует захватить мышцу, а если это невозможно, надавить на нее. Затем нужно раздвинуть ткани в противоположные стороны, мышцы при этом растягиваются. Не делать резких движений, т. к. это может причинить боль. Для захвата крупной мышцы следует использовать всю кисть, небольшие мышцы нужно захватывать щипцеобразно пальцами. Плоские мышцы нужно разглаживать пальцами или ладонью, таким образом, также происходит растяжение.

5. Сдвигание – перебирание пальцами кожной складки. Кожа захватывается с подлежащими тканями пальцами рук (большими пальцами с одной стороны и четырьмя - с другой),

приподнимается и образованную складку ритмичными движениями сдвигают вверх от себя. При этом большие пальцы равномерно давят на складку снизу вверх, а остальные пальцы мелкими движениями сверху вниз все время образуют эту складку. Прием применяют для лечения параличей и парезов, рубцовых образований и кожных заболеваний.

6. Щипцеобразное разминание выполняют подушечками I и II пальцев, сложенными в виде щипцов. Можно использовать I, II и III пальцы. Прием применяют на мышцах, которые можно полностью охватить (мышцы наружного края стоп, тенара, гипотенара), а также на дельтовидной, грудино-ключично-сосцевидной, плечелучевой, головках двух- и трёхглавой мышц плеча, на ахилловом сухожилии. При поперечном разминании мышцу нужно захватить, оттянуть и попеременными движениями от себя и к себе разминать пальцами. При продольном разминании мышцу (или сухожилие) захватить, оттянуть, а затем разминать между пальцами спиралевидно. Массажное движение напоминает отжимание содержимого из резиновой трубки

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 17. Методика ЛФК при нарушениях осанки в сагиттальной плоскости

Раздел 2. Лечебная физическая культура и массаж

Тема 2.8. Особенности ЛФК и массажа у различных возрастных групп.

Продолжительность проведения – 2 часа.

Цели и задачи: способствовать овладению учащимися теоретическими знаниями о нарушениях осанки в сагиттальной плоскости, о методике их лечения с помощью средств лечебной физической культуры, а также разучить соответствующие специальные упражнения лечебной гимнастики.

Порядок работы:

1. Беседа по материалу лекции.
2. После рассказа с применением объяснительно-иллюстративного метода и демонстрации комплекса упражнений преподавателем выполнить специальные гимнастические упражнения, предназначенные для лечения изучаемого заболевания.
3. Самостоятельно отработать технику выполнения специальных гимнастических упражнений индивидуально и в группах по 2 человека.
4. Продемонстрировать преподавателю на оценку, изученные специальные гимнастические упражнения.
5. Перечень изучаемых упражнений Специальные упражнения для уменьшения кифоза:
 1. ИП стоя, руки вдоль тела. На вдохе поднять руки вверх и отвести их назад с легким разгибанием в грудном отделе и одновременно поставить ногу назад на носок. На выдохе - ИП. Повторить для каждой ноги. Темп медленный.
 2. ИП стоя, руки на затылке. На вдохе вытянуть руки вверх и потянуться за ними, вдох. На выдохе - ИП. Повторить 5–6 раз. Темп медленный.
 3. ИП стоя спиной к гимнастической стенке, руками взяться за планку на уровне пояса. На вдохе наклониться вперед с прогибанием в грудном отделе, вдох. На выдохе - ИП. Темп медленный.
 4. ИП стоя, руки на голове, пальцы переплетены. На вдохе вытянуть руки вверх («потягивание»), не меняя положения рук на выдохе наклон вправо с разворотом туловища влево и возвращение в ИП. То же в другую сторону. Повторить 6–8 раз. Темп медленный.
 5. ИП стоя, руки перед грудью. На вдохе медленно развести руки в стороны, прогнуться в грудном отделе с фиксацией положения на 2–3 с. На выдохе - ИП. Повторить 6–8 раз. Темп медленный.

Специальные упражнения для уменьшения поясничного лордоза:

1. ИП стоя, ноги врозь. На вдохе, не сгибая коленей, наклониться, достав руками стопы. На выдохе - ИП. 6–8 раз. Темп медленный.
2. ИП стоя. Касаясь стены пятками, ягодицами, лопатками, наклониться, стараясь коснуться

стены поясничным отделом позвоночника, вернуться в ИП. 8–10 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.

3. ИП стоя. На выдохе медленно присесть, руки вперед. На вдохе – ИП. 8–10 раз.

4. ИП стоя спиной к гимнастической стенке, руками взяться за рейку на высоте поднятых рук. Вис на перекладине. На выдохе поднять согнутые ноги вперед, касаясь поясницей перекладин, держать 2 с. На выдохе - ИП. 6-8 раз. Темп медленный.

5. ИП стоя лицом к гимнастической стенке, руками взяться за рейку на уровне пояса. На выдохе присесть, выпрямив руки. На выдохе - ИП. 8–10 раз. Темп медленный.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 18. Методика ЛФК при плоскостопии

Раздел 2. Лечебная физическая культура и массаж

Тема 2.8. Особенности ЛФК и массажа у различных возрастных групп.

Продолжительность проведения – 2 часа.

Цели и задачи: способствовать овладению учащимися теоретическими знаниями о костно-мышечном аппарате стопы и о видах плоскостопия, о методике его лечения с помощью средств лечебной физической культуры, а также разучить соответствующие специальные упражнения лечебной гимнастики.

Порядок работы:

1. Беседа по материалу лекции.

2. После рассказа с применением объяснительно-иллюстративного метода и демонстрации комплекса упражнений преподавателем выполнить специальные гимнастические упражнения, предназначенные для лечения изучаемого заболевания.

3. Самостоятельно отработать технику выполнения специальных гимнастических упражнений индивидуально и в группах по 2 человека.

4. Продемонстрировать преподавателю на оценку, изученные специальные гимнастические упражнения.

5. Перечень изучаемых упражнений

Примеры специальных упражнений при продольном плоскостопии: ИП узкая стойка ноги врозь, стопы параллельны, руки на пояс.

1. На вдохе подняться на носки, на выдохе присесть на всю стопу. Повторить 8-10 раз.

2. На вдохе встать на пятки, приподняв пальцы стоп, на выдохе опуститься на всю стопу.

3. Встать на пятки. Перекат с пяток через наружные края стоп на носки и подняться на них. Возврат в ИП. Дыхание свободное. Повторить 8-10 раз.

4. Стоя на внешней стороне стоп, на выдохе выполнить полуприсед, на вдохе - ИП. Повторить 8-10 раз. ИП сидя на краю стула.

5. Ноги выпрямлены в коленных суставах. Выполнять с полной амплитудой медленные круговые движения стопами внутрь и наружу по 3 раза.

6. Ноги выпрямлены в коленных суставах. Попеременное тыльное сгибание и разгибание стоп. Дыхание свободное.

7. Поворот стопы внутрь подошвой (супинация стопы) одновременно согнуть пальцы. Захватить стопами и удержать предмет (мячик и т.д.).

8. Голени и бедра образуют прямые углы. Поочередно скользить стопами назад под стул до полного поднятия пятки. Пальцы ног не отрывать от пола.

9. Поднимать пальцы правой ноги, а левой – прижимать их к полу, оказывая сопротивление. Поменять ноги и повторить.

10. Поставить стопы боком на наружные края и поочередно вдавливать их в пол. Затем сделать загибающее движение стопами под стул.

11. Поочередно поднимать носки и пятки обеих ног.

12. Ноги согнуты в коленях и разведены, стопы соприкасаются друг с другом подошвенной поверхностью. Отведение и приведение пяток с упором на пальцы стоп. ИП узкая стойка ноги врозь.

13. ИП узкая стойка ноги врозь. Перекачиваться с пяток на носки и обратно. Дыхание свободное.

14. ИП узкая стойка ноги врозь. Полуприсед и присед на носках (выдох): поднять руки через стороны вверх. На вдохе - ИП.

15. Передними частями стоп встать на широкий брус (толстую книгу), пятки опущены ниже уровня бруса. Подняться на пальцы ног, постоять 2-3 сек, опустить пятки вниз, постоять 2- 3 сек. (растяжение икроножных мышц и укрепление мышц стоп).

Примеры специальных упражнений при поперечном плоскостопии:

16. Захватывать и перекладывать мелкие предметы пальцами стоп (камешки, шарики, карандаши). Дыхание свободное.

17. Сгибая и разгибая пальцы ног продвигать стопы назад, а затем вперед, переставлять пятку до полного разгибания ног.

18. Согнуть большие пальцы стоп, соединить их вместе, затем разводить в стороны, преодолевая при этом легкое сопротивление.

19. Движение больших пальцев стоп вверх, а остальных вниз.

20. Согнуть пальцы ног (как бы в кулак), поддержать 6-8 сек, затем разогнуть их и развести в стороны.

21. Сделав тыльное сгибание стопы, сгибать и разгибать пальцы стоп до предела

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 19. Методика ЛФК при поясничном остеохондрозе

Раздел 2. Лечебная физическая культура и массаж

Тема 2.8. Особенности ЛФК и массажа у различных возрастных групп.

Продолжительность проведения – 2 часа.

Цели и задачи: способствовать овладению учащимися теоретическими знаниями об остеохондрозе, о методике лечения шейного остеохондроза в подостром периоде с помощью средств лечебной физической культуры, а также разучить соответствующие специальные упражнения лечебной гимнастики.

Порядок работы:

1. Беседа по материалу лекции.

2. После рассказа с применением объяснительно-иллюстративного метода и демонстрации комплекса упражнений преподавателем выполнить специальные гимнастические упражнения, предназначенные для лечения изучаемого заболевания.

3. Самостоятельно отработать технику выполнения специальных гимнастических упражнений индивидуально и в группах по 2 человека.

4. Продемонстрировать преподавателю на оценку, изученные специальные гимнастические упражнения.

5. Перечень изучаемых упражнений

Специальные упражнения ЛГ для профилактики шейного остеохондроза: ИП стоя. Темп медленный, повторить 6 – 8 раз.

1. Руки за голову. На вдохе отвести локти назад, прогнуть грудь, поднять подбородок. На выдохе свести локти вперед и наклонить голову вперед.

2. На вдохе поднять плечевые суставы вверх. На выдохе ИП.

3. На вдохе плечевой сустав назад и на выдохе вперед. Повторить поочередно.

4. Выставить плечевые суставы впереди тела. 4 круга плечевыми суставами с максимальной амплитудой вперед и 4 круга назад. Дыхание свободное.

5. На вдохе наклон головы в сторону и поднять плечо к ней. На выдохе ИП. Повторить в

другую сторону.

6. На вдохе свести лопатки, прогнуть грудь и поднять подбородок. На выдохе ИП.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 20. Методика ЛФК при нейроциркуляторной дистонии

Раздел 2. Лечебная физическая культура и массаж

Тема 2.8. Особенности ЛФК и массажа у различных возрастных групп.

Продолжительность проведения – 2 часа.

Цели и задачи: способствовать овладению учащимися теоретическими знаниями о нейроциркуляторной дистонии, о методике ее лечения с помощью средств лечебной физической культуры, а также разучить соответствующие специальные упражнения лечебной гимнастики

Порядок работы:

1. Беседа по материалу лекции.
2. После рассказа с применением объяснительно-иллюстративного метода и демонстрации комплекса упражнений преподавателем выполнить специальные гимнастические упражнения, предназначенные для лечения изучаемого заболевания.
3. Самостоятельно отработать технику выполнения специальных гимнастических упражнений индивидуально и в группах по 2 человека.
4. Продемонстрировать преподавателю на оценку, изученные специальные гимнастические упражнения.
5. Перечень изучаемых упражнений Примерный комплекс ЛГ при нейроциркуляторной дистонии (по гипертоническому типу в третьем периоде применения ЛФК)
 1. ИП стоя. Ноги на ширине плеч, руки на пояс. Медленно производим наклоны головы: влево, вправо, вперед, назад. Дыхание свободное.
 2. ИП стоя. Сохранять ИП и плавно выполнять вращение головы, описывая полный круг. Дыхание свободное. Темп медленный.
 3. ИП стоя. Руки согнуты в локтях, ладони на плечах. Совершать круговые движения плечами. Дыхание свободное. Темп медленный.
 4. ИП стоя. На «раз» - поднять руки через стороны вверх, зацепить кисти в «замок» (вдох). На «два» - вывернуть «замок» ладонями кверху. На выдохе растянуть позвоночник, потянувшись руками вверх и мысленно ногами вниз. На «три» - расцепить «замок» (вдох). На 4 - опустить руки через стороны вниз (выдох), расслабление. Темп медленный. Выполнить 3 раза.
 5. «Ласточка». ИП стоя. На счет «раз» - отвести правую ногу назад, наклониться вперед, руки в стороны - выдох. Удерживать равновесие. На счет «два» вернуться в ИП - вдох. «3» - то же левой ногой. «4» - вернуться в ИП. Повторить 2 раза. Темп медленный.
 6. ИП сидя на стуле. Движения рук: к плечам - в стороны - к плечам – вниз. Темп медленный, повторить 6 - 8 раз. Дыхание свободное.
 7. ИП сидя на краю стула, руки на коленях. Вдох - поочередно поднять одноименную руку и ногу вперед. Выдох – ИП. Темп медленный, повторить 5 - 8 раз.
 8. ИП сидя на стуле. Поднять левую руку над головой, наклонить голову и плечи вправо, стараясь расположить туловище параллельно полу. Задержаться в этом положении 15–20 с. Наклон в другую сторону. Повторить 3–5 раз. Дыхание свободное. Темп медленный.
 9. ИП стоя. Одну ногу согнуть и слегка оторвать от земли. Совершить вращательные движения стопой. Смена ноги. Дыхание свободное.
 10. ИП стоя, руки на спинке стула. Подняться на носки, напрячь мышцы ног и ягодичные мышцы. 6-8 раз. Дыхание свободное.
 11. ИП стоя, руки на поясе. Развести руки в стороны - вдох, вернуться в исходное положение – выдох. Темп медленный. Амплитуда полная. Дыхание свободное.
 12. ИП стоя боком к стене вытянутой рукой дотянуться до стены. Передвигать ее вверх по стене

до угла в 45° , т.е. выше уровня плеча, задержаться в этом положении 8–10 с, вернуться в ИП. Выполнить движение другой рукой. Повторить 5–6 раз. Дыхание свободное.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 21. Методика ЛФК при артрозах суставов нижних конечностей

Раздел 2. Лечебная физическая культура и массаж

Тема 2.8. Особенности ЛФК и массажа у различных возрастных групп.

Продолжительность проведения – 2 часа.

Цели и задачи: способствовать овладению учащимися теоретическими знаниями об артрозах суставов нижних конечностей, о методике их лечения с помощью средств лечебной физической культуры, а также разучить соответствующие специальные упражнения лечебной гимнастики.

Порядок работы:

1. Беседа по материалу лекции.

2. После рассказа с применением объяснительно-иллюстративного метода и демонстрации комплекса упражнений преподавателем выполнить специальные гимнастические упражнения, предназначенные для лечения изучаемого заболевания.

3. Самостоятельно отработать технику выполнения специальных гимнастических упражнений индивидуально и в группах по 2 человека.

4. Продемонстрировать преподавателю на оценку, изученные специальные гимнастические упражнения.

5. Перечень изучаемых упражнений

Специальные упражнения при коксартрозе:

Специальные упражнения позволяют предотвратить появление контрактур.

Все упражнения следует выполнять медленно и плавно с повторением другой ногой.

1. ИП лежа на спине, руки вдоль туловища. На «раз» – согнуть правую ногу и поставить стопу на уровне левого колена. На «два» – отвести колено согнутой ноги наружу. На «три» – вернуть колено обратно, на «4» – выпрямить ногу. Дыхание свободное.

2. ИП лежа на спине, ноги согнуты в колене под углом 90° . На «раз» – пятку правой ноги поставить на левое колено, на «два» – скольжение голенью правой ноги по колену левой ноги вперед-вверх с выпрямлением ноги, на «три» – обратное движение, на «четыре» – опустить ногу. Дыхание свободное.

3. ИП лежа на спине, руки вдоль туловища. На выдохе отведение ноги в сторону на $30-45^\circ$, скользая пяткой по полу. На вдохе – ИП.

4. ИП лежа на спине, руки вдоль туловища. На выдохе – провести 1-м пальцем правой стопы от внутренней лодыжки левой ноги по голени до колена, при этом колено «смотрит» в сторону. На вдохе – ИП.

5. ИП на боку, ноги согнуты в колене под углом 90° так, чтобы центры голеностопного, тазобедренного и плечевого суставов находились на одной линии, согнутая нижняя рука лежит под головой, другая рука упирается на пол. На «раз» – поднять верхнюю ногу на 45° и выпрямить её, на «два» – тыльное сгибание стопы (на себя), на «три» – разгибание стопы (от себя), на «четыре» – ИП. Дыхание свободное.

6. ИП на животе, подбородок на сложенных вместе кистях. На выдохе медленно и плавно поднять прямую ногу вверх и удержать на весу. Таз прижат к полу, туловище не участвует в движении. На вдохе – ИП.

7. ИП лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в колене под углом 90° , стопы на ширине плеч. На «раз» – носки стоп развернуть наружу, на «два» повернуть внутрь. Пятки остаются на одном месте. Дыхание свободное.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 22. Методика ЛФК при варикозной болезни вен нижних конечностей

Раздел 2. Лечебная физическая культура и массаж

Тема 2.8. Особенности ЛФК и массажа у различных возрастных групп.

Продолжительность проведения – 2 часа.

Цели и задачи: способствовать овладению учащимися теоретическими знаниями о варикозной болезни вен нижних конечностей, о методике её лечения с помощью средств лечебной физической культуры, а также разучить соответствующие специальные упражнения лечебной гимнастики.

Порядок работы:

1. Беседа по материалу лекции.
2. После рассказа с применением объяснительно-иллюстративного метода и демонстрации комплекса упражнений преподавателем выполнить специальные гимнастические упражнения, предназначенные для лечения изучаемого заболевания.
3. Самостоятельно отработать технику выполнения специальных гимнастических упражнений индивидуально и в группах по 2 человека.
4. Продемонстрировать преподавателю на оценку, изученные специальные гимнастические упражнения.

5. Перечень изучаемых упражнений

Примерный комплекс ЛГ при ВБ в стадии компенсации (в третьем периоде применения ЛФК)

1. ИП сидя. Приподнять носки ног, не отрывая пятки от пола, 15 раз, 3 раза в день. Дыхание свободное. Темп медленный.
2. ИП сидя. Приподнять носки и колени поочередно каждой ногой по 10 раз. Дыхание свободное. Темп медленный.
3. ИП сидя. Положить на колени ладони. Разводить и сводить колени, преодолевая сопротивление рук. Повторить 5-10 раз. Дыхание свободное. Темп медленный.
4. ИП стоя, руки на поясе. Ритмичное перекачивание на выпрямленных ногах с пятки на носок и обратно (10-20 раз). При отрывании пятки от пола вес тела переносить на носки, и наоборот. Дыхание свободное. Темп медленный.
5. ИП стоя. Встать на носки ног и потянуться, поднимая руки вверх - вдох. В ИП – выдох. Повторить 5-10 раз. Темп медленный. ИП лежа на спине. Ножной край кушетки приподнят на 20–25 см.
6. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных суставах. По 3–6 раз каждой ногой. Дыхание свободное. Темп медленный.
7. Руки вдоль туловища. Упираясь согнутой ногой в пол, поднять другую (выпрямленную) ногу до вертикального положения. Стопа должна быть параллельна полу. Сгибать и разгибать стопу (30 раз в минуту). Через минуту поменять ноги. Дыхание свободное.
8. «Березка». Руками, согнутыми в локтях, поддерживать спину. Одну ногу согнуть в колене, затем выпрямить ее и согнуть другую ногу. Повторить 10 - 15 раз в быстром темпе. Дыхание свободное.
9. ИП лежа на спине. «Велосипед» по 3 минуты (ежедневно). Дыхание произвольное.
10. ИП лежа на спине. Одновременное и поочередное сгибание и разгибание ног в голеностопных суставах без напряжения, затем с усилием. Дыхание произвольное. 10–12 раз. Темп медленный.
11. ИП лежа на спине. Диафрагмальное дыхание в медленном темпе в положении ног, согнутых в коленных суставах. 5–6 раз.
12. Упражнения с сопротивлением для мышц голени и бедра (с использованием резиновых бинтов и лент). Дыхание произвольное.
13. ИП лежа на спине. Подтянуть ногу к груди, выпрямить ее вертикально, задержать и

медленно опустить. По 5–7 раз каждой ногой. Дыхание произвольное.

14. ИП сидя Диафрагмальное дыхание: на вдохе передняя брюшная стенка поднимается, на выдохе живот втягивается. Увеличение амплитуды движений диафрагмы снижает внутрибрюшное давление и усиливает отток крови от ног. 3-4 раза. Темп медленный.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 23. Методика ЛФК при ожирении

Раздел 2. Лечебная физическая культура и массаж

Тема 2.8. Особенности ЛФК и массажа у различных возрастных групп.

Продолжительность проведения – 2 часа.

Цели и задачи: способствовать овладению учащимися теоретическими знаниями об ожирении, о методике его лечения с помощью средств лечебной физической культуры, а также разучить соответствующие специальные упражнения лечебной гимнастики.

Порядок работы:

1. Беседа по материалу лекции.
2. После рассказа с применением объяснительно-иллюстративного метода и демонстрации комплекса упражнений преподавателем выполнить специальные гимнастические упражнения, предназначенные для лечения изучаемого заболевания.
3. Самостоятельно отработать технику выполнения специальных гимнастических упражнений индивидуально и в группах по 2 человека.
4. Продемонстрировать преподавателю на оценку, изученные специальные гимнастические упражнения.
5. Перечень изучаемых упражнений Примерный комплекс ЛГ при ожирении 1-2-й степени (в третьем периоде применения ЛФК)
 1. Ходьба на месте:
 - а) обычная, в среднем темпе (30 секунд);
 - б) на носках (30 секунд);
 - в) с высоким подниманием бедра (30 секунд);
 - г) обычная (30 секунд). Дыхание свободное.
 2. ИП стоя. Вытянуть руки вперед, поднять вверх, правую ногу отвести назад на носок, прогнуться (вдох). Вернуться в ИП (выдох). Повторить 5—8 раз каждой ногой. Темп средний.
 3. ИП стоя. Сделать правой ногой шаг вправо, руки в стороны ладонями вверх (вдох). Левую ногу сзади скрестно на носок, руки скрестно перед грудью (выдох). То же в другую сторону. Повторить 10 – 12 раз в каждую сторону. Темп средний.
 4. ИП стоя, ноги на ширине плеч. Медленные наклоны в стороны, скользя руками вдоль туловища и ног. При наклоне вправо - вдох, влево - выдох. Повторить 5-8 раз в каждую сторону.
 5. ИП стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Медленные повороты туловища вправо и влево. Дыхание свободное. Повторить 10 - 12 раз в каждую сторону.
 6. ИП стоя, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. Наклониться вперед, достав правой рукой пальцы левой ноги, колени не сгибать (выдох). Вернуться в ИП (вдох). Повторить другой рукой пальцы правой ноги. Повторить 8-10 раз к каждой ноге. Темп медленный.
 7. ИП сидя на стуле. Выполнять упражнение «велосипед» в течение 30—40 секунд Дыхание свободное.
 8. ИП стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Делать круговые движения тазом, сначала влево (10 раз,) затем вправо (10 раз.) Голова и грудь неподвижны. Дыхание свободное. Темп средний.
 9. ИП лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела. Согнуть ноги в коленях и поставить стопы как можно ближе к ягодицам. Опираясь на локти и стопы, поднять таз, встав на «полумост» (вдох). Вернуться в ИП (выдох). Повторить 8-10 раз. 1
 10. ИП стоя, держась за спинку стула. Присесть – вдох, ИП – выдох. Повторить 10 – 12 раз.

Темп медленный.

11. ИП стоя правым боком к стулу и держась за его спинку. Выполнять левой ногой махи вперед и назад. Дыхание свободное. Затем повернуться левым боком к стулу и выполнять махи правой ногой. Повторить 8—10 раз каждой ногой. Темп средний.

12. Прыжки через скакалку в течение 1—3 минут. Дыхание свободное

13. Ходьба в медленном темпе в течение 1 минуты. 14. ИП лежа на спине. Сесть, потянувшись руками вперед; ноги в коленях не сгибать (выдох). Вернуться в ИП (вдох). Повторить 8—10 раз.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 24. Техника выполнения приема вибрация

Раздел 2. Лечебная физическая культура и массаж

Тема 2.8. Особенности ЛФК и массажа у различных возрастных групп.

Продолжительность проведения – 2 часа.

Цели и задачи: способствовать овладению учащимися техническими основами выполнения основных и вспомогательных видов приема вибрация.

Порядок работы:

1. Беседа по материалу лекции.
2. После показа преподавателя выполнить основные и вспомогательные виды изучаемого приема классического лечебного массажа.
3. Самостоятельно отработать технику их выполнения в паре.
4. Продемонстрировать преподавателю на оценку нижеперечисленные основные и вспомогательные виды изучаемого приема классического лечебного массажа.

Перечень изучаемых видов приема

Приемы непрерывистой вибрации:

1. поверхностная вибрация,
2. потряхивание,
3. встряхивание,
4. сотрясение.

Приемы прерывистой вибрации:

1. пунктирование,
2. поколачивание,
3. рубление,
4. похлопывание,
5. стегание.

Приемы непрерывистой вибрации

1. Поверхностная вибрация. Прием оказывает болеутоляющее и расслабляющее действие. Он выполняется концами пальцев, ладонными поверхностями кистей, кулаком, расположенных параллельно коже. Нежным, безболезненным надавливанием производят непрерывную вибрацию со скоростью 200 - 250 колебаний в 1 минуту на спине, бедрах и ягодицах. Для воздействия на внутренние органы пальцы или вся кисть накладывается параллельно поверхности кожи в области проекции сердца, печени, желчного пузыря, кишечника, желудка, легких. Вибрация грудной клетки, таза производится внутренними поверхностями широко разведенных 1-го и 2-го пальцев обеих рук.

2. Потряхивание стимулирует сократительную функцию мышц, улучшает отток лимфы, уменьшая отечность тканей.

Техника приёма:

- 1) перед выполнением приема мышцы массируемого должны быть расслаблены,
- 2) пальцы руки широко развести и обхватить ими массируемый участок. Мелкие мышцы и сухожилия захватить пальцами щипцеобразно, крупные мышцы - с помощью кисти,
- 3) оттянуть захваченный участок мышцы на себя,

4) легким и быстрым движением провести потряхивающие движения в поперечном направлении из стороны в сторону (в горизонтальной плоскости), можно и в продольном направлении. На одном месте выполняют 2 – 3 потряхивания,

5) движения выполняются только кистью и предплечьем.

Они должны быть ритмичными, иметь разную скорость, возрастающую к середине сеанса и уменьшающейся к концу выполнения приема. Прием может выполняться стабильно и лабильно для стимуляции сократительной функции мышц, улучшения оттока лимфы (уменьшения отечности), восстановления угасших глубоких рефлексов при переломах после снятия гипсовой повязки, при рефлекторных контрактурах, парезах, параличах, при рубцовых и спаечных процессах в мышцах, для разглаживания травматических рубцов и послеоперационных спаек. Прием применяют в качестве обезболивающего средства.

3. Встряхивание используется при массаже конечностей для улучшения кровообращения, уменьшения мышечного тонуса и увеличения подвижности в суставах. При встряхивании верхней конечности взять обеими руками кисть и, слегка потянув ее, выполнить колебательные движения в горизонтальной плоскости с небольшой амплитудой. При проведении встряхивания конечностей у пожилых людей следует соблюдать особую осторожность. При встряхивании нижней конечности одной рукой нужно зафиксировать голеностопный сустав, а другой рукой обхватить подъем стопы и слегка потянуть ногу. При этом необходимо следить, чтобы нога была прямой. Затем следует ритмично производить колебательные движения в вертикальном направлении.

4. Сотрясение применяется при непрямом массаже внутренних органов (сердца, легких, желудка, кишечника, печени, желчного пузыря). Для воздействия на внутренний орган кисти помещают над проекцией этого органа и производят движения в вертикальном направлении (непрямой массаж сердца при реанимации). Сотрясение грудной клетки улучшает кровообращение и усиливает эластичность легочной ткани, поэтому его применяют при заболеваниях дыхательной системы, повреждениях грудной клетки, остеохондрозах и т. д.

Техника приёма:

1) обхватить боковые поверхности грудной клетки ладонными поверхностями кистей с максимально отведенными большими пальцами.

2) совершить ритмичные колебательные движения из стороны в сторону и поступательные снизу-вверх, не отрываясь от кожи пациента. Пациент находится в положении лежа или сидя. Одновременно кисти продвигаются вдоль массируемой области. Сотрясение таза используют для лечения спаечных процессов в области таза. Массируемый лежит на животе или спине. Таз обхватить кистями обеих рук таким образом, чтобы пальцы располагались на боковых поверхностях подвздошных костей (внутри от их гребней, слегка погружаясь в таз).

Колебательные движения следует проводить ритмично в горизонтальном направлении (в стороны), одновременно медленно передвигая кисти в сторону позвоночника.

Приемы прерывистой вибрации Приемы нельзя выполнять на спине в области почек.

1. Пунктирование выполняется подушечками четырех пальцев одной или обеих рук одновременно и последовательно (как печатание на пишущей машинке). Прием можно выполнять с использованием 2-го и 3-го пальцев совместно или каждым в отдельности. Сила и глубина воздействия тем больше, чем под большим углом согнуты пальцы в проксимальных межфаланговых суставах. Это особенно важно при работе одним пальцем, которым кисть, как молоточком, наносит удары, двигаясь в лучезапястном суставе. Темп движений - от 100 до 120 ударов за 1 минуту. Прием применяется на небольших участках поверхности тела, где подкожная жировая прослойка практически отсутствует (например, на волосистой поверхности головы, лице, в области груди), в местах образования костной мозоли после переломов, на связках, сухожилиях, небольших мышцах, в местах выхода нервных стволов. Пунктирование с перемещением используется при массаже мышц конечностей и волосистой части головы. Движения выполняются по направлению массажных линий

к близлежащим лимфоузлам. Пунктирование без перемещений (стабильное) выполняется в местах образования костной мозоли после переломов.

2. Поколачивание выполняют обеими руками (расслабленной в лучезапястном суставе кистью) на спине, бедрах, ягодицах (исключая живот) двумя способами.

2.1. Поколачивание тыльной стороной согнутых пальцев. Пальцы свободно согнуты, чтобы указательный и средний слегка касались ладони, а внутри согнутой кисти оставалось свободное пространство. Кисти направлены ладонями вниз. Удары следует наносить, расположив кисть поперек массируемой поверхности.

2.2. Поколачивание кулаком. Техника приема:

1) Кисть и мышцы предплечья массажиста максимально расслаблены, иначе массируемый будет испытывать болевые ощущения.

2) Пальцы свободно согнуты в кулак, концы пальцев слегка касаются поверхности ладони, а большой палец прилегает к указательному без напряжения.

3) Мизинец нужно немного отвести от остальных пальцев и расслабить.

4) Удары наносятся локтевой поверхностью кулака. Кисти при ударе опускаются на массируемую поверхность перпендикулярно. Прием положительно воздействует на скелетную и гладкую мускулатуру при парезе и атрофии мышц, вызывая ее ритмическое рефлекторное сокращение, а также улучшение кровоснабжения тканей, повышается их эластичность. Обычно совместно с разминанием.

3. Похлопывание выполняется ладонной поверхностью кисти, с полусогнутыми и плотно сомкнутыми пальцами, чтобы при ударе между кистью и массируемой поверхностью образовалась воздушная подушка – это смягчит удар и сделает его безболезненным. С массируемой поверхностью соприкасаются основание ладони, тенар, большой палец, концы пальцев, мизинец и гипотенар. Движение совершается в лучезапястном суставе согнутой в локтевом суставе под прямым или тупым углом одной или двумя руками. Прием способствует расширению сосудов, повышению температуры массируемой поверхности, понижению чувствительности рецепторов. Похлопывание применяют при массаже спины, грудной клетки, ягодиц, бедер, голеней, плеч, живота.

4. Рубление выполняется попеременно локтевым краем ладони и мизинца обеих кистей, расположенных на расстоянии 3-4 см. Темп от 250 до 300 ударов в 1 минуту. Пальцы слегка расслаблены и немного отведены друг от друга, свободное пространство между пальцами смягчает удар. Предплечья согнуты в локтевом суставе под прямым или тупым углом. Кисти ритмично ударяют по поверхности, в момент удара пальцы соединяются между собой. Если движение кисти совершается в лучезапястном суставе, то происходит более мягкое воздействие, чем при движении только в локтевом суставе. Прием оказывает воздействие на кожу, улучшает кровообращение, усиливает лимфоток, улучшает обмен веществ, работу потовых и сальных желез, положительное влияние на мышцы. Колебательные движения, распространяясь вглубь, действуют на внутренние органы. Прием применяется при массаже грудной клетки, над крупными мышцами спины (исключая область почек), на ягодицах, бедрах, голенях.

5. Стегание - нанесение касательных ударов подушечками одного или нескольких пальцев, всей ладонной поверхностью кисти. Руки, двигаясь разнонаправленно, сгибаются и разгибаются в локтевых суставах. Предплечье и кисть — в положении пронации.

Прием используют в косметическом массаже для увеличения упругости и эластичности кожи, в лечебном массаже при парезах мышц, лечении ожирения, рубцовых изменениях тканей на спине, животе, бедрах, ягодицах.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 25. Техника выполнения приема движение

Раздел 2. Лечебная физическая культура и массаж

Тема 2.8. Особенности ЛФК и массажа у различных возрастных групп.

Продолжительность проведения – 2 часа.

Цели и задачи: способствовать овладению учащимися техническими основами выполнения основных и вспомогательных видов приема движения.

Порядок работы:

1. Беседа по материалу лекции.
2. После показа преподавателя выполнить основные и вспомогательные виды изучаемого приема классического лечебного массажа.
3. Самостоятельно отработать технику их выполнения в паре.
4. Продемонстрировать преподавателю на оценку нижеперечисленные основные и вспомогательные виды изучаемого приема классического лечебного массажа.

Перечень изучаемых видов приема

Виды движений:

1. активные,
2. с сопротивлением,
3. пассивные.

Движения в позвоночнике и суставах:

1. Движения в шейном отделе позвоночника (7 видов).
2. Движения в области поясницы (7 видов).
3. Движения в плечевом суставе (7 видов).
4. Движения в локтевом суставе (4 вида).
5. Движения в лучезапястном суставе (5 видов).
6. Движения пальцев рук (5 видов).
7. Движения в тазобедренном суставе (7 видов).
8. Движения в коленном суставе (2 вида).
9. Движения в голеностопном суставе (5 видов).
10. Движения пальцев ног (5 видов).

Характеристика пассивных движений в позвоночнике и суставах

1. Характеристика движений в позвоночнике

1. Движения в шейном отделе позвоночника (7) — наклоны головы вперед и назад, вправо и влево, вращения в ту или иную сторону, круговые движения. Массируемый сидит; массажист стоит сзади, накладывает ладони ему на голову с двух сторон выше ушей (рис.) и делает очень осторожно и мягко наклоны головы вправо и влево, а также круговые движения головой в обе стороны. Перенеся одну руку на затылок, а другую на лоб, массажист делает осторожные наклоны головы вперед и назад.

2. Движения в области поясницы (7) включают сгибание и разгибание (прогибание назад) туловища, наклоны вправо и влево, повороты вправо и влево (скручивание позвоночного столба - вращения) и круговые движения. Для выполнения этих движений массируемый сидит; массажист стоит сзади, кладет руки ему на плечи и сгибает туловище вперед. Затем плавно выпрямляет, немного разгибая назад. После этого, перенеся руки на область дельтовидных мышц, массажист плавно поворачивает туловище массируемого направо и налево, то есть вызывает вращение позвоночного столба. Разгибание туловища в положении лежа.

Массируемый лежит на животе, голеностопные суставы на валике, руки вдоль туловища. Массажист стоит перпендикулярно по отношению к массируемому, левую руку он подводит под массируемого ниже шеи, а правую — накладывает на область ниже лопаток и фиксирует. Затем левой рукой выполняет разгибание туловища, а правую руку постепенно смещает на область крестца.

Скручивание позвоночного столба может производиться по двум вариантам.

1. Массажист, стоя перпендикулярно, подводит одну руку под дальний от себя плечевой сустав массируемого, пропуская ее между плечом и туловищем, другой рукой фиксирует

поясничную область и движением вверх на себя выполняет скручивание позвоночного столба. То же самое проделывают и с другой стороны.

2. Массажист, стоя перпендикулярно по отношению к массируемому, накладывает ладонь, например, левой руки на область лопатки и фиксирует ее, а другую (правую) руку подводит под гребень подвздошной кости и захватив его, тянет вверх на себя, скручивая таким образом позвоночный столб.

2. Характеристика движений в верхней конечности

1. Движения в плечевом суставе (7) — движения рук вперед и назад, отведение и приведение, пронация (поворот внутрь) и супинация (поворот наружу), круговые движения. Массажист стоит сзади сидящего пациента, разноименную руку кладет на его плечо, а одноименной берет за предплечье около локтевого сустава. Фиксируя надплечье (чтобы избежать движения за счет подвижности лопатки), поднимает руку вверх, опускает вниз (отведение, приведение); затем из горизонтального положения плеча руку отводит вперед и назад; поворот внутрь-наружу (пронация, супинация) и круговые движения.

2. Движения в локтевом суставе (4) — сгибание и разгибание, пронация и супинация. Поворот ладони вниз — пронация, поворот ладони вверх — супинация. Пациент сидит около стола, на который кладет предплечье. Массажист берет одной рукой за плечо пациента, как можно ближе к локтевому суставу, другой — за предплечье около запястья и делает, возможно, более полное сгибание и разгибание в локтевом суставе. Если массируемый лежит, массажист одну руку подводит под локтевой сустав, другую — под запястье и делает те же движения.

3. Движения кисти (в лучезапястном суставе) (5) — сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения. Массажист берет одной рукой пальцы массируемого, а другой фиксирует предплечье выше лучезапястного сустава и делает сгибание и разгибание кисти, приведение и отведение, круговые движения в обе стороны.

4. Движения II-V пальцев (4) — 1) сгибание и 2) разгибание, 3) разведение и 4) сведение. 1 и 2 — ось горизонтальная, 3 и 4 — ось переднезадняя. Пястно-фаланговые суставы II-V пальцев образованы головками пястных костей и основаниями проксимальных фаланг пальцев. Эти суставы имеют шаровидную форму и три оси вращения. Вокруг этих осей происходят сгибание и разгибание, приведение и отведение, а также круговое движение.

5. Запястно-пястный сустав большого пальца кисти имеет две оси вращения. Вокруг них возможны 1) противопоставление и 2) отставление большого пальца всем остальным пальцам, 3) приведение и 4) отведение. 1 и 2 — ось горизонтальная, 3 и 4 — ось переднезадняя.

6. Движение в межфаланговых суставах (2) — 1) сгибание и 2) разгибание. 1 и 2 — ось горизонтальная. 3. Характеристика движений в нижней конечности

1. Движения в тазобедренном суставе (7) — сгибание и разгибание, отведение и приведение, пронация (носок стопы внутрь) и супинация (носок стопы наружу), круговые движения. При сгибании и разгибании в тазобедренном суставе массируемый лежит на спине. Массажист одну руку кладет на голеностопный сустав, другую — на коленный и сгибает ногу в этих суставах, стараясь, чтобы бедро коснулось живота. При выпрямлении ноги массажист подводит руку, лежащую на коленном суставе, под него, страхуя ногу от возможного падения. Отведение и приведение выполняются в положении массируемого лежа на боку. Массажист подводит руку под верхнюю часть голени и поднимает выпрямленную ногу, упираясь другой рукой в гребень подвздошной кости. Пронация и супинация выполняются в положении массируемого лежа на спине. Массажист одной рукой упирается в гребень подвздошной кости, другую кладет на голень ниже коленного сустава и поворачивает ногу то внутрь, то наружу. При выполнении круговых движений массируемый лежит на спине. Массажист берет снизу стопу массируемого одной рукой, другую кладет на коленный сустав и сгибает ногу в коленном и тазобедренном суставах то в одну, то в другую сторону.

2. Движения в коленном суставе (2) — сгибание и разгибание. Сгибание и разгибание

выполняются в положении массируемого лежа на груди. Массажист стоит перпендикулярно по отношению к массируемому, держит голень под голеностопным суставом одной рукой, а другую накладывает на нижнюю часть бедра для предупреждения травмы. Он делает сгибание, затем снимает с бедра руку, зажатую между бедром и голенью, и усиливает ею нажим на голень, пытаясь достать пяткой до ягодичной мышцы, потом плавно переводит голень в исходное положение.

3. Движения в голеностопном суставе (5) — сгибание и разгибание, пронация и супинация, вращательные движения. Пронация – вращательное движение стопы внутрь (опускание внутреннего края и приподнимание наружного - тыльная поверхность поворачивается кнутри, а подошва – кнаружи). Вальгус - стопа внутрь, ноги Х-образные. Супинация – приподнимание внутреннего края (вращение стопы во внешнюю сторону). Варус - стопы наружу, ноги О-образные. Массируемый лежит на спине. Массажист одной рукой держит стопу снизу, а другой фиксирует сверху голеностопный сустав и делает сгибание, разгибание, пронацию, супинацию и вращательные движения стопой в обе стороны.

4. Движения пальцев ног (2) — сгибание и разгибание. Стоя продольно, массажист одной рукой придерживает стопу, а другой делает сгибание и разгибание каждого пальца отдельно.

4. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА Основные источники:

1. Ачкасов Е. Е., Руненко С. Д., Пузин С. Н. Врачебный контроль в физической культуре. Учебное пособие. М.: ООО «Триада – Х», 2022.
2. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой: учебное пособие для СПО. М.: Юрайт,
3. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / Епифанов В. А. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2021. - 528 с. - <https://proxy.library.spbu.ru/login?url=http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970426456.html>
4. 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, 2021. — 158 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07858-9. — <https://proxy.library.spbu.ru/login?url=https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-453965>
5. Спортивная медицина / Под ред. В. А. Епифанова/ М.: ГЭОТАР Медицина, 2006.
6. Сокрут В. Н., Казаков В. Н. Медицинская реабилитация в спорте. Донецк: "Каштан", 2011.

Интернет-ресурсы:

1. ЭБС «Юрайт»: <http://www.biblio-online.ru/>

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕИНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АКАДЕМИЯ ЛЕДОВЫХ ВИДОВ СПОРТА «ДИНАМО САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
СПб ГБПОУ «Академия ледовых видов спорта
«Динамо Санкт-Петербург»
Протокол от 19 мая 2023 года № 7

УТВЕРЖДАЮ



Директор СПб ГБПОУ «Академия ледовых
видов спорта «Динамо Санкт-Петербург»

Н.В. Скарлыгина

Приказ от 19 мая 2023 года № 130

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

**Учебной дисциплины
ОП 05 ПЕДАГОГИКА**

По специальности 49.02.03 Спорт

Санкт-Петербург, 2023

1. ВВЕДЕНИЕ

Методические указания по выполнению практических работ разработаны в соответствии с рабочей учебной программой дисциплины ОП.05. Педагогика и требованиями к результатам освоения программы подготовки специалистов среднего звена ФГОС СПО по специальности 49.02.03. Спорт.

Цель данных методических указаний: оказать помощь обучающимся при выполнении практических работ и закреплении теоретических знаний по основным разделам дисциплины. Форма организации на практических работах – индивидуальная. Выполнение практических работ направлено на формирование общих и профессиональных компетенций, закрепление знаний, освоение необходимых умений и способов деятельности.

Время на выполнение практической работы составляет в среднем от 40 до 80 минут, в зависимости от объёма работы или сложности её выполнения, время может быть увеличено в соответствии с тематическим планом.

Критерии оценок:

- **оценка «5»** ставится: практическая работа выполнена в полном объёме, в соответствии с заданием, с соблюдением последовательности выполнения, работа выполнена без ошибок, самостоятельно; работа оформлена аккуратно.
- **оценка «4»** ставится: практическая работа выполнена в полном объёме, в соответствии с заданием, с соблюдением последовательности выполнения, частично с помощью преподавателя, присутствуют незначительные ошибки при выполнении работы; работа оформлена аккуратно.
- **оценка «3»** ставится: практическая работа выполнена в полном объёме, в соответствии с заданием, частично с помощью преподавателя, присутствуют ошибки при выполнении работы; по оформлению работы имеются замечания.
- **оценка «2»** ставится: обучающийся не подготовился к практической работе, при выполнении работы допустил грубые ошибки, по оформлению работы имеются множественные замечания.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

№	Название практической работы	Объем часов
1	Практическая работа № 1. Педагог в моей жизни	2
2	Практическая работа № 2. Структура образования в РФ	2
3	Практическая работа № 3. Методы исследования в педагогике	2
4	Практическая работа № 4. История образования и педагогической мысли в России и за рубежом	2
5	Практическая работа № 5. Ведущие педагогические концепции	2
6	Практическая работа № 6. Принципы обучения	3
7	Практическая работа № 7. Деятельность учителя-ученика в процессе обучения	2
8	Практическая работа № 8. Методы обучения	4
9	Практическая работа № 9. Урок как основная форма организации обучения	2
10	Практическая работа № 10. Современные технологии обучения и воспитания	2
11	Практическая работа № 11. Типы и виды образовательных учреждений	2
12	Практическая работа № 12. Педагогические основы развития мотивации	3
13	Практическая работа № 13. Развитие способностей у учащихся в процессе обучения	2
14	Практическая работа № 14. Понятие норма и отклонение от нормы	2
15	Практическая работа № 15. Особенности работы с детьми с девиантным поведением	2
16	Практическая работа № 16. Особенности педагогического взаимодействия с одаренными детьми	2
17	Практическая работа № 17. Средства контроля и оценки качества образования	2
ИТОГО		38

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 1. ПЕДАГОГ В МОЕЙ ЖИЗНИ

Тема 1.1. Педагогика как наука

Цель работы: проанализировать и обобщить роль и значение педагога в становлении и формировании личности человека.

Задачи:

1. Развить умения сравнивать, анализировать, делать выводы.
2. Обобщить и систематизировать изученный материал.

Форма отчетности: письменная работа.

Время выполнения работы: 2 часа.

Рекомендуемая литература:

1. Коджаспирова Г.М. Педагогика: учебник для СПО – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 719 с.

Теоретическая часть/ Методические рекомендации по выполнению работы

Слово "эссе" пришло в русский язык из французского и исторически восходит к латинскому слову *exagium* (взвешивание). Французское *эссе* можно буквально перевести словами опыт, проба, попытка, набросок, очерк.

Эссе - это прозаическое сочинение небольшого объема, свободной композиции, выражающее индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу и заведомо не претендующее на определяющую или исчерпывающую трактовку предмета.

В "Толковом словаре иноязычных слов" Л.П. Крысина эссе определяется как "очерк, трактующий какие-нибудь проблемы не в систематическом научном виде, а в свободной форме".

"Большой энциклопедический словарь" дает такое определение: "Эссе – это жанр философской, литературно-критической, историко-биографической, публицистической прозы, сочетающий подчеркнуто индивидуальную позицию автора с непринужденным, часто парадоксальным изложением, ориентированным на разговорную речь".

"Краткая литературная энциклопедия" уточняет: "Эссе – это прозаическое сочинение небольшого объема и свободной композиции, трактующее частную тему и представляющее попытку передать индивидуальные впечатления и соображения, так или иначе с нею связанные".

Требования, предъявляемые к эссе.

- Объем эссе не должен превышать 1–2 страниц.
- Эссе должно восприниматься как единое целое, идея должна быть ясной и понятной
- Необходимо писать коротко и ясно. Эссе не должно содержать ничего лишнего, должно включать только ту информацию, которая необходима для раскрытия вашей позиции, идеи.
- Эссе должно иметь грамотное композиционное построение, быть логичным, четким по структуре.
- Каждый абзац эссе должен содержать только одну основную мысль.
- Эссе должно показывать, что его автор знает и осмысленно использует теоретические понятия, термины, обобщения, мировоззренческие идеи.
- Эссе должно содержать убедительную аргументацию заявленной по проблеме позиции.

Критерии оценки: полнота освещения вопроса, должны присутствовать элементы собственного рассуждения и анализа выбранной темы, объем написания эссе не менее 2 страниц.

Полное соответствие критериям – зачтено, несоблюдение критериев оценки – не зачтено.

Практическая часть/Содержание заданий

Текст задания:

Внимательно прочтите теоретический материал данной практической работы.

- Напишите эссе (сочинение-рассуждение) на темы:

1. «Мой любимый учитель»
2. «Каким должен быть учитель?»
3. «Учитель в моей жизни»
4. «Мой первый учитель»

Результаты эссе могут обсуждаться за круглым столом.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 2. СТРУКТУРА ОБРАЗОВАНИЯ В РФ

Тема 1.2. История образования, социальный характер образования

Цель работы: изучить структуру образования РФ.

Задачи:

1. Обобщить и систематизировать изученный материал.
2. Развить навыки работы с текстовым источником информации.
3. Развить умения перевода текстового источника информации в графическое изображение, анализировать, делать выводы.

Форма отчетности: письменная работа.

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: линейка, карандаши, ручка.

Рекомендуемая литература:

1. Коджаспирова Г.М. Педагогика: учебник для СПО – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 719 с.
2. Лекционный материал по теме «Структура образования РФ».

Теоретическая часть/Методические рекомендации по выполнению работы

Государственная политика в области образования выражается:

1. Р.Ф. объявляет область образования приоритетной.
2. Организационной основой государственной политики РФ в области образования является федеральная программа развития образования, утверждаемая Федеральным законом.
3. Федеральная программа развития образования разрабатывается на конкурсной основе. Конкурс объявляется правительством РФ
4. Правительство РФ докладывает о ходе реализации Федеральной программы развития образования ежегодно. Доклад публикуется в официальном печатном органе.
5. В государственных и муниципальных образовательных учреждениях создание и деятельность политических партий общественно – политических и религиозных движений не допускается.

Образование основывается на следующих принципах:

1. Гуманистический характер образования. Приоритет общечеловеческих ценностей и свободного развития личности. Воспитание гражданственности, трудолюбия, уважение к правам и свободам человека. Любви к окружающим, природе, к семье, к родине.
2. Единство культурного и образовательного пространства, защита и развитие национальных культурных традиций в условиях многонационального государства.
3. Общедоступность образования. Адаптивность системы образования к уровням и особенностям развитию и подготовки обучающихся.
4. Светский характер образования.
5. Свобода и плюрализм.
6. Демократический характер управления образованием.
7. Автономность образовательных учреждений.

Структуру образования в нашей стране можно представить следующим образом.

1. Дошкольное образование.

К основным типам дошкольно-воспитательных учреждений относятся: ясли и детские сады.

Задачи дошкольных учреждений:

- всестороннее гармоническое развитие и воспитание детей;
- укрепление здоровья;
- привитие навыков самообслуживания;
- привитие любви к труду;
- воспитывается уважение к старшим;
- идет подготовка к обучению в школе.

2. Общее образование.

Общее образование включает в себя три ступени, соответствующие уровням образовательных программ: начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование.

- Начальное общее образование 0 – 4 классы, 1 – 3 классы
- Основное общее образование 5 – 9 классы
- Среднее (полное) общее образование 10 – 11 классы. Профессиональная подготовка.

Профессиональная подготовка имеет целью ускоренное приобретение обучающимися навыков, необходимых для выполнения определенной работы. Профессиональная подготовка не сопровождается повышением образовательного уровня обучающихся. Она может быть получена в образовательных учреждениях начального профессионального образования и других образовательных учреждениях: учебных комбинатах, учебно- производственных мастерских и т.д.

3. Профессиональное образование.

Профессиональное образование включает в себя 4 ступени:

- Начальное профессиональное образование
- Среднее профессиональное образование
- Высшее профессиональное образование
- Послевузовское профессиональное образование

Начальное профессиональное образование – имеет целью подготовку работников квалифицированного труда (рабочих, служащих) по всем основным направлениям общественно-полезной деятельности на базе основного общего образования.

По отдельным профессиям начальное профессиональное образование может базироваться на среднем общем образовании, а также может быть получено в образовательных учреждениях начального профессионального образования.

Среднее профессиональное образование – имеет целью подготовку специалистов среднего звена, удовлетворение потребностей личности в углублении и расширении образования на базе основного общего, среднего общего или начального профессионального образования.

Данный вид образования может быть получен в образовательных учреждениях среднего профессионального образования или на первой ступени образовательных учреждений высшего профессионального образования.

Высшее профессиональное образование – имеет целью подготовку и переподготовку специалистов соответствующего уровня, удовлетворение потребностей личности в углублении и расширении образования на базе среднего общего, начального и среднего профессиональных образований.

Данный вид образования может быть получен в образовательных учреждениях высшего профессионального образования.

Послевузовское профессиональное образование

Данный вид образования предоставляет гражданам возможность повышения уровня образования научной, педагогической квалификации на базе высшего профессионального образования. Послевузовское профессиональное образование может быть получено в аспирантуре, ординатуре и адъюнктуре создаваемых в образовательных учреждениях высшего профессионального образования и научных учреждениях.

Дополнительное образование – реализуется в целях всестороннего удовлетворения образовательных потребностей граждан, общества, государства.

В пределах каждого уровня профессионального образования основной задачей дополнительного образования является непрерывное повышение квалификации рабочего, служащего, специалиста в связи с постоянным совершенствованием образовательных стандартов.

Данный вид образования реализуется в общеобразовательных учреждениях и образовательных учреждениях профессионального образования, а также в образовательных учреждениях дополнительного образования.

К образовательным относятся учреждения следующих типов:

- Дошкольные.
- Общеобразовательные
- Учреждения начального профессионального, среднего, высшего, послевузовского.
- Учреждения дополнительного образования взрослых.
- Специальные для обучающихся воспитанников с отклонениями в развитии.
- Учреждения дополнительного образования детей.
- Учреждения для детей-сирот.

Практическая часть/Содержание заданий

Текст задания:

- Внимательно изучите теоретический материал данной практической работы.
- Начертите структуру образования РФ, основываясь на изученном теоретическом материале

(представьте структуру образования РФ в виде схемы).
Результаты могут обсуждаться за круглым столом.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 3. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ В ПЕДАГОГИКЕ

Тема 1.3. Методология педагогики и методы педагогического исследования

Цель работы: установить роль и значение педагогических методов исследования в деятельности

Задачи:

1. Обобщить изученный материал.
2. Развить навыки исследовательской деятельности.
3. Развить умения составления анкеты и плана беседы для исследования детского коллектива.

Форма отчетности: письменная работа.

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: ручка, карандаш, линейка.

Рекомендуемая литература:

1. Коджаспирова Г.М. Педагогика: учебник для СПО – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 719 с.

Теоретическая часть/Методические рекомендации по выполнению работы

Пути, способы познания объективной реальности принято называть методами исследования.

Методы педагогического исследования – это пути, способы познания педагогического процесса, педагогических явлений.

Характерные черты педагогических процессов:

- неоднозначность их протекания;
- неповторимость;
- в педагогических процессах принимают участие люди всех возрастов.

К методам педагогического исследования относятся:

- **Наблюдение** – специально организованное восприятие исследуемого объекта, процесса или явления в естественных условиях. Требования к наблюдению - должно быть длительным, систематическим, разносторонним, объективным и массовым.

Главные отличительные черты наблюдения как метода исследования:

- определяются задачи, выделяются объекты, разрабатывается схема наблюдения;
- результаты обязательно фиксируются;
- полученные данные обрабатываются.

Изучение опыта – организованная познавательная деятельность, направленная на установление исторических связей воспитания.

Анализ школьной документации, характеризующей учебно-воспитательный процесс. Данный метод помогает установить причинно-следственные зависимости, взаимосвязи между изучаемыми явлениями.

Беседа – вопросно-ответная форма общения, выявляющая отношения людей, их чувства и намерения, оценки и позиции.

Эксперимент – слово латинского происхождения, в переводе означает опыт, испытание.

Педагогический эксперимент – это научно поставленный опыт преобразования педагогического процесса в точно учитываемых условиях.

Тестирование – целенаправленное, одинаковое для всех испытуемых обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, позволяющее объективно измерять изучаемые характеристики педагогического процесса.

Анкетирование – метод массового сбора материала с помощью специально разработанных опросников, называемых анкетами. Виды анкет: открытые, закрытые, именные, анонимные, полные, урезанные.

Социометрический метод – позволяет анализировать внутри коллективные отношения.

Практическая часть/Содержание заданий

Текст задания:

- Изучите теоретический материал данной практической работы.
- Выполните предложенное задание.

Задание

1. Разработайте анкету с целью изучения мотивов выбора занятий избранным видом спорта у спортсменов своего спортивного коллектива по следующему алгоритму: определите тему анкеты, тип анкеты, сформулируйте цель данной анкеты. Анкета должна включать в себя не менее 10 вопросов (вопросы могут быть открытыми, закрытыми, или смешанными). Целью анкеты может стать также изучение взаимоотношений, складывающихся между членами данного спортивного коллектива или между тренером и спортсменами.

2. Разработайте вопросы для беседы тренера с членами его спортивной команды. Цель беседы остается также, что и в анкете. Беседа должна включать в себя не менее 3-х вопросов.

3. Сделайте сравнительный анализ данных педагогических методов исследования, опишите, в чем преимущества и в чём недостатки каждого из них.

4. Напишите выводы.

Результаты работы могут обсуждаться за круглым столом.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 4. ИСТОРИЯ ОБРАЗОВАНИЯ И ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ МЫСЛИ В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ

Тема 1.4. Взаимосвязь педагогической науки и практики

Цель работы: проанализировать и обобщить роль и значение педагогической мысли в её историческом развитии.

Задачи:

1. Развить умения анализировать и систематизировать изученный материал.
2. Развить навыки работы с текстовым источником информации.
3. Развить умения перевода текстового источника информации в графическое изображение.

Форма отчетности: письменная работа.

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: ручка, карандаш, линейка.

Рекомендуемая литература:

1. Коджаспирова Г.М. Педагогика: учебник для СПО – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 719 с.

Практическая часть/Содержание заданий

Текст задания:

- Внимательно прочтите текст раздела учебника, предложенного в теоретической части практического занятия.
- Составьте хронологическую таблицу «Возникновение и развитие педагогики» (таблица 1.)
- Напишите выводы, что определило развитие педагогики как науки.

Таблица 1.

Возникновение и развитие педагогики

Имена	Даты	Основные идеи

Результаты работы могут быть обсуждены за круглым столом.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 5. ВЕДУЩИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ КОНЦЕПЦИИ

Тема 2.1. Значение и логика целеполагания в обучении и педагогической деятельности

Цель работы: проанализировать и обобщить сущность и цели ведущих педагогических концепций.

Задачи:

1. Обобщить и систематизировать изученный материал.
2. Развить навыки работы с текстовым источником информации.
3. Развить умения, анализировать, определять главные мысли, делать выводы.

Форма отчетности: письменная работа.

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: компьютер, линейка, карандаш.

Рекомендуемая литература:

1. Коджаспирова Г.М. Педагогика: учебник для СПО – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 719 с.

Электронный ресурс:

1. https://ru.wikipedia.org/wiki/Проблемное_обучение#Сущность_проблемного_обучения
2. https://studopedia.ru/8_124275_sistemi-razvivayushchego-obucheniya-lv-zankova-db-elkonina-vv-davidova-sushchnost-i-printsipi-obucheniya-osobennosti-soderzhaniya-obrazovaniya-organizatsii-uroka-i-metodov-obucheniya.html
3. https://studopedia.ru/27_30596_teoriya-poetapnogo-formirovaniya-umstvennih-deystviy-pya-galperin.html
4. <https://cyberlesson.ru/programmnoe-obuchenie-v-pedagogike/>
5. <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2019/10/29/formirovanie-poznavatel'nogo-interesa>
6. https://studbooks.net/34975/pedagogika/optimizatsiya_protssesa_obucheniya

Теоретическая часть/ Методические рекомендации по выполнению работы

Проблемное обучение

Под проблемным обучением обычно понимается такая организация учебных занятий, которая предполагает создание под руководством преподавателя проблемных ситуаций и активную самостоятельную деятельность учащихся по их разрешению. Проблемное обучение заключается в создании проблемных ситуаций, в осознании, принятии и разрешении этих ситуаций в ходе совместной деятельности обучающихся и учителя, при оптимальной самостоятельности первых и под общим направляющим руководством последнего, а также в овладении учащимися в процессе такой деятельности обобщенными знаниями и общими принципами решения проблемных задач. Принцип проблемности сближает между собой процесс обучения с процессами познания, исследования, творческого мышления.

Проблемное обучение (как и любое другое обучение) может способствовать реализации двух целей.

Первая цель – сформировать у учащихся необходимую систему знаний, умений и навыков. Вторая цель – достигнуть высокого уровня развития учащихся, развития способности к самообучению, самообразованию.

Обе эти задачи могут быть реализованы с большим успехом именно в процессе проблемного обучения, поскольку усвоение учебного материала происходит в ходе активной поисковой деятельности, в процессе решения учащимися системы проблемно-познавательных задач.

Особенность проблемного обучения заключается в том, что оно стремится максимально использовать данные психологии о тесной взаимосвязи процессов обучения (учения), познания, исследования и мышления. С этой точки зрения, процесс учения должен моделировать процесс продуктивного мышления, центральным звеном которого является возможность открытия, возможность творчества.

Сущность проблемного обучения сводится к тому, что в процессе обучения в корне изменяется характер и структура познавательной деятельности учащегося, приводящее к развитию творческого потенциала личности.

Развивающее обучение – это система, предлагающая качественно новое построение учебной деятельности, не имеющая ничего общего с репродуктивным, основанным на натаскивании и зазубривании, обучении и консервативном педагогическом сознании.

Суть концепции развивающего обучения заключается в создании таких условий, когда развитие школьника превращается в главную задачу, как для учителя, так и для самого ученика.

Теория поэтапного формирования умственных действий по Гальперину – любое новое умственное действие, например, воображение, понимание, мышление наступает после соответствующей внешней деятельности.

Этот процесс проходит несколько этапов, обуславливающих переход от внешней деятельности к психологической. Эффективное обучение должно учитывать эти этапы. По Гальперину, обучением условно можно назвать любую деятельность, поскольку тот, кто ее выполняет, получает новую информацию и умения, и одновременно получаемая им информация получает новое качество.

Процесс формирования умственных действий по П.Я. Гальперину совершается поэтапно.

1-й этап – мотивационный происходит предварительное ознакомление учащихся с целью обучения, создание «внутренней», или познавательной, мотивации.

2-й этап – составление схемы ориентировочной основы действия ученик разбирается в

содержании усваиваемого действия: в свойствах предмета, в результате-образце, в составе и порядке исполнительных операций. На этом этапе происходит ориентация в задании, первоначально выделяется то, что само бросается в глаза.

3-й этап – формирование действия в материальной или материализованной форме, действие выполняется как внешнее, практическое, с реальными предметами (материальная форма действия), например, перекладывание каких-либо предметов при счете. Действие выполняется с преобразованным материалом: моделями, схемами, диаграммами, чертежами и т. п., например, счет на палочках.

4-й этап – формирование действия в громкой речи, ученик, лишенный материальных опор действия, анализирует материал в плане в громкой социализированной речи, обращенной к другому человеку.

5-й этап – формирование действия во внешней речи «про себя», ученик использует ту же речевую форму действия, что и на предыдущем этапе, но без проговаривания (даже шепотом). Этап внутренней деятельности. После получения мыслительной формы действие начинает быстро редуцироваться, приобретая форму идентичную образцу, и подвергаясь автоматизации.

6-й этап – формирование действия во внутренней речи. Ученик, решая задачу, сообщает только конечный ответ. Действие становится сокращенным и легко автоматизируется. На последнем, шестом, этапе формируется умственное действие, появляется «феномен чистой мысли». Этап интериоризации действия. Действие становится здесь внутренним процессом, максимально автоматизированным, становится актом мысли, ход которого закрыт, а известен только конечный "продукт" этого процесса.

Программное обучение

Для того, чтобы частично устранить недостатки традиционного обучения, используется программное обучение, которое зародилось на стыке педагогики, психологии и кибернетики в 1960-х гг.

Программированное обучение – обучение по специально разработанной обучающей программе, которое представляет собой определенную последовательность конкретных задач, путем которых выполняется и контролируется деятельность педагога и учащихся.

В основе программированного обучения лежит обучающая программа, целью которой является строго систематизировать следующие звенья:

- непосредственно учебный материал;
- действия учащихся при его освоении;
- непосредственный контроль над усвоением данного материала.

При этом учебный материал должен быть разбит на небольшие по объему, логически завершенные учебные дозы, после усвоения которых учащийся может ответить на контрольные вопросы, выбирая правильные, по его мнению, ответы из нескольких ранее подготовленных вариантов ответов преподавателем-программистом, либо с использованием заранее заготовленных символов, букв, цифр может сконструировать ответ самостоятельно. В том случае, когда дается правильный ответ, учащийся может перейти к изучению новой учебной дозы материала. В случае, если учащийся дает неверный ответ, ему необходимо вернуться к повторному ознакомлению с материалом пройденного учебного блока и впоследствии повторить попытку ответить на вопросы. На основе такого принципа строится электронный учебник по различным дисциплинам.

В основу технологии программированного обучения положены два требования:

- переход от контроля к самоконтролю;
- переход от педагогической системы к самообучению учащихся.

В основе программированного обучения могут быть использованы линейные, разветвленные адаптивные программы обучения.

Развитие познавательного интереса

Познавательный процесс является важным фактором учения и в то же время – это жизненно-необходимый фактор становления личности. Познавательный интерес способствует общей направленности деятельности ученика. Он сильно влияет на формирование личности и обеспечивается определенными условиями:

- сила, глубина, устойчивость развития интереса;
- многосторонность характера ученика;
- многосторонность интересов личности;

- взаимодействие познавательного интереса с другими мотивами;
- связь развития с перспективами и жизненными планами.

Познавательный интерес к предметам формируется в начальной школе, поэтому нельзя упустить момент и не сосредоточить ребенка на будущее. Чтобы процесс развития личности проходил правильно необходимо направлять ученика в верное направление и подбирать методы стимулирования по его возможностям. Для начала достаточно заинтересовать ребенка, а далее развивать его самостоятельность и ответственность за самого себя. Это основа для полноценного развития познавательного интереса у учащегося в образовательном процессе.

Оптимизация обучения – это обоснованный выбор и осуществление наилучшего для данных условий варианта обучения с точки зрения успешности решения его задач и рациональности затрат времени педагога и учащихся.

Сущность ее заключается в создании благоприятных условий для получения ожидаемых результатов без лишних затрат времени и физических усилий. Основными критериями оптимальности процесса обучения является результативность и качество решения учебно-воспитательных задач, затраты времени и усилий педагогов и учащихся на их достижение.

Оптимизация процесса обучения предполагает следующую последовательность его этапов:

- осознание общих целей учебной деятельности вообще и конкретного ее этапа;
 - изучение состояния системы, в которой происходит учебная деятельность;
 - выявление противоречий между требованиями, целями и возможностями системы, конкретизация целей, перспектив будущей деятельности с целью преодоления выявленных противоречий;
 - оценка будущей деятельности с точки зрения общих закономерностей, принципов эффективного функционирования учебного процесса;
 - выяснение содержания учебной деятельности, последовательность его раскрытия с учетом закономерностей и принципов эффективного функционирования учебного процесса;
 - отбор форм организации учебно-познавательной деятельности в соответствии с закономерностями, принципов и целей обучения, опыта использования их в аналогичных ситуациях;
 - определение необходимых методов обучения, стимулирования и контроля в соответствии с закономерностями, принципов, целей, содержания и форм организации обучения, а также опыта их использования;
 - оптимальное сочетание и последовательность использования форм и методов обучения в раскрытии содержания;
 - соблюдение оптимального темпа учебной деятельности;
 - реализация намеченных средств обучения;
 - внесение в учебную деятельность коррективы по данным текущего контроля;
 - анализ последствий обучения и учета результатов в новом цикле учебной деятельности.
- Бесспорно, в каждой конкретной ситуации необходимы актуальные для нее средства оптимизации учебного процесса, что зависит от знаний, опыта учителя, его умение анализировать реальные дела и делать объективные выводы.

Практическая часть/Содержание заданий

Текст задания:

- Внимательно изучите теоретический материал практической работы и материалы электронного ресурса.
- На основании изученного теоретического материала заполнить таблицу ведущих педагогических концепций (таблица 1).
- Осуществите анализ ведущих педагогических концепций.
- Сделайте выводы, в которых должны быть отражены преимущества каждой из рассматриваемой педагогической концепции.
- Обсудите выводы за круглым столом.

Таблица 1

Ведущие педагогические концепции

Концепции	Автор	Сущность	Цели
-----------	-------	----------	------

Теория формирования действий	позапного умственных	П.Я. Гальперин.		
Система обучения	развивающего	Л.В. Занков, Д.Б. Эльконин, В.В. Давыдов.		
Проблемное обучение		М.Н. Махмутов, И.Я. Лернер, А.М. Матюшкин.		
Программное обучение		И.А. Ильина, Н.Ф. Талызина.		
Развитие интереса	познавательного	Г.И. Щукина.		
Оптимизация обучения		Ю.К. Бабанский		
Методы активизации деятельности учащихся		Т.И. Шамова, И.Ф. Харламов, А.К. Маркова.		
Гуманизация современной науки	развития	Ш.А. Амонашвили, В.И. Загвязинский, Л.С. Выгодский.		
Личностно-ориентированное образование		Н.И. Алексеев, Е.В. Бондаревская, В.В. Сериков.		

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 6. ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ

Тема 2.2. Принципы обучения

Цель работы: осуществить педагогическое наблюдение с целью выявления реализации принципов обучения во время педагогического процесса.

Задачи:

1. Развить умения осуществления педагогическое наблюдение.
2. Развить умения выявлять основные действия педагога, способствующие реализации принципов обучения.
2. Развить навыки анализировать и обобщать результаты педагогического наблюдения.

Форма отчетности: письменная работа.

Время выполнения работы: 3 часа.

Материалы и оборудование: ручка, карандаш, линейка.

Рекомендуемая литература:

1. Коджаспирова Г.М. Педагогика: учебник для СПО – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 719 с.

Практическая часть/Содержание заданий

Текст задания:

- Внимательно прочтите текст раздела учебника, предложенного в теоретической части практического занятия.
- Проведите педагогическое наблюдение за учебно-тренировочным занятием, с целью выявления, используемых педагогом принципов обучения.
- Результаты педагогического наблюдения представьте в таблице 1.
- Осуществите анализ педагогического наблюдения, отвечая на следующие вопросы:
 - В чем проявляется связь между задачей занятия, его содержанием, средствами, методами обучения, достигнутыми результатами?
 - Какова мера взаимодействия между преподавателем и занимающимися – высокая, средняя, низкая? Почему?
 - Какие действия тренера способствовали реализации одного из принципов обучения?
 - Какие действия тренера способствовали реализации нескольких принципов обучения?

Таблица 1.

Протокол наблюдения за учебно-тренировочным занятием

Дата: _____

Время: _____

Место тренировки: _____

Возраст и спортивная подготовленность занимающихся: _____

Задача тренировки: _____

Часть занятия	Содержание	Действия тренера	Действия занимающихся

Возможно обсуждение за круглым столом.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 7. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ-УЧЕНИКА В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Тема 2.3. Характеристика преподавания как вид деятельности

Цель работы: создать общее представление о преподавании как виде деятельности.

Задачи:

1. Развить навыки работы с текстовым источником информации.
2. Развить умения осуществления педагогическое наблюдение.
3. Развить умения анализировать и систематизировать изученный материал.

Форма отчетности: письменная работа.

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: ручка, карандаш, линейка.

Рекомендуемая литература:

1. Коджаспирова Г.М. Педагогика: учебник для СПО – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 719 с.

Теоретическая часть/ Методические рекомендации по выполнению работы

Цель учителя в процессе обучения – регулирование познавательной деятельности школьников, направленной на усвоение учебного материала. Однако методы передачи знаний, умений, навыков, а также роль ученика в процессе обучения на протяжении развития школы различались. Раньше главной обязанностью учителя являлась передача суммы знаний и умений ученикам, при этом школьники оставались лишь пассивными слушателями. Такой метод получил в дидактике название информационного или традиционного. На современном этапе существования школы ситуация коренным образом изменилась. Теперь учитель выступает главным образом в роли организатора активной деятельности самих школьников. В результате они сами усваивают необходимые знания, умения и приобретают навыки. Такой подход получил название «деятельный подход к обучению».

Деятельность учителя в процессе обучения делится на следующие составляющие.

1. Планирование. Это процесс, связанный с составлением календарно-тематических и поурочных планов. При этом, чтобы подготовиться к очередному уроку, учитель использует прежние наработки или использует методические пособия и журналы.

2. Организация работы учителя – это подготовительный и исполнительский этапы. Учитель подготавливает наглядные материалы, ищет необходимую литературу, выступает организатором и исполнителем процесса обучения.

3. Подготовка работы учеников. Ее составными частями являются постановка целей и задач урока, формирование необходимых для усвоения знаний условий, инструкции о видах деятельности. При этом учитель сможет в любой момент помочь ученику в выполнении заданий.

4. Стимулирование активности учеников. Используя этот метод, учитель, во-первых, привлекает их внимание, во-вторых, побуждает высказывать свою любознательность, в- третьих, снижает порог восприятия учебного материала. Но учитель должен постоянно стимулировать учеников, как на начальном этапе урока, так и в его процессе. Очень важно удержать внимание школьников в конце урока, когда они уже порядком подустали.

5. Текущий контроль и коррекция. На этом этапе учитель наблюдает за деятельностью учеников, за их ответами на вопросы. Происходит это во время собеседования, в процессе самостоятельной работы. Очень важно следить за тем, чтобы были выявлены недостатки, затруднения, ошибки ребят. Причем нужно не только их выявить, но и принять соответствующие меры по их дальнейшему предупреждению. Таким образом, учитель сможет совершенно точно

определить, насколько рационален выбранный метод обучения. При необходимости нужно его подкорректировать.

6. Анализ результатов. Это последний этап в процессе преподавания. Но его все же лучше проводить на каждой ступени процесса обучения. Для того, чтобы выполнять его как можно успешнее, нужно учитывать уровень формирования умений, изучать причины пробелов в знаниях, умениях и навыках.

Очень часто в знаниях учеников возникает много пробелов. Это зависит от нескольких факторов. Во-первых, имеет значение качество преподавания, во-вторых, уровень дисциплины, в-третьих, отношение к учению.

Как и деятельность учителя, деятельность ученика в процессе обучения можно разделить на несколько этапов.

1. Ученики принимают учебные задачи и план работы, предложенные учителем.
2. Они осуществляют учебные действия.
3. Они регулирует и корректирует учебную деятельность под руководством учителя.
4. Они анализируют результаты своей учебной деятельности. При этом анализом руководит учитель или они контролируют этот процесс самостоятельно.

Говоря о деятельности школьников в рамках учебного процесса, не следует забывать и о психологических теориях обучения. К таким теориям следует отнести, во-первых, теорию развивающего обучения, а во-вторых, теорию деятельного подхода в обучении. В процессе обучения нужно ориентироваться прежде всего на развитие личности. И тут имеет значение не то, каких высот он уже достиг, а то, сколько он еще должен и может достичь.

В процессе обучения ученики должны приобретать знания, умения и навыки по различным видам деятельности. Можно сделать вывод, что все это оказывает огромное влияние на развитие человека.

Деятельность как учителя, так и учеников направлена прежде всего на усвоение учебного материала. Процесс усвоения осуществляется поэтапно. Так, сначала идет восприятие информации, потом ее осмысление. На следующем этапе полученная информация понимается, после чего начинается ее обобщение, затем закрепление и наконец применение. Процесс восприятия затрагивает сразу как знаковый, так и словесный уровни. В связи с этим учителю необходимо учитывать, что воздействовать требуется одновременно на несколько органов чувств. Здесь крайне важен накопленный жизненный опыт. В наибольшей степени это должно касаться обучения в младших классах, так как восприятие у этих школьников не отличается устойчивостью, а мышление – эмоционально-образное.

Далее, когда материал будет воспринят, его обязательно следует осмыслить и хорошо понять. При этом должны быть проведены параллели между явлениями, раскрыты причины и следствия, мотивы поведения литературных героев и т. д. Благодаря этому начинает устанавливаться отношение школьника к материалу.

После осмысления материала происходит его обобщение. Тут школьник может выделить те или иные черты предметов и явлений и выявить основное. В этом случае учителю необходимо использовать в своей работе различного рода таблицы, схемы и классификации. Все это поможет ученикам лучше запомнить информацию.

Чтобы лучше запомнить тот или иной материал, потребуется закрепить его. Сделать это можно по-разному: во-первых, путем заучивания; во-вторых, при помощи воспроизведения основных элементов учебного материала; в-третьих, при выполнении соответствующих упражнений и практических работ. Чтобы ученики как можно лучше запомнили учебный материал, его понадобится проиллюстрировать новыми примерами, упражнениями. Очень полезно, если ученики будут приводить свои примеры.

То, насколько эффективно будут применяться полученные знания на практике – в учебе и в жизни, зависит от уровня преподавания учебного материала. При этом важно помнить, что все эти этапы взаимосвязаны, хотя иногда и осуществляются в иной последовательности. Так, чтобы сделать теоретическое обобщение, необходимо прежде рассмотреть и тщательно разобрать пример, его иллюстрирующий.

Практическая часть/Содержание заданий

Текст задания:

- Внимательно прочтите текст, предложенный в теоретической части практического занятия.

- Осмыслите прочитанный текст.
- Проведите педагогическое наблюдение за учебно-тренировочным занятием, с целью выявления эффективности уровня взаимодействия учителя и занимающихся в процессе обучения.
- Результаты педагогического наблюдения представьте в таблице 1.
- Осуществите анализ педагогического наблюдения, отвечая на следующие вопросы:
 - Отвечает ли содержание учебного занятия его задачам? Аргументируйте ответ.
 - Какова мера взаимодействия между преподавателем и занимающимися - высокая, средняя, низкая? Аргументируйте ответ.
 - Определите, какие педагогических позиций занимал педагог во время занятия - информатора, друга, советчика, просителя, вдохновителя. Обоснуйте свой выбор.
 - Сгруппируйте все зафиксированные Вами действия педагога по видам его педагогической деятельности: конструктивный, организаторский, коммуникативный, гностический и контрольно-оценочный. Сделайте вывод об эффективности действия педагога.
 - Аналогично сгруппируйте все зафиксированные Вами действия занимающихся по видам их деятельности: познание, сбор информации и переработка. Сделайте вывод об эффективности действия занимающихся.

Таблица 1.

Протокол наблюдения за учебно-тренировочным занятием

Дата: _____

Время: _____

Место тренировки: _____

Возраст и спортивная подготовленность занимающихся: _____

Задача тренировки: _____

Содержание занятия	Действия тренера	Действия занимающихся	Уровень взаимодействия (высокий, средний, низкий)

Возможно обсуждение за круглым столом.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 8. МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Тема 2.5. Формы и методы обучения

Цель работы: изучить сущность методов обучения.

Задачи:

1. Развить умение анализировать процесс и результаты организации различных видов деятельности и общения детей.
2. Развить умение анализировать и оценивать процесс и результаты обучения учащихся.
3. Способствовать развитию умения обучающихся организовать собственную деятельность, аргументированно доказывать собственную позицию.

Форма отчетности: письменная работа.

Время выполнения работы: 4 часа.

Материалы и оборудование: ручка, карандаш, линейка.

Рекомендуемая литература:

1. Коджаспирова Г.М. Педагогика: учебник для СПО – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 719 с.

Практическая часть/Содержание заданий

Текст задания:

- Внимательно прочтите текст раздела учебника, предложенного в теоретической части практического занятия.
- Внимательно прочтите тексты предложенных для решения педагогических ситуаций.
- Проанализируйте педагогические ситуации.

- Предложите возможные варианты выборов принципов воспитания для разрешения данных педагогических ситуаций. Результаты представьте в таблице 1.

Таблица 1.

Методы обучения

Педагогическая ситуация	Варианты решения	Методы обучения
1. К четвертому уроку учащиеся устали, шумят, громко разговаривают. Педагог объявляет физкультминутку. Большинство радуются смене деятельности, выполняют упражнения с удовольствием. Однако несколько человек остаются сидеть, отказываясь участвовать. Педагог спрашивает: «Почему вы сидите?». Они отвечают: «А мы не хотим ничего делать».		
2. Несколько учеников опоздали на урок на 15 минут. Педагог спрашивает: «Почему вы опаздываете?». Обучающиеся (дожевывая на ходу булочки): «А мы в столовой были».		
3. Несколько учеников отказываются посещать ваши уроки. В ответ на замечание педагога говорят: «Ваш предмет нам вообще не нужен. Он в жизни не пригодится».		

Возможно обсуждение за круглым столом.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 9. УРОК КАК ОСНОВНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Тема 2.6. Урок как основная форма организации обучения

Цель работы: изучить структуру урока.

Задачи:

1. Развить умение анализировать процесс организации различных форм учебной деятельности учащихся.
2. Способствовать развитию умения обучающихся организовать собственную деятельность, аргументировано доказывать собственную позицию.

Форма отчетности: письменная работа.

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: ручка, карандаш, линейка.

Рекомендуемая литература:

1. Коджаспирова Г.М. Педагогика: учебник для СПО – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 719 с.

Теоретическая часть/ Методические рекомендации по выполнению работы

Физкультурная практика богата разнообразными формами занятий. В ее арсенал входят: физкультпаузы, физкультминутки, вводная гимнастика, прогулки, игры на местности, туристические походы, тренировочные занятия по видам спорта и ОФП, соревнования, уроки физической культуры и т. д.

Основной формой организации систематических занятий по физической культуре считается урочная.

В уроке принято различать две взаимосвязанные стороны: содержание и структура.

Содержание урока физической культуры отражает единство 4-х основных элементов, существенно определяющих качество урочных занятий:

1. Состав включаемых в урок физических упражнений. Обычно их совокупность рассматривается как всё содержание урока. Состав упражнений – это обобщенное предметное содержание урока.

2. Содержание деятельности занимающихся, связанной с выполнением предлагаемых

упражнений. Эта сторона содержания урока складывается из весьма разнообразных интеллектуальных и физических действий занимающихся, к которым относятся: слушание педагога, наблюдение показываемого, осмысливание воспринятого, выполнение упражнений, контроль за своими движениями, их оценка и т.п.

Всю эту активную деятельность занимающихся (в рамках поставленных задач и предметного содержания занятий) необходимо считать главной стороной содержания урока.

3. Содержание деятельности педагога, которое складывается из следующих действий: постановка и разъяснение учебных задач, определение конкретных заданий и организация их выполнения, непрерывное наблюдение за действиями занимающихся, анализ этих действий, оценка выполнения, регулировка нагрузок, налаживание отношений между занимающимися и т.д. Эта руководящая деятельность педагога призвана играть направляющую, контролирующую, стимулирующую роль в деятельности занимающихся.

4. Физиолого-психологические процессы и изменения в состояниях занимающихся, непрерывно сопровождающие все их действия. Эти процессы и изменения, приводящие постепенно к накоплению намеченных сдвигов в функциях различных систем организма, в знаниях, умениях, навыках, в поведении занимающихся, составляют внутреннюю, относительно скрытую сторону содержания урока.

Все перечисленные стороны содержания урока тесно связаны между собой и взаимообусловлены. Поэтому очень важно, чтобы педагог постоянно добивался полной согласованности между ними.

Структура урока физической культуры

Структурой урока называют взаимосвязанное и последовательное расположение во времени всех элементов содержания занятия.

Урок принято делить на 3 части:

1. подготовительная часть;
2. основная часть;
3. заключительная часть.

Подготовительная часть

Эта часть занятия играет вспомогательную роль и служит для создания необходимых предпосылок для основной учебно-воспитательной работы.

Задачи:

1. начальная организация занимающихся, ознакомление с предстоящей работой и создание необходимой психологической установки;
2. постепенная функциональная подготовка организма к предстоящим нагрузкам в основной части занятия;
3. создание благоприятного эмоционального состояния и настроения.

Несмотря на то, что эта часть имеет вспомогательное значение, необходимо помнить, что в ней учащиеся могут решать и относительно самостоятельные задачи, например, закрепление навыков строя, формирование правильной осанки, содействие гармоническому укреплению мышечно-связочного аппарата и др. Однако решение этих задач должно осуществляться не в ущерб основной образовательной задаче урока.

В подготовительной части урока используются самые разнообразные физические упражнения, техника которых уже хорошо освоена занимающимися или поддается быстрому овладению с места.

Это: построение, ОРУ, различные варианты ходьбы, бега, прыжки и т.д. Строгой границы между подготовительной и основной частями занятия нет. Своеобразную «стычковую» роль в этом отношении играют специальные подготовительные упражнения.

Основная часть

Эта часть занятия выполняет главную функцию, так как в ней решаются (реализуются) основные задачи урока: образовательные, развивающие, воспитательные и оздоровительные задачи, предусмотренные программой и планом текущей работы.

1) Гармоническое общее и необходимое специальное развитие опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной систем, формирование и поддержание хорошей осанки, закаливание организма.

2) Вооружение занимающихся необходимыми знаниями в области двигательной деятельности, умением управлять двигательным аппаратом.

3) Общее и специальное развитие двигательных качеств.

4) Воспитание моральных, интеллектуальных, волевых и нравственных качеств.

В основной части урока могут использоваться любые физические упражнения, служащие эффективному решению перечисленных задач.

Основная часть начинается с общеразвивающих упражнений. Упражнения выполняются из различных исходных положений: стоя, сидя, лёжа. Используются упражнения для укрепления и развития различных мышечных групп - плечевого пояса и рук, мышц туловища (спины и живота), подвижности позвоночника, ног, бег, упражнения для формирования правильной осанки, развития и формирования свода стопы, упражнения для углубленного дыхания, перестроения и т.д.

Подбор упражнений должен быть разнообразным, с чередованием их для различных мышечных групп, чтобы обеспечить распределение мышечной нагрузки равномерно, на конечности и туловище.

Упражнения проводятся с использованием физкультурного инвентаря и без него (палки, булавы, обручи и т. д.)

С помощью ОРУ формируется правильная осанка, развиваются некоторые физ. качества (ловкость, гибкость, сила, быстрота), совершенствуется координация движений.

Затем следуют упражнения в основных движениях – обучение новым движениям или совершенствование и закрепление известных. Как правило, в одном занятии происходит сочетание обучения и закрепления 2-3 движений.

Основная часть заканчивается подвижной игрой, включающей также одно или несколько основных движений (бег, подскоки, лазание и т.д.)

Заключительная часть

Предназначена для завершения работы, приведения организма в оптимальное состояние для последующей деятельности.

Задачи:

1) снижение возбуждения сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем, излишнего напряжения отдельных групп мышц;

2) регулирование эмоциональных состояний;

3) подведение итогов урока, краткий обзор.

Наиболее характерны упражнения: ходьба, упражнения на дыхание, гибкость, внимание, игры малой подвижности. С двигательными заданиями.

Практическая часть/Содержание заданий Текст задания:

- Внимательно прочтите текст, предложенный в теоретической части практического занятия.

- Проанализируйте прочитанный текст.

- Разработайте конспект урока физической культуры (таблица 1). В конспекте должны быть отражены:

- задачи занятия;

- предметное содержание занятия;

- методы, методические приемы обучения, воспитания;

- форма организации занимающихся.

Таблица 1.

Конспект урока физической культуры

Дата:

Время:

Место:

Контингент:

Задачи занятия:

- Образовательная:

- Развивающая:

- Воспитательная:

- Оздоровительная:

Части занятия	Частные задачи	Содержание	Дозировка	Методические рекомендации
1	2	3	4	5

--	--	--	--	--

Возможно обсуждение за круглым столом.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 10. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

Тема 2.7. Основы развивающего обучения, индивидуализации и дифференциации обучения и воспитания

Цель работы: изучить сущность методов воспитания.

Задачи:

1. Развить умение анализировать процесс и результаты организации различных видов деятельности и общения детей.
2. Развить умение анализировать и оценивать процесс и результаты воспитания учащихся.
3. Способствовать развитию умения обучающихся организовать собственную деятельность, аргументировано доказывать собственную позицию.

Форма отчетности: письменная работа.

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: ручка, карандаш, линейка, компьютер.

Рекомендуемая литература:

1. <http://vtitbid.ru/edu/downloads/metod/techno.pdf> (индивидуальное обучение).
2. <https://nsportal.ru/shkola/obshchepedagogicheskie-tekhnologii/library/2020/10/22/tehnologiya-razvivayushchego-obucheniya> (развивающее обучение).
3. <https://aujc.ru/tehnologiya-differencirovannogo-obucheniya/> (дифференцированное обучение).

Теоретическая часть/ Методические рекомендации по выполнению работы

Технология развивающего обучения

Развивающее обучение – это ориентация учебного процесса на потенциальные возможности человека и на их реакцию. Целью данного вида обучения является подготовка учащихся к самостоятельному освоению знаний, поиску истины, а также к независимости в повседневной жизни. То есть оно основано на формировании механизмов мышления, а не на эксплуатации памяти. Учащиеся должны овладеть теми мыслительными операциями, с помощью которых происходит усвоение знаний и оперирование ими. Развивающее обучение - это обучение, содержание, методы и формы организации которого основываются на закономерностях развития ребенка.

Теория развивающего обучения берет своё начало в работах И.Г. Песталоцци, А. Дистервега, К.Д. Ушинского, Л.С. Выготского, Л.В. Занкова, В.В. Давыдова и др.

Выделяют следующие признаки технологии обучения:

- 1) процессуальный двусторонний характер взаимосвязанной деятельности преподавателя и учащихся, т. е. совместная деятельность преподавателя и учащихся;
- 2) совокупность приемов, методов;
- 3) проектирование и организация процесса обучения;
- 4) наличие комфортных условий для раскрытия, реализации и развития личностного потенциала учащихся.

В технологии развивающего обучения ребенку отводится роль самостоятельного субъекта, взаимодействующего с окружающей средой. Это взаимодействие включает все этапы деятельности: целеполагание, планирование и организацию, реализацию целей и анализ результатов деятельности. Каждый из этапов вносит свой специфический вклад в развитие личности.

Принципы, лежащие в основе технологии развивающего обучения:

- вне деятельности нет развития;

- знание учениками их собственных возможностей и результатов учения есть обязательные условия их дальнейшего психического развития;
- ученик становится субъектом учебной деятельности лишь на основе таких личностных самообразований, как активность, самостоятельность и общение.

Современный этап педагогической практики – это переход от информационно-объяснительной технологии обучения к деятельностно-развивающей, формирующей широкий спектр личностных качеств ребенка. Важными становятся не только усвоенные знания, но и сами способы усвоения и переработки учебной информации, развитие познавательных сил и творческого потенциала учащихся.

Организация учебной деятельности в рамках технологии развивающего обучения

При организации учебной деятельности надо помнить, что ребёнок – самостоятельный субъект, взаимодействующий с окружающей средой. Учебный процесс строится таким образом, чтобы в ходе его учащийся как бы «переживал» весь познавательный цикл полностью, осваивал его в единстве эмпирического и теоретического познания. Урок начинается с оценки учениками того, что они могут, знают. Создается ситуация успеха, но в определенное время ребенок должен столкнуться с трудностью, с проблемой, для решения которой имеющихся знаний явно не хватает (ситуация продуктивного конфликта). Учащиеся определяют для себя, что именно они не знают, то есть ставят перед собой учебную задачу.

Методические приемы:

- Использование специально отобранного дидактического материала.
- Сопоставление разных точек зрения на языковое явление (привлечение разных источников информации).
- Создание ситуаций, способствующих введению учебной задачи: реальные речевые или языковые трудности (ошибки в речи, использование "лишних" вопросов, заданных на предыдущих уроках).

Исследовательский проект

Импульсом к поисковой деятельности могут быть коллизии. Они возникают тогда, когда:

- ребенок сталкивается с нехваткой (избытком) информации или способов деятельности для решения поставленной проблемы;
- он оказывается в ситуации выбора мнения, подхода, варианта решения и т.п.;
- он сталкивается с новыми условиями использования уже имеющихся знаний.

В таких ситуациях обучение идет не от простого к сложному, а, скорее, от сложного к простому: от какой-то незнакомой, неожиданной ситуации через коллективный поиск (под руководством учителя) к ее разрешению.

Реализация дидактического принципа «обучение на высоком уровне трудности с соблюдением меры трудности» требует так отбирать и структурировать содержание, чтобы при работе с ним учащиеся испытывали максимальное умственное напряжение. Мера трудности варьируется в зависимости от возможностей каждого школьника, вплоть до прямой помощи. Но сначала школьник должен столкнуться с познавательной трудностью, которая и вызывает эмоции, стимулирующие поисковую деятельность ученика, класса.

Следовательно, обучение и развитие находятся в единстве, причем обучение, опережая развитие, стимулирует его, и в то же время само опирается на актуальное развитие. Поэтому обучение должно ориентироваться «на завтрашний день детского развития».

Развивающее обучение происходит в зоне ближайшего развития.

Технология индивидуализации обучения

Индивидуальное обучение – форма, модель организации учебного процесса, при которой:

- учитель взаимодействует лишь с одним учеником;
- один учащийся взаимодействует лишь со средствами обучения (книги, компьютер и т.п.).

Главное достоинство индивидуального обучения – оно позволяет полностью адаптировать содержание, методы и темпы учебной деятельности ребенка к его особенностям, следить за каждым его действием и операцией при решении конкретных задач; следить за его продвижением от незнания к знанию, «вносить вовремя необходимые коррективы в деятельность как обучающегося, так и учителя, приспосабливать их к постоянно меняющейся, но контролируемой ситуации со стороны учителя и со стороны ученика. Все это позволяет ученику работать экономно, постоянно контролировать затраты своих сил, работать в оптимальное для себя время, что, естественно, позволяет достигать высоких результатов

обученности. Индивидуальное обучение в таком «чистом виде» применяется в массовой школе ограниченно (для занятий с девиантными детьми).

Индивидуальный подход – это:

- принцип педагогики, согласно которому в процессе учебно-воспитательной работы с группой учитель взаимодействует с отдельными учащимися по индивидуальной модели, учитывая их личностные особенности;
- ориентация на индивидуальные особенности ребенка в общении с ним;
- учет индивидуальных особенностей ребенка в процессе обучения;
- создание психолого-педагогических условий не только для развития всех учащихся, но и для развития каждого ребенка в отдельности.

Индивидуализация обучения – это:

- организация учебного процесса, при котором выбор способов, приемов, темпа обучения обуславливается индивидуальными особенностями учащихся;
- различные учебно-методические, психолого-педагогические и организационно-управленческие мероприятия, обеспечивающие индивидуальный подход.

Технология индивидуализированного обучения – это такая организация учебного процесса, при которой индивидуальный подход и индивидуальная форма обучения являются приоритетными. Индивидуальный подход как принцип осуществляется в той или иной мере во всех существующих технологиях, поэтому индивидуализацию обучения можно также считать «проникающей технологией». Однако технологии, ставящие во главу угла индивидуализацию, делающие ее основным средством достижения целей обучения, можно рассматривать отдельно, как самостоятельную систему, обладающую всеми качествами и признаками целостной педагогической технологии.

Основные цели индивидуализированного обучения:

- сохранение и дальнейшее развитие индивидуальности ребенка, его потенциальных возможностей (способностей);
- содействие средствами индивидуализации выполнению учебных программ каждым учащимся, предупреждение неуспеваемости учащихся;
- формирование обще-учебных умений и навыков при опоре на зону ближайшего развития каждого ученика;
- улучшение учебной мотивации и развитие познавательных интересов;
- формирование личностных качеств: самостоятельности, трудолюбия, творчества.

Общие принципы индивидуализации обучения:

- индивидуализация есть стратегия процесса обучения;
- индивидуализация является необходимым фактором формирования индивидуальности;
- использование индивидуализированного обучения по всем изучаемым предметам;
- интеграция индивидуальной работы с другими формами учебной деятельности;
- учение в индивидуальном темпе, стиле;
- предпосылкой индивидуализации обучения является изучение особенностей школьников, которые в первую очередь следует учитывать при индивидуализации учебной работы – обучаемость, учебные умения, обученность, познавательные интересы.

Дифференцированное обучение – это обучение, учитывающее индивидуальные особенности, возможности и способности детей. В условиях ФГОС это наиболее востребованная технология, потому что ориентирована на личность ученика. Дифференцированное обучение предполагает деление обучающихся на группы по одному из критериев:

- по уровню интеллектуального развития;
- по типу мышления;
- по темпераменту;
- по интересам и склонностям.

В результате проведенной диагностики формируются группы. Например, при дифференциации по уровню умственного развития учащиеся группируются следующим образом:

- Учащиеся с высоким уровнем познавательной активности. Для них характерно творческое нестандартное мышление, устойчивое внимание, хорошая работоспособность.
- Эти ученики владеют навыками самостоятельного анализа и обобщения информации. Учащиеся со средними учебными способностями. Из-за низкого уровня аналитического мышления не способны к творческому обобщению, для них важно многократное повторение.

Осваивают материал с помощью учителя по опорным схемам.

- Учащиеся с низким уровнем учебной активности. Их отличает медлительность, быстрая утомляемость, отсутствие мотивации. Требуют индивидуального подхода учителя. Для этих учеников необходимы дополнительные задания, алгоритм выполнения заданий, подробные инструкции.

Данная технология позволяет дифференцировать содержание образования для учащихся разного уровня развития. Один учебный материал в рамках одной программы усваивается на разных уровнях. Отбираются методы и формы работы, наиболее эффективные для деятельности разных групп. Ведущие формы работы на уроке – групповая и индивидуальная. Отнесение ученика к группе определенного уровня условно. Учащийся по своему выбору может покинуть одну группу и присоединиться к другой.

Цели дифференцированного обучения:

- Создание оптимальных условий для развития ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями и интересами.
- Повышение качества учебного процесса.
- Устранение перегрузки учащихся во время занятий.
- Выявление одаренных учеников.
- Ситуация успеха для учащихся разных уровней.

Преимущества для учащихся:

- Обучение каждого ребенка осуществляется в индивидуальном темпе.
- Повышается мотивация сильных учащихся, которые осваивают материал на более глубоком уровне, увеличивая темп работы.
- Создается ситуация успеха для слабых детей.

Преимущество для учителя:

- Индивидуальная работа с сильными и слабыми учащимися.

Основные трудности для учащихся:

- Снижение уровня самооценки у слабых учеников, работающих совместно в группе.
- Отсутствие соревнования тормозит развитие этих учащихся.
- Нет заданий для совершенствования коммуникативных компетенций, устная речь не тренируется.
- Дифференциация по уровню интеллектуального развития не учитывает другие свойства личности учащегося.

Основные трудности для учителя:

- Отсутствие дидактических материалов.
- Много времени требуется на разработку разно-уровневых заданий.

Практическая часть/Содержание заданий

Текст задания:

- Внимательно прочтите текст теоретической части практического занятия или воспользуйтесь рекомендуемым интернет-ресурсом.
- Осмыслите полученную информацию.
- Осуществите сравнительный анализ современных технологий обучения и воспитания.
- Результаты анализа представьте в таблице 1.

Таблица 1.

Сравнительный анализ классификаций технологий обучения и воспитания

Технологии обучения	Цели и задачи	Сущность	Достоинства	Недостатки
Развивающие обучение				
Индивидуализация обучения				
Дифференциация обучения				

Возможно обсуждение за круглым столом.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 11. ТИПЫ И ВИДЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Тема 2.9. Типология и многообразие образовательных учреждений

Цель работы: ознакомиться со спецификой деятельности различных типов образовательных учреждений.

Задачи:

1. Способствовать развитию умения обучающихся организовать собственную деятельность.
2. Развить умение находить нужный учебный материал.
3. Развить навыки обобщения полученной информации.
4. Развить навыки аргументированно доказывать собственную позицию.

Форма отчетности: устный ответ.

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: интернет-ресурсы.

Рекомендуемая литература:

1. <https://vidotip.com/obuchenie/typy-obrazovatelnyh-organizacij/>

Теоретическая часть/ Методические рекомендации по выполнению работы

В зависимости от своего назначения различают следующие типы образовательных учреждений:

1. Дошкольные образовательные учреждения.
2. Образовательные учреждения для детей дошкольного и младшего школьного возраста.
3. Образовательные учреждения дополнительного образования детей.
4. Межшкольные учебные комбинаты.
5. Общеобразовательные учреждения.
6. Общеобразовательная школа-интернат.
7. Кадетские школы.
8. Вечерние (сменные) общеобразовательные учреждения.
9. Образовательные учреждения для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи.
10. Специальные учебно-воспитательные учреждения для детей и подростков с девиантным поведением.
11. Специальные (коррекционные) учреждения для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии.
12. Учреждения для детей - сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (законных представителей).
13. Оздоровительные образовательные учреждения санаторного типа для детей, нуждающихся в длительном лечении.
14. Суворовские военные, нахимовские военно-морские училища и кадетские (морские кадетские) корпуса.
15. Образовательные учреждения начального профессионального образования.
16. Образовательные учреждения среднего профессионального образования (Средние специальные учебные заведения).
17. Образовательные учреждения высшего профессионального образования (Высшие учебные заведения).
8. Военные образовательные учреждения высшего профессионального образования (Высшие военно-учебные заведения).
19. Образовательные учреждения дополнительного профессионального образования (повышения квалификации) специалистов.

Виды образовательных учреждений

Дошкольные образовательные учреждения:

- детский сад;
- детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением одного или нескольких направлений развития воспитанников (интеллектуального, художественно-эстетического, физического и др.);
- детский сад компенсирующего вида с приоритетным осуществлением квалифицированной коррекции отклонений в физическом и психическом развитии воспитанников.

Учреждения для детей дошкольного и младшего школьного возраста:

- начальная школа-детский сад;

- начальная школа-детский сад компенсирующего вида с осуществлением квалифицированной коррекции отклонений в физическом и психическом развитии воспитанников и обучающихся;

- прогимназия с приоритетным осуществлением одного или нескольких направлений развития воспитанников и обучающихся (интеллектуального, художественно-эстетического, физического и др.).

Учреждения дополнительного образования:

- центр (дополнительного образования детей, развития творчества, детей и юношества, творческого развития и гуманитарного образования, детско-юношеский, детского творчества, детский (подростковый), внешкольной работы, детский экологический

(оздоровительный, эколого-биологический), детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов), детского (юношеского) технического творчества (научно-технического, юных техников), детский морской (юношеский), эстетического воспитания детей (культуры, искусств или по видам искусств), детский оздоровительно-образовательный (профильный));

- дворец творчества детей и учащейся молодежи, пионеров и школьников, юных натуралистов, спорта для детей и юношества, художественного творчества (воспитания) детей, детский культуры (искусств);

- дом (детского творчества, детства и юношества, учащейся молодежи, пионеров и школьников, юных натуралистов, детского (юношеского) технического творчества (юных техников), детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов), художественного творчества (воспитания) детей, детский культуры (искусств);

- клуб (юных моряков, речников, авиаторов, космонавтов, парашютистов, десантников, радистов, пожарных, автомобилистов, детский (подростковый), детский экологический (эколого-биологический), юных натуралистов, детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов), детско-юношеский физической подготовки);

- станция (юных натуралистов, детского (юношеского) технического творчества (научно-технического, юных техников), детская экологическая (эколого-биологическая), детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов));

- школа (по различным областям науки и техники, по различным видам искусств, детско-юношеская спортивная (спортивно-техническая, в т.ч. олимпийского резерва);

- детский оздоровительно-образовательный лагерь;

- межшкольный учебный комбинат.

Общеобразовательные учреждения:

- начальная общеобразовательная школа

- основная общеобразовательная школа

- средняя общеобразовательная школа

- средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов

- гимназия

- лицей

- общеобразовательная школа-интернат

- гимназия-интернат

- лицей-интернат

- общеобразовательная школа-интернат с первоначальной летной подготовкой

- кадетская школа

- кадетская школа-интернат

- вечерняя (сменная) общеобразовательная школа

- открытая (сменная) общеобразовательная школа

- центр образования

- вечерняя (сменная) общеобразовательная школа при исправительно-трудовых учреждениях (ИТУ) и воспитательно-трудовых колониях.

Образовательные учреждения для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи:

- центр диагностики и консультирования

- центр психолого-медико-социального сопровождения

- центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции

- центр социально-трудовой адаптации и профориентации

- центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения

Специальные учебно-воспитательные учреждения для детей и подростков с девиантным поведением:

- специальная общеобразовательная школа
- специальное профессиональное училище
- специальная (коррекционная) общеобразовательная школа для детей и подростков с отклонениями в развитии (задержкой психического развития и легкими формами умственной отсталости), совершивших опасные деяния.
- специальное (коррекционное) профессиональное училище для детей и подростков с отклонениями в развитии (задержкой психического развития и легкими формами умственной отсталости), совершивших опасные деяния
- специальная (коррекционная) начальная школа-детский сад
- специальная (коррекционная) общеобразовательная школа
- специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат

Учреждения для детей - сирот, оставшихся без попечения родителей:

- детский дом (для детей раннего (с 1,5 до 3 лет), дошкольного, школьного возрастов, смешанный)
- детский дом-школа для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей
- школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей
- специальный (коррекционный) детский дом для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с отклонениями в развитии
- специальная (коррекционная) школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с отклонениями в развитии.

Оздоровительные образовательные учреждения:

- санаторные школы-интернаты
- санаторно-лесные школы
- санаторные детские дома для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей

Суворовские, нахимовские, кадетские учреждения:

- суворовское военное училище
- нахимовское военно-морское училище
- кадетский (морской кадетский) корпус
- военно-музыкальное училище
- музыкальный кадетский корпус

Учреждения начального профессионального образования:

- профессиональное училище
- профессиональный лицей – центр непрерывного профессионального образования
- учебно-производственный центр
- техническая школа (горно-механическая, мореходная, лесотехническая и др.)
- вечернее (сменное) образовательное учреждение

Учреждения среднего профессионального образования:

1. Техникум (училище)
2. Колледж

Учреждения высшего профессионального образования:

1. Институт
2. Академия
3. Университет
4. Военная академия
5. Военный университет
6. Военный институт

Учреждения дополнительного профессионального образования:

1. Академия
2. Институты повышения квалификации и профессиональной переподготовки (усовершенствования) – отраслевые, межотраслевые, региональные
3. Курсы (школы, центры) повышения квалификации
4. Учебные центры службы занятости

Практическая часть/Содержание заданий**Текст задания:**

- Внимательно прочтите текст теоретической части практического занятия или воспользуйтесь рекомендуемым интернет-ресурсом.
- Осмыслите полученную информацию.
- Приведите пример различных типов и видов образовательных учреждений на примере образовательных учреждений нашего района и города.
- Обсудите примеры за круглым столом.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 12. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ МОТИВАЦИИ

Тема 2.10. Психолого-педагогические условия развития мотивации учащихся в процессе обучения

Цель работы: изучить психолого-педагогические условия развития мотивации у учащихся.

Задачи:

1. Развить навыки работы с текстовым источником информации.
2. Развить умение обобщать и систематизировать изученный материал.
3. Развить умение анализировать и аргументировано доказывать собственную позицию.

Форма отчетности: письменная работа.

Время выполнения работы: 3 часа.

Материалы и оборудование: ручка, карандаш, линейка.

Рекомендуемая литература:

1. Коджаспирова Г.М. Педагогика: учебник для СПО – Москва: Издательство Юрайт, 2022. –719 с.

Теоретическая часть/ Методические рекомендации по выполнению работы

Основные условия, при которых возникает интерес к учению и развивается мотивация к учебному труду.

1. Прежде всего, такая организация обучения, при которой учащиеся вовлекаются в процесс самостоятельного поиска и «открытия» новых знаний, а также вовлекаются в ситуации проблемного характера.

2. Производительный и учебный труд интересен тогда, когда он разнообразен. Однообразная информация, использование однообразных методов и приемов при проведении вводных инструктажей, однообразные способы действий быстро вызывают скуку. Необходима смена видов деятельности и применение разнообразных приемов и методов мотивации, а также форм работы: от индивидуальной и парной, до бригадной и фронтальной.

3. Чем больше новый материал увязан с усвоенными ранее знаниями, приобретенным ранее опытом, тем он интереснее для учащихся, тем больше их мотивация.

4. Слишком легкие, слишком трудные задания не вызывают интереса. Обучение должно быть трудным, но посильным.

6. Чем чаще проверяется и оценивается работа учащихся, тем большее желание он испытывает к процессу работы. Здесь важна также и самооценка, взаимооценка как социальный мотив, сравнение полученного результата с образцами, словесное оценивание педагогом, похвала и т.д. Через создание ситуаций успеха повышается статус учащегося в группе.

7. Яркость учебного материала, эмоциональная реакция и заинтересованность самого педагога с огромной силой воздействует на учащегося.

8. Занятия творческого характера вызывают всплеск мотивации, для которой характерно «ощущение потока», прилив сил и желание работать дальше.

9. Практика убеждает что, что результативность выполненной учебной работы ведет не только к удовлетворению учащихся, но и мотивирует их к дальнейшему повышению эффективности своего учебного труда.

10. В общении с учащимися необходимо исключить из лексики фразы- убийцы:

- Так дело не пойдет!
- Об этом нам не нужно говорить вообще!

11. В общении с учащимися необходимо чаще включать словесные поощрения ученика:

- Ты на верном пути.
- Ты делаешь это сегодня значительно лучше!
- Замечательно!
- Продолжай работать так же, ты добьешься большего.
- Так держать!
- Это успешное начало!
- Отлично!
- Фантастика!
- Поздравляю!
- Ты прав.
- Превосходно!
- Умничка!
- Молодчина!
- Большое тебе спасибо!
- Твои успехи всё заметнее!
- Это твоя победа!
- Красивая мысль!
- Это интересно!
- Я верю в тебя.
- Спасибо!

Практическая часть/Содержание заданий

Текст задания:

- Внимательно прочтите теоретический материал данной практической работы, а также текст раздела учебника, предложенного в теоретической части практического занятия.
- Распределите предложенные словосочетания по уровням значимости мотивов в жизнедеятельности обучающегося (таблица 1).
- Выполните задание 1.
- Обсудите результаты выполненного задания 1 за круглым столом.

Таблица 1.

Мои мотивы

№. п.п	Мотивы	Уровень значимости
1.	мотив благополучия (стремление получить только одобрение)	
2.	удовлетворение от самого процесса учения и его результатов	
3.	стремление личности через учение утвердить свой социальный статус	
4.	мотив престижа (стать лучшим)	
5.	мотив избегания (боязнь огорчить родителей, преподавателей, мастеров)	
6.	мотив самоутверждения (стать лидером, влиять на других);	
7.	мотив получить профессию, интересную работу, найти свое место в обществе	
8.	получить поощрение	

Вывод: _____

Задание 1.

Как я могу мотивировать обучающегося?

(Среди ответов несколько неправильных. Найдите их. Аргументируйте свой выбор.)

1. Опирайтесь на любопытство.
2. Используйте эффект загадки.
3. Создавайте ситуации поиска.
4. Потребуйте от учащихся внимания и сосредоточенности.
5. Подталкивайте к поиску объяснений.
6. Развивайте концепцию способностей.
7. Делайте замечания невнимательным.
8. Обеспечивайте обратную связь.
9. Хвалите.

Аргументы своего выбора: _____

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 13. РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТЕЙ У УЧАЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Тема 2.11. Психолого-педагогические условия развития способностей учащихся в процессе обучения

Цель работы: ознакомиться с методиками выявления уровня развития способностей занимающихся.

Задачи:

1. Развить навыки работы с текстовым источником информации
2. Развить умение обобщать и систематизировать изученный материал.
3. Развить умение обучающихся организовать собственную деятельность, аргументировано доказывать собственную позицию.

Форма отчетности: письменная работа.

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: компьютер, ручка, карандаш, линейка.

Рекомендуемая литература:

1. Коджаспирова Г.М. Педагогика: учебник для СПО – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 719 с.
2. Семенова Г.И. Спортивная ориентация и отбор: учебное пособие. – М.: Издательство Юрайт, 2021. – 105с. Теоретическая часть/ Методические рекомендации по выполнению работы

Содержание темы отражено в учебной литературе:

1. Семенова Г.И. Спортивная ориентация и отбор: учебное пособие. – М.: Издательство Юрайт, 2021. – С. 50-62, 85-97.

Успех, это максимальное применение тех способностей, которые у вас есть (Зиг Зиглар).

Задатки – это анатомо-физиологические особенности, которые лежат в основе развития способностей. Сами же способности всегда являются результатом развития, осуществляющегося в процессе воспитания и обучения.

Врожденными могут быть лишь задатки, которые лежат в основе развития способностей. Способности можно понимать, как некий «сплав» врожденного с приобретенным, удачный синтез социального и биологического в человеке. Задатки становятся реальными способностями, реализуются, превращаются в действительность только через деятельность. То есть, способности формируются только в деятельности (игровой, учебной, трудовой).

Вне деятельности способностей вообще не существует, в известном смысле способности можно понимать, как отражение деятельности. То есть, деятельность выступает как обязательное условие формирования способностей, без её (деятельности) невозможно узнать и развить свои способности.

Способности человека – способствуют легкости и скорости приобретения, усвоения тех или иных знаний, умений и навыков.

Если вы с лёгкостью усваиваете тот или иной материал, быстро и легко овладеваете той или иной деятельностью, возможно, там скрываются ваши способности. Будьте исследователями. Изучайте это. Каждый из вас может вспомнить, когда, обучаясь в школе или вузе, что одному человеку, те или иные знания даются легко, без особых усилий, а другой обливается потом при его изучении. То есть неспособный проливает больше пота и слез, чем способный, которому все дается легче.

С позиции личностно-деятельностного подхода, способности понимаются как качества личности, являющиеся условиями успешного овладения и выполнения деятельности. Способности являются динамическим образованием, они существуют в процессе постоянного развития. Способность, которая не развивается, которой на практике человек перестает пользоваться, со временем утрачивается. Только систематические занятия, постоянные упражнения позволяют поддерживать и развивать наши способности.

Способности – это активность самого человека, стремление овладеть все более сложными видами деятельности, получить более высокий результат. Вследствие проявления этой активности способности переходят на новый, более высокий уровень своего развития.

Между деятельностью и способностями существует «двойная взаимочередующаяся зависимость». То есть деятельность развивает способности, а способности, развившись, совершенствуют деятельность. Далее новый, более совершенный уровень развития деятельности снова воздействует на развитие способностей. Таким образом, деятельность и способности взаимно развивают и совершенствуют друг друга.

Принято выделять общие и специальные способности.

Общие способности (умственные, тонкость и точность ручных движений, развитая память, совершенная речь и т.д.) обеспечивают овладение разными видами знаний и умений, которые человек реализует во многих видах деятельности.

В отличие от общих, специальные способности рассматриваются в отношении к отдельным, специальным областям деятельности.

Выделяют следующие виды специальных способностей:

- музыкальные,
- математические,
- лингвистические,
- технические,
- литературные,
- художественно-творческие,
- спортивные и ряд других.

Также различают теоретические и практические способности.

Теоретические способности связаны со склонностью человека к абстрактно-теоретическим размышлениям, к логическому мышлению. Практические способности лежат в основе склонности человека к конкретно-практическим видам деятельности.

Развитые способности к теоретической и практической деятельности встречаются у одного человека крайне редко. Большинство людей обладают либо первыми, либо вторыми. Только разносторонняя одаренность обеспечивает высокий уровень развития теоретических и практических способностей.

Признаки способностей:

- Высокий темп обучения (скорость научения).
- Энергетическая экономность выполнения данной деятельности.
- Широта переноса (возможность переноса выработанных умений и навыков в новую ситуацию),
- Индивидуальное своеобразие выполнения деятельности.
- Оригинальность продуктов деятельности (нестандартные результаты).
- Высокая мотивация (заинтересованность деятельностью).
- Удовлетворение от данного вида деятельности.
- Готовность к преодолению неблагоприятных условий деятельности.
- Высокий уровень выполнения деятельности.

Одаренность – своеобразное сочетание способностей, которое обеспечивает человеку возможность успешного выполнения какой-либо деятельности.

Талант (от греч *talanton* – «вес, мера», затем – «уровень способностей») одними психологами отождествляется с одаренностью, другими рассматривается как высокий уровень развития способностей, прежде всего специальных (математических, музыкальных, лингвистических, спортивных и т.д.). Непрерывное развитие своих способностей, чаще всего трансформируется в талант.

Гений – это 1% таланта и 99% труда (Т. Эдисон).

Гениальность – это наивысшая степень проявления творческих сил человека.

Практическая часть/Содержание заданий**Текст задания:**

- Внимательно прочтите текст раздела учебника, предложенного в теоретической части практического занятия.
- Внимательно прочтите текст теоретической части практического занятия.
- Пройдите тестовое задание 1, с целью определения направленности профессиональных интересов и способностей.
- Проанализируйте результаты тестового задания 1.
- Обсудите, совпадают ли результаты тестового задания 1 (признаки способностей, вид деятельности) с вашей сегодняшней деятельностью (работа, учёба).
- Составьте таблицу тестовых заданий на определение способностей детей при спортивном отборе к занятиям вашего вида спорта. Результаты представьте в таблице 2.

Тестовое задание 1.

Методика оценки профессиональных интересов и способностей, Соломина И.Л. Инструкция.

1. В таблице внесены признаки способностей. Ваша задача записать виды вашей деятельности (игра, учёба, работа), которые вы выполняли раньше или выполняете сейчас, где проявляются или проявлялись ранее данные признаки способностей. В столбце «частота проявлений», запишите, как часто у вас проявляются эти признаки в каком возрасте.

2. В столбце «ваши состояния», запишите, что вы чувствовали при проявлении ваших способностей.

Таблица 1.

Признаки способностей	Вид деятельности	Частота проявлений	В каком возрасте	Ваши состояния
Высокий темп обучения соответствующей деятельности (скорость научения).				
Широта переноса умений и навыков в новую ситуацию.				
Оригинальность- нестандартность результатов.				
Высокая мотивация, склонности к деятельности.				
Удовольствие от деятельности.				
Высокий уровень выполнения деятельности.				

Таблица 2.

Таблица тестовых заданий спортивного отбора по виду спорта

Название теста	Направленность теста (развитие физического качества)	Методические указания выполнения теста	Критерии оценки теста

Возможно обсуждение за круглым столом.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 14. ПОНЯТИЕ НОРМА И ОТКЛОНЕНИЕ ОТ НОРМЫ

Тема 2.12. Понятие норма и отклонение от нормы

Цель работы: изучить сущность понятий норма и отклонение от нормы.

Задачи:

1. Развить навыки работы с текстовым источником информации
2. Развить умение обобщать и систематизировать изученный материал.

3. Развить умение обучающихся организовать собственную деятельность, аргументировано доказывать собственную позицию.

Форма отчетности: письменная работа.

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: компьютер, ручка, карандаш, линейка.

Практическая часть/Содержание заданий

Текст задания:

- Внимательно прочтите текст раздела учебника, предложенного в теоретической части практического занятия.

- Осуществите анализ существующих основных типов отклонений от нормы.

- Предложите пути устранения существующих типов отклонений от нормы (таблица 1).

- Ответьте на вопросы тестового задания 1.

Таблица 1.

Отклонение от нормы

Типы отклонений	Признаки отклонений	Пути устранения отклонений
Физические		
Психические		
Педагогические		
Социальные		

Вопросы тестового задания 1.

1. Почему в педагогике рассматриваются понятие «норма» и «отклонение от нормы».

2. Докажите, что сущность социально-педагогических норм заключается в регулировании сознания и поведения человека.

3. Сравните понятия «ребенок с отклонениями в развитии», «ребенок инвалид», «ребенок с проблемами», «ребенок с ограниченными возможностями». Какие из них предпочтительнее при работе педагога с такой категорией детей. Почему, аргументируйте свой ответ.

4. Является ли сиротство отклонением в социальной жизни ребенка.

Возможно обсуждение за круглым столом.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 15. ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ С ДЕВИАНТНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ

Тема 2.13. Особенности работы с детьми с девиантным поведением

Цель работы: изучить сущность девиантного поведения.

Задачи:

1. Развить навыки работы с текстовым источником информации

2. Развить умение обобщать и систематизировать изученный материал.

3. Развить умение обучающихся организовать собственную деятельность, аргументировано доказывать собственную позицию.

Форма отчетности: устный ответ.

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: компьютер, ручка.

Практическая часть/Содержание заданий/

Текст задания:

- Внимательно прочтите текст раздела учебника, предложенного в теоретической части практического занятия.

- Подготовьте сообщение по одной из предложенных тем. При подготовке сообщения пользуйтесь рекомендациями, отраженные в учебной литературе: Ефимова Н.С. Психология общения. Практикум по психологии: учебное пособие. – М.: ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М. 2015. – С. 180-185.

Темы сообщений:

- Алкоголизм как форма проявления девиантного поведения детей.
- Алкоголизм как форма проявления девиантного поведения детей.

- Алкоголизм как форма проявления девиантного поведения детей.
- Алкоголизм как форма проявления девиантного поведения детей.
- Возможно обсуждение за круглым столом.

- Выступите с подготовленным сообщением, используя рекомендации, отраженные в учебной литературе: Ефимова Н.С. Психология общения. Практикум по психологии: учебное пособие. – М.: ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М. 2015. – С. 180-185. Регламент выступления: 5-7 минут.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 16. ОСОБЕННОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ОДАРЕННЫМИ ДЕТЬМИ

Тема 2.14. Одаренные дети, особенности учебно-воспитательного взаимодействия с ними

Цель работы: изучить особенности педагогического взаимодействия с одаренными детьми.

Задачи:

1. Развить навыки работы с текстовым источником информации
2. Развить умение обобщать и систематизировать изученный материал.
3. Развить умение обучающихся организовать собственную деятельность, аргументировано доказывать собственную позицию.

Форма отчетности: устный ответ.

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: компьютер, ручка.

Рекомендуемая литература:

1. Ефимова Н.С. Психология общения. Практикум по психологии: учебное пособие. – М.: ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М. 2015. – 192с.
2. Савенков А.И. Психология детской одаренности: учебник для СПО. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 334 с.

Теоретическая часть/ Методические рекомендации по выполнению работы

Содержание темы отражено в учебной литературе:

1. Савенков А.И. Психология детской одаренности: учебник для СПО. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – С. 82-92, 96-134.
3. Ефимова Н.С. Психология общения. Практикум по психологии: учебное пособие. – М.: ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М. 2015. – С. 180-185.

Практическая часть/Содержание заданий

Текст задания:

- Внимательно прочтите текст раздела учебника, предложенного в теоретической части практического занятия.

- Подготовьте сообщение по одной из предложенных тем. При подготовке сообщения пользуйтесь рекомендациями, отраженными в учебной литературе: Ефимова Н.С. Психология общения. Практикум по психологии: учебное пособие. – М.: ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М. 2015. – С. 180-185.

Темы сообщений:

- Развитие творческой, одаренной личности младшего школьника.
- Развитие одаренности детей в спортивной деятельности.
- Воспитание и обучение одаренного ребенка.
- Необходимые условия развития одаренности детей младшего школьного возраста.

- Выступите с подготовленным сообщением, используя рекомендации, отраженные в учебной литературе: Ефимова Н.С. Психология общения. Практикум по психологии: учебное пособие. – М.: ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М. 2015. – С. 180-185. Регламент выступления: 5-7 минут.

Возможно обсуждение за круглым столом.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 17. СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ.

Тема 3.1. Психолого-педагогические основы оценочной деятельности педагога

Цель работы: изучить основы психолого-педагогической оценочной деятельности педагога.

Задачи:

1. Развить навыки работы с текстовым источником информации
2. Развить умение обобщать и систематизировать изученный материал.
3. Развить умение обучающихся организовать собственную деятельность, аргументировано доказывать собственную позицию.

Форма отчетности: письменная работа.

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: компьютер, ручка, карандаш, линейка.

Рекомендуемая литература:

1. Коджаспирова Г.М. Педагогика: учебник для СПО – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 719 с.

Теоретическая часть/ Методические рекомендации по выполнению работы**Понятие оценочной деятельности педагога и ее особенности**

Оценочная деятельность педагога – это составляющая часть его деятельности, направленная на стимулирование активности обучающегося на уроке.

Эта деятельность не должна иметь эпизодический характер, а представлять целостную систему мер по обеспечению качества достижения планируемых результатов обучения.

Оценка – суждение о ходе и результатах обучения, содержащее его качественный и количественный анализ и имеющий своей целью стимулирование учебно-познавательной активности учащихся и повышения качества результатов обучения.

Оценка – определение и выражение в условных знаках-баллах, а также в оценочных суждениях педагога степени усвоения обучающимися знаний, умений, навыков, установленных программой; уровня прилежности и состояния дисциплины.

Функции оценок:

- мотивационная, так как именно оценка поощряет или наказывает обучающегося за результаты учебной деятельности, стимулирует или, наоборот, тормозит ее продолжение;
- диагностическая, так как оценка указывает на причины результата обучения;
- воспитательная, так как оценка, особенно самооценка, формирует самосознание обучающегося;
- информационная, так как она дает сведения преподавателю и самому обучающемуся о степени успешности прохождения программы обучения, о личностных образовательных достижениях, развитости способностей, системе

Выделяют два типа оценок.

Содержательная оценка бывает внешней, когда ее дает педагог, и внутренней – это самооценка. Ее ставит себе обучающийся.

Порицательная оценка выражает суждения и оценочные воздействия педагога по ходу опроса, а также отношение преподавателя к частному знанию, умению и навыку обучающегося.

Различают три группы порицательной оценки:

- отсутствие оценки, опосредованная или неопределенная оценка;
- отрицательные оценки как замечание, порицание, упрек;
- положительные оценки как согласие, одобрение, похвала.

Педагогическая оценка обладает свойствами:

- объективность;
- всесторонность;
- качественная и количественная определенность;
- точность;
- надежность;
- результативность;
- современность.

Отметка – это качественное и количественное выражение по заданной шкале учебной успешности школьников.

Выставление отметки – определение балла или ранга по официально принятой шкале для фиксации результатов учебной деятельности учащихся и степени ее успешности.

В качестве оценки знаний учащихся в системе образования РФ действует система цифровых оценок – традиционная пятибалльная.

Основные критерии оценивания знаний, умений и навыков обучающихся, а также усвоения ими способов деятельности, уровня развития способностей и личностных качеств:

- при проверке знаний критерием оценивания становится знание обучающимся фактов, научных проблем, фундаментальных понятий, правил, закономерностей, теорий и формулировок по теме;

- при проверке умений оценке подлежат умения устанавливать причинно-следственные связи между отдельными фактами, выделять фундаментальные; умения находить все возможные способы решения проблемы, конструировать определения, выделять характерологические признаки явлений, практически применять изученные понятия, осуществлять на основе теории практические действия;

- при проверке навыков оцениваются умения владеть навыками построения алгоритма операций при выполнении конкретного действия, моделировать практические действия, осуществлять самоанализ воспроизведенных действий;

- при проверке усвоенных способов деятельности – умения характеризовать используемые методы в различных вариантах деятельности, определять условия и границы применения метода или процедуры осуществления того или иного вида деятельности;

- при проверке уровня развития способностей оцениваются создание образовательной продукции в соответствии с целью изучаемой темы, выполнение различных видов образовательной деятельности.

Выделяют недостатки пятибалльной отметочной системы:

- Во-первых, она не стимулирует у учащихся так называемой «оценочной самостоятельности», поскольку выполняет функцию внешнего контроля успешности обучения учащегося со стороны педагога, когда оценку его деятельности дает преподаватель, а учащийся не может ни оценить собственные действия, ни сопоставить собственную оценку с внешней оценкой педагога и других обучающихся;

- Во-вторых, эта система затрудняет индивидуализацию обучения, поскольку педагогу трудно проследить динамику успешности достижений учащегося. Она осуществляет лишь констатацию факта, сравнивая результат со среднестатистической нормой, принимая официальный статус отметки, поскольку за выполненную работу согласно критериям оценки нужно ставить, например, «3»;

- В-третьих, пятибалльная отметочная система малоинформативная, поскольку обладает известной степенью формализма и скрытостью критериев; по ней нельзя определить дальнейший вектор усилий: что требуется улучшить, над чем следует работать;

- в-четвертых, она носит травмирующий характер: она может стать средством манипуляции и психологического давления со стороны педагога на учащегося и его родителей.

Психолого-педагогические требования к оцениванию обучающихся:

- Не выставлять итоговых отметок, если процесс овладения темой, разделом не завершен.

- Не выводить итоговую отметку как среднеарифметическое.

- Не использовать отметку как наказание.

- Отметка не должна отражать уровень прилежания ученика.

- Строгость контроля должна быть прямо пропорционально уровню достижений ученика.

- Любое достижение ребенка должно быть замечено.

- Незнание не наказывается, стимулируется процесс познания.

Практическая часть/Содержание заданий

Текст задания:

- Внимательно прочтите текст раздела учебника, предложенного в теоретической части практического занятия.

- Изучите предложенный текст в теоретической части практического занятия.

- Внимательно прочтите и проанализируйте текст педагогической ситуации 1.

- Проанализируйте педагогическую ситуацию (таблица 1).

- Обсудите в группе полученный результат.

- Разработайте рекомендации преподавателю, попавшего в аналогичную ситуацию.

Ситуация 1.

Урок информатики. Очередное задание на уроке информатики – набрать текст в

соответствии с требованиями педагога. Через какое-то время педагог спрашивает самого шумного учащегося, готов ли он к представить выполненное им задание. Тот отвечает, что может представить только набор текст без форматирования. Педагог: «Значит, я ставлю тебе два». Учащийся: «Нет, в таком случае я покажу вам задание. Через какое-то время. Педагог:

«Поздно. Раньше надо было думать» Учащийся: «Ладно, сейчас покажу. У меня все готово». Такая перепалка продолжается еще несколько минут, в результате педагог ставит двойку, а учащийся, обругав ее, хлопает дверью. Педагог, ничего не сказав, продолжает урок.

Таблица 1.

Анализ педагогических ситуаций

Оценка ситуации	Прогнозирование дальнейших событий	Решение ситуации

4. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**Основные источники:**

1. Коджаспирова Г.М. Педагогика: учебник для СПО – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 719 с.
2. Слостенин В.А., Исаев И.Ф., Шиянов Е.Н. Педагогика. М.: Академия, 2021. – 524 с.

Дополнительные источники:

1. Бермус, А.Г. Практическая педагогика: учебное пособие для вузов М.: Издательство Юрайт, 2020. – 127 с.
2. Бордовская Н.В., Реан А.А. Педагогика: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2009. – 304с.
3. Галагузова А.Н. Социально-педагогические задачи: учеб. Пособие для студентов вузов. – М.: Гуманитар. изд. Центр ВЛАДОС, 2008. – 191с.
4. Гуслова М.Н. Инновационные педагогические технологии – М.: Издательский центр "Академия", 2013. – 288с.
5. Ефимова Н.С. Психология общения. Практикум по психологии: учебное пособие. – М.: ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М. 2015. - 192с.
6. Карпушина Б.А. Педагогика физической культуры. - М.: Советский спорт, 2013.
7. Общая педагогика физической культуры Кайнова Э.Б. М.: Издательский дом "ФОРУМ", 2014. – 275с.
8. Подласый И.П. Новый курс: Учебник для студ. пед. вузов: В 2 кн. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. Кн.1: Общие основы. Процесс обучения. – 576с.
9. Подласый И.П. Новый курс: Учебник для студ. пед. вузов: В 2 кн. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. Кн.2: Процесс воспитания. – 256с.
10. Психология детской одаренности Савенков, А. И.: учебник для СПО. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 334 с.
11. Савенков А.И. Психология детской одаренности: учебник для СПО. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 334 с.
12. Семенова Г.И. Спортивная ориентация и отбор: учебное пособие. – М.: Издательство Юрайт, 2021. – 105с.
13. Штинова Г.Н. Социальная педагогика: учеб. Для студентов вузов. – М.: Гуманитар. Изд.центр, ВЛАДОС, 2008. – 447с.
14. Якушева С.Д. Основы педагогического мастерства. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 256с.

Интернет- ресурсы:

№ п/п	Название сайта	Электронный адрес
1	Поисковая система «Яндекс»	http://www.yandex.ru

2	Поисковая систем Google (Россия)	http://www.google.ru
3	Поисковая система «Рамблер»	http://www.rambler.ru
4	Каталог «Образовательные ресурсы сети Интернет для общего образования»	http://catalog.iot.ru
5	Сайт Министерства образования и науки РФ	http://www.mon.gov.ru
6	Сайт Рособразования	http://www.ed.gov.ru
7	Российский общеобразовательный портал	http://www.school.edu.ru
8	Каталог учебных изданий, оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования	http://ndce.edu.ru
9	Федеральный образовательный портал – учебные и учебно-методические материалы по дисциплинам.	www.edu.ru
10	Российская государственная библиотека - учебные и учебно-методические материалы по различным направлениям	www.rsl.ru электронный каталог
11	Единое окно доступа к образовательным ресурсам	http://window.edu.ru/
12	Электронная библиотека Гумер.	http://www.gumer.info/
13	Муниципальное объединение библиотек	http://www.gibs.uralinfo.ru
14	Электронно-библиотечная система	https://ibooks.ru
15	Российская национальная библиотека	http://www.nlr.ru
16	Публичная электронная библиотека	http://www.online.ru/sp/el/russian
17	Образовательная платформа Юрайт. Для вузов и ссузов.	https://urait.ru
18	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ.	http://lib.sportedu.ru
19	Теория и практика физической культуры(журнал)	http://tpfk.infosport.ru
20	Культура физическая и здоровье (журнал)	www.delpress.ru
21	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка (журнал)	http://www.infosport.ru/press/fkvot/
22	Физическая культура в школе (журнал)	http://www.schoolpress.ru
23	Спорт в школе (газета)	http://spo.1september.ru
24	Здоровье детей (газета)	http://zdd.1september.ru

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕИНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АКАДЕМИЯ ЛЕДОВЫХ ВИДОВ СПОРТА «ДИНАМО САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
СПб ГБПОУ «Академия ледовых видов спорта
«Динамо Санкт-Петербург»
Протокол от 19 мая 2023 года № 7

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБПОУ «Академия ледовых
видов спорта «Динамо Санкт-Петербург»

 Н.В. Скарлыгина

Приказ от 19 мая 2023 года № 130



**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

**Учебной дисциплины
ОП 06 ПСИХОЛОГИЯ**

По специальности 49.02.03 Спорт

Санкт-Петербург, 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания по выполнению практических работ разработаны в соответствии с рабочей учебной программой дисциплины ОП.06. Психология для специальности 49.02.03 «Спорт» и требованиями к результатам освоения программы подготовки специалистов среднего звена ФГОС СПО по данной специальности.

Цель данных методических указаний: оказать помощь обучающимся при выполнении практических работ и закреплении теоретических знаний по основным разделам дисциплины. Формой организации обучающихся на практических работах является – индивидуальная форма работы. Выполнение практических работ направлено на формирование общих и профессиональных компетенций, закрепление знаний, освоение необходимых умений и способов деятельности.

Содержание практических занятий охватывает весь круг профессиональных умений, на формирование которых ориентирована данная дисциплина. Методические указания по проведению практических занятий учебной дисциплины «Психология» составлены с учётом требований рабочей программы и её содержания.

Время на выполнение практической работы составляет от 40 до 80 мин. в зависимости от объёма работы или сложности её выполнения.

Критерии оценок:

- **оценка «5»** ставится: практическая работа выполнена в полном объёме, в соответствии с заданием, с соблюдением последовательности выполнения, работа выполнена без ошибок, самостоятельно; работа оформлена аккуратно.
- **оценка «4»** ставится: практическая работа выполнена в полном объёме, в соответствии с заданием, с соблюдением последовательности выполнения, частично с помощью преподавателя, присутствуют незначительные ошибки; работа оформлена аккуратно.
- **оценка «3»** ставится: практическая работа выполнена в полном объёме, в соответствии с заданием, частично с помощью преподавателя, присутствуют ошибки при выполнении работы; по оформлению работы имеются замечания.
- **оценка «2»** ставится: обучающийся не подготовился к практической работе, при выполнении допустил грубые ошибки, по оформлению работы имеются множественные замечания.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

№	Название практической работы	Объем часов
1	Практическая работа № 1. Психология как наука	2
2	Практическая работа № 2. Определение типа темперамента (тест Г. Айзенка «ЕРІ»). Диагностика акцентуаций характера (тест К. Леонгарда).	2
3	Практическая работа № 3. Психологические основы развития индивидуальности и личности в процессе физкультурно-спортивных занятий	2
4	Практическая работа № 4. Диагностика эмоциональных состояний личности (тест А. Уэссмана, Д. Рикса). Диагностика волевого потенциала личности (тест Н. Обозова).	2
5	Практическая работа № 5. Диагностика развития словесно-логического мышления (тест Р. Кеттела).	2
6	ПР № 6 Диагностика умственной работоспособности (тест Э. Крепелина).	2
7	Практическая работа № 7 Разработка практических рекомендаций по развитию интеллектуальной сферы личности.	2
8	Практическая работа № 8. Творчество в деятельности тренера	2
9	Практическая работа № 9. Психологические особенности младшего школьного возраста	2
10	Практическая работа № 10. Новообразования подросткового возраста	2
11	Практическая работа № 11. Словарь возрастной психологии	2
12	Практическая работа № 12. Виды общения в физкультурно-спортивной деятельности и учебно-тренировочном процессе.	2
13	Практическая работа № 13. Возрастные аспекты развития межличностных отношений и группового поведения. Межличностные отношения в младшем школьном и дошкольном возрасте. Отношения подростков. Отношения с людьми в ранней юности.	4
14	Практическая работа № 14. Стресс-факторы предсоревновательной и соревновательной деятельности	2
15	Практическая работа № 15 Психические состояния на тренировке	2
16	Практическая работа № 16. Психологическая характеристика успешного и неуспешного спортсмена	2
17	Практическая работа № 17. Взаимоотношения в системе «тренер-спортмен»	3
18	Практическая работа № 18. Командная сплоченность в спорте	3
ИТОГО		40

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 1. ПСИХОЛОГИЯ КАК НАУКА

Цель работы: проанализировать и обобщить роль и значение педагога в становлении и формировании личности человека.

Задачи:

1. Развить умения сравнивать, анализировать, делать выводы.
2. Научить обобщать и систематизировать изученный материал.
3. Развить умения анализировать, делать выводы.

Форма отчетности: письменная работа.

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: компьютер, ручка, карандаш, линейка.

Рекомендуемая литература:

1. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А. Е. Ловягиной. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 338 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-00690-2. - Текст: электронный

Практическая часть/Содержание заданий

Текст задания:

- Внимательно прочтите текст раздела учебника, предложенного в теоретической части практического занятия.
- Проанализируйте прочитанный материал.
- Осуществите сравнительный анализ основных методов психологии, заполнив таблицу 1.
- Начертите схему основных отраслей психологии.
- Определите предмет изучения каждой отрасли психологии (таблица 2).

Таблица 1
Методы психологии

№	Название метода	Сущность метода	Преимущества	Недостатки

Таблица 2
Отрасли психологии

№	Отрасли психологии	Предмет изучения

Возможно обсуждение за круглым столом.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ И ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ

Цель работы: изучить психологические основы развития индивидуальности и личности.

Задачи:

1. Обобщить и систематизировать изученный материал.
2. Развивать навыки работы с текстовым источником информации.
3. Развивать умения анализировать, обобщать, делать выводы.

Форма отчетности: письменная работа.

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: линейка, карандаш, ручка.

Рекомендуемая литература:

1. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А. Е. Ловягиной. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 338 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-00690-2. - Текст: электронный

Теоретическая часть/ Методические рекомендации по выполнению работы

Индивидуально-типологические особенности личности

В психологии, когда говорят об индивидуально-типологических характеристиках личности, обычно подразумевают такие явления как темперамент, характер, способности, чувства и воля.

1. Темперамент

Темпераментом называют индивидуально своеобразную, природно-обусловленную совокупность динамических проявлений психики – интенсивности, скорости, темпа, ритма психических процессов и состояний.

Поведение зависит не только от социальных условий, но и от особенностей природной организации личности. Темперамент как раз и обусловлен биологической организацией индивида, а потому обнаруживается довольно рано и четко у детей в игре, занятиях, общении. Рассмотрим характеристики четырех типов темперамента.

Холерик

Представители этого типа отличаются повышенной возбудимостью, а вследствие этого и неуравновешенностью поведения. Холерик вспыльчив, агрессивен, прямолинеен в отношениях, энергичен в деятельности. Для холериков характерна цикличность в работе. Они со всей страстью отдаваться делу, увлечься им. Но вот истощились силы, упала вера в свои возможности, наступило подавленное настроение, и они нечего не делают. Такая цикличность есть одно из следствий неуравновешенности их нервной деятельности.

Сангвиник. Человек с сильной, уравновешенной, подвижной нервной системой. Он обладает быстрой скоростью реакции, его поступки обдуманно. Сангвиник жизнерадостен, благодаря чему ему свойственна высокая сопротивляемость трудностям жизни. Он продуктивный деятель, но лишь тогда, когда много интересных ему дел. В противном случае он становится вялым, скучным, отвлекается.

Флегматик

Он солиден, не тратит понапрасну сил: рассчитав их, он доводит дело до конца. Он ровен в отношениях, в меру общителен, не любит попусту болтать. Недостатками флегматика являются его инертность, малоподвижность. Ему нужно время для раскачки, для сосредоточения внимания, для переключения его на другой объект и т.п.

Меланхолик

Человек со слабой нервной системой, обладающий повышенной чувствительностью даже к слабым раздражителям. Он часто грустен, подавлен, не уверен в себе, тревожен; у него могут возникнуть невротические расстройства.

От темперамента зависят такие свойства, как впечатлительность, эмоциональность, импульсивность и тревожность.

2. Характер

Характер – это своеобразие склада психической деятельности, проявляющегося в особенностях социального поведения личности и в первую очередь в отношениях к людям, делу, к самой себе. Характер формируется, как правило, постепенно в процессе познания и практической деятельности.

Большинство исследователей выделяет в структуре сложившегося характера прежде всего две стороны: содержание и форму. Они неотделимы друг от друга и составляют органическое единство.

Содержание характера составляет жизненную направленность личности, т.е. ее материальные и духовные потребности, интересы, идеалы и социальные установки. Содержание характера проявляется в виде определенных индивидуально-своеобразных отношений, которые говорят об избирательной активности человека. В разных же формах характера выражаются различные способы проявления отношений, темперамента, закрепившиеся эмоционально-волевые особенности поведения.

Кроме содержания и формы в отечественной психологии в структуре характера представлены индивидуальные особенности личности: интеллектуальные, волевые и эмоциональные. В связи с этим исследователи выделяют в структуре характера темперамент, волю, убеждения, потребности, интересы, чувства и интеллект.

3. Способности

Когда говорят о способностях человека, то имеют в виду его возможности в той или иной деятельности. Эти возможности приводят как к значительным успехам в овладении деятельностью, так и к высоким показателям труда.

В науке четко разделяют понятия «задатки» и «способности».

Задатки – это врожденные анатомо-физиологические особенности мозга, нервной системы, органов чувств и движения, функциональные особенности организма человека, составляющие природную основу развития его способностей. Люди от природы наделены различными задатками, они лежат в основе развития способностей. Не развитые вовремя задатки исчезают.

Способности – это формирующиеся в деятельности на основе задатков индивидуально-психологические особенности, отличающие одного человека от другого, от которых зависит успешность деятельности. Имеется такая структуризация способностей, как выделение общих и специальных.

- *Общие способности* – это те, которые одинаковым образом проявляют себя в различных видах человеческой деятельности. К ним можно отнести, например, уровень общего интеллектуального развития человека, его обучаемость, внимательность. Память, воображение, речь, ручные движения, работоспособность.

- *Специальные* – это способности к определенным видам деятельности, таким, как музыкальные, лингвистические, математические.

4. Чувства и эмоции

Переживание человеком своего отношения к тому, что он делает или познает, к другим людям, к самому себе, называют чувствами и эмоциями.

Чувства и эмоции – взаимосвязанные, но различные явления эмоциональной сферы личности. Эмоциями считают более простое, непосредственное переживание в данный момент, связанное с удовлетворением или неудовлетворением потребностей. Проявляясь как реакции на предметы окружающей обстановки, эмоции связаны с первоначальными впечатлениями. Первое впечатление от чего-либо носит чисто эмоциональный характер, является непосредственной реакцией (страх, гнев, радость) на какие-то внешние особенности.

Чувство – это наиболее сложной, чем эмоции, постоянное, устоявшееся отношение личности к тому, что она познает и делает, к объекту своих потребностей. Чувство характеризуется устойчивостью и длительностью, измеряемой месяцами и годами жизни их субъекта.

Чувства обычно классифицируются по содержанию. Принято выделять следующие виды чувств: моральные, интеллектуальные и эстетические.

Моральные, или нравственные, чувства – это чувства, в которых проявляется отношение человека в поведении людей и своему собственному. Они переживаются людьми в связи с выполнением или нарушением принятых в данном обществе принципов морали, которые определяют, что нужно считать во взаимоотношениях людей хорошим и дурным, справедливым и несправедливым.

Интеллектуальные чувства возникают в процессе умственной деятельности и связаны с познавательными процессами. Они отражают и выражают отношение человека к своим мыслям, к процессу познания, его успешности и не успешности, к результатам интеллектуальной деятельности. К интеллектуальным чувствам относят любопытство, любознательность, удивление, уверенность, неуверенность, сомнение, недоумение, чувство нового.

Эстетические чувства переживаются в связи с восприятием предметов, явлений и отношений окружающего мира и отражают отношение субъекта к различным фактам жизни их отображению в искусстве. В эстетических чувствах человеком переживаются красота и гармония (либо, наоборот, дисгармония) в природе, в произведениях искусства, в отношениях между людьми.

5. Воля

Воля – это сознательное регулирование человеком своих действий и поступков, требующих преодоления внутренних и внешних трудностей. Воля – одно из человеческих качеств, которое потенциально заложено до рождения, которое вместе с тем можно развивать в течение жизни. Диапазон сильной воли столь же велик. Как и диапазон слабоволия. Желание укрепить свою волю, расширить спектр применения волевого действия чаще всего возникает у людей с интернальной локализацией контроля.

Локализация контроля – это склонность человека приписывать ответственность за результаты действия внешним или внутренним силам. *Интерналы* чаще всего чувствуют личную ответственность за свои действия, объясняя их своими личностными особенностями, поэтому они стремятся работать над собой, самосовершенствоваться, в том числе и развивать свою волю. *Экстреналы* же все стараются объяснить внешними обстоятельствами, снимая с себя всяческую ответственность и тем самым снижая актуальность волевой активности и волевой тренировки.

Человек, желающий владеть собой и обстоятельствами, желающий победить деструктивные эмоции и качества, может путем тренировки усилить свою волю и увеличить спектр своих возможностей.

Практическая часть/Содержание заданий

Текст задания:

- Внимательно прочтите теоретический материал данной практической работы, а также текст раздела учебника, предложенного в теоретической части практического занятия.
- Проанализируйте прочитанный материал.
- Начертите схему «Индивидуально-типологические свойства человека».
- Сформулируйте основные цели развития индивидуальности и личности человека в процессе физкультурно-спортивных занятий (таблица 3).

Таблица 3

Основные цели развития личности спортсмена

Качества личности	Цель, задачи
Нравственные качества	
Эстетические качества	
Интеллектуальные качества	
Волевые качества	
Физические качества	
Профессиональные (спортивные) качества	

Возможно обсуждение за круглым столом.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 8. ТВОРЧЕСТВО В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА

Цель работы: изучить психологические основы творчества в деятельности тренера.

Задачи:

1. Научить обобщать и систематизировать изученный материал.
2. Развить навыки исследовательской деятельности.
3. Развивать умения, анализировать, определять главные мысли, делать выводы.

Форма отчетности: письменная работа.

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: компьютер.

Рекомендуемая литература:

1. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А. Е. Ловягиной. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 338 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-00690-2. - Текст: электронный

Теоретическая часть/ Методические рекомендации по выполнению работы

Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А. Е. Ловягиной. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 338 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-00690-2. - Текст: электронный

Практическая часть/Содержание заданий

Текст задания:

- Внимательно прочтите текст раздела учебника, предложенного в теоретической части практического занятия.
- Проведение мини-исследования на тему: «Способы творческого вдохновения современного тренера». Для этого Вам необходимо, используя интернет-ресурс найти определения основных понятий (таблица 4).
- Сформулируйте заключение по проведенному мини-исследованию.

Таблица 4

Творческое вдохновение тренера

Определения	Содержание
Творчество	
Профессиональное творчество	
Творческий процесс	
Творческий потенциал	
Компоненты творческого потенциала	
Направления творческого потенциала деятельности тренера	
Мотивация творчества тренера	
Предпосылки творчества тренера	
Виды творчества тренера	
Творческая активность	
Условия творчества	
Этапы творчества тренера	
Уровни творчества тренера	

Возможно обсуждение за круглым столом.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 9. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Цель работы: охарактеризовать основные психологические особенности младшего школьного возраста.

Задачи:

1. Развить умения анализировать и систематизировать изученный материал.
2. Развить умения делать выводы.

Форма отчетности: письменная работа.

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: ручка.

Рекомендуемая литература:

Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А. Е. Ловягиной. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 338 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-00690-2. - Текст: электронный

Практическая часть/Содержание заданий

Текст задания:

1. Заполнить таблицу

Критерии	Характеристика
Социальная ситуация развития	
Виды деятельности	
Новообразования	
Кризис 7 лет	
Проблемы перехода от младшего школьного возраста к подростковому	

2. Сделать вывод

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 10. НОВООБРАЗОВАНИЕ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Цель работы: изучить новообразования подросткового возраста

Задачи:

1. Развить умения анализировать и систематизировать изученный материал.
2. Развить умения делать выводы.

Форма отчетности: письменная работа.

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: ручка.

Рекомендуемая литература:

Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А. Е. Ловягиной. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 338 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-00690-2. - Текст: электронный

Практическая часть/Содержание заданий

Текст задания:

1. Составить логическую схему основных функций психики
2. Дополнить схему примерами
3. Сделать вывод

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 11. СЛОВАРЬ ВОЗРАСТНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Цель работы: выделить основные понятия возрастной психологии и дать им определение

Задачи:

1. Развить умения анализировать и систематизировать изученный материал.
2. Развить умения делать выводы.

Форма отчетности: письменная работа.

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: ручка.

Рекомендуемая литература:

Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А. Е. Ловягиной. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 338 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-00690-2. - Текст: электронный

Практическая часть/Содержание заданий

Текст задания:

Составить словарь основных понятий возрастной психологии

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 12. ВИДЫ ОБЩЕНИЯ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Цель работы: изучить особенности основных видов общения в физкультурно-спортивной деятельности и учебно-тренировочном процессе.

Задачи:

3. Развить умения анализировать и систематизировать изученный материал.
4. Развить умения делать выводы.

Форма отчетности: письменная работа.

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: ручка.

Рекомендуемая литература:

Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А. Е. Ловягиной. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 338 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-00690-2. - Текст: электронный

Практическая часть/Содержание заданий

Текст задания:

- Внимательно прочтите текст разделов учебной литературы, предложенных в теоретической части практического занятия.
- На основании личного опыта и наблюдений за учебно-тренировочными занятиями дайте социально-психологическую характеристику своего тренера.
- Определите вид (стиль) общения своего тренера (подтвердите это конкретными примерами из личной практики).
- Перечислите основные функции, выполняемые тренером в процессе тренировки.
- Дайте краткую характеристику профессионального потенциала педагога и его мастерства.
- Сделайте выводы и покажите в чем положительные и в чем отрицательные стороны, выявленного Вами вида общения.

Возможно обсуждение за круглым столом.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 13. ВОЗРАСТНЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ И ГРУППОВОГО ПОВЕДЕНИЯ

Цель работы: изучить особенности общения и группового поведения детей школьного возраста.

Задачи:

1. Обобщить и систематизировать изученный материал.
2. Развивать навыки работы с текстовым источником информации.
3. Развивать умения, анализировать, определять главные мысли, делать выводы.

Форма отчетности: письменная работа.

Время выполнения работы: 4 часа.

Материалы и оборудование: компьютер, линейка, карандаш.

Рекомендуемая литература:

Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А. Е. Ловягиной. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 338 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-00690-2. - Текст: электронный

Электронный ресурс:

-https://studbooks.net/1597521/psihologiya/mezhlichnostnye_otnosheniya_period_podrostko_vogo_vozrasta

- https://studwood.ru/914181/psihologiya/mezhlichnostnye_otnosheniya_mladshem_shkolno_m_vozraste
- https://studopedia.ru/8_22426_mezhlichnostnie-otnosheniya-podrostkov.html

Теоретическая часть/ Методические рекомендации по выполнению работы

Межличностные отношения в младшем школьном возрасте

Когда ребенок приходит в школу, решающим фактором его социализации становится овладение учебной деятельностью, параллельно с этим ребенок включается и в другой процесс усвоения социального опыта – складывающиеся в школе межличностные отношения. Это самые важные отношения для ребенка. Часто именно неполадки в этой сфере, а не неудачи в учебе, являются фактором, мешающим ребенку чувствовать себя в школе комфортно и благополучно.

Каждому ребенку в этом возрасте хочется, чтобы одноклассники его уважали и хотели с ним дружить, но не у каждого это получается. Исследования психологов показывают, что популярностью у младших школьников пользуются дети, обладающие ровным характером, общительные, имеющие хорошие способности, отличающиеся инициативностью и богатой фантазией, привлекательной внешностью. Не любят дети тех, кто имеет трудности в общении со сверстниками, неуживчивый, драчливый, вспыльчивый, капризный, грубый, замкнутый, неаккуратный, неряшливый, жадный. Так же было замечено, что от первого класса к третьему в положительном и отрицательном отношении школьников к сверстникам происходят некоторые изменения.

Первоклассники оценивают своих сверстников, прежде всего, по тем качествам, которые легко проявляются внешне, а также по тем, на которые чаще всего обращает внимание учитель. Для них наиболее привлекательными являются следующие особенности: красивая внешность, активное участие во внеклассной деятельности, готовность поделиться вещами и сладостями, а также хорошая успеваемость.

К концу младшего школьного возраста эти критерии несколько меняются. На первом месте, также как в первом классе, стоит общественная активность, но в ней дети уже действительно ценят организаторские способности, а не просто сам факт общественного поручения, данного учителем, и по-прежнему высоко оценивается привлекательная внешность. Значимыми для третьеклассников также являются определенные личностные качества – самостоятельность, уверенность в себе, честность. А вот характеристики, связанные с учением, у третьеклассников отходят на второй план и становятся менее значимыми.

Эти изменения восприятия и понимания другого человека связаны с тем, что в ходе развития ребенка все более совершенной становится вся его познавательная сфера. В начале младшего школьного возраста у детей еще недостаточно развита способность выделять главное в воспринимаемом предмете, их восприятие носит ситуативный, эмоциональный характер, опирается на конкретные факты и т.д. Поэтому их впечатление о другом человеке отличается ситуативностью, стереотипностью, ориентацией на внешние признаки. С возрастом эти недостатки социальной перцепции становятся все менее и менее выраженными.

К концу младшего школьного возраста происходит качественная перестройка осознания ребенком своего места в классном коллективе и своих взаимоотношений с товарищами. К этому возрасту, каждый ребенок стремится занять достойное место в группе сверстников. Это проявляется в том, что они наиболее остро реагируют на замечания учителя, полученные в присутствии одноклассников, они становятся наиболее застенчивыми и начинают стесняться не только незнакомых взрослых, но и незнакомых детей своего возраста.

В классе существует множество проблем межличностных отношений, которые доставляют педагогу множество неприятностей. Это такие проблемы как клички, обидные и не очень; проблема в общении между детьми, нахождении общего языка, интересов; неприятие детьми одного или нескольких учеников и так далее. С этими проблемами нужно научиться справляться достойно и самое главное решать проблемы сразу, а не откладывать их в долгий ящик, так они могут забыться и остаться нерешенными, что не допустимо.

Неудовлетворенное положение в классе, неприятие одноклассниками переживается ребенком-третьеклассником очень остро и может служить причиной его неадекватных аффективных реакций. Однако если у ребенка существует в классе хотя бы один друг или просто приятель, то он чувствует себя в классе вполне нормально.

Взаимоотношения первоклассников во многом определяются учителем через организацию учебного процесса. Он способствует формированию статусов межличностных отношений в классе. Среди предпочитаемых часто оказываются дети, которые хорошо учатся, которых хвалит и выделяет учитель.

Ко II и III классу личность учителя становится менее значимой, но зато связи с одноклассниками становятся более тесными и дифференцированными.

Обычно дети начинают общаться по симпатиям, общности каких-либо интересов.

Немалую роль играет и близость их места жительства и половых признаков.

Характерная черта взаимоотношений младших школьников состоит в том, что их дружба основана, как правило, на общности внешних жизненных обстоятельств и случайных интересов; например, они сидят за одной партой, рядом живут, интересуются чтением или рисованием. Сознание младших школьников еще не достигло того уровня, чтобы выбирать друзей по каким-либо существенным качествам личности. Но уже к IV классу около 75% учащихся мотивируют свой выбор определенными нравственными качествами других детей. Именно в младшем школьном возрасте появляется социально-психологический феномен дружбы как индивидуально-избирательных глубоких межличностных отношений детей, характеризующихся взаимной привязанностью, основанной на чувстве симпатии и безусловного принятия другого. В этом возрасте наиболее распространенной является групповая дружба. Дружба выполняет множество функций, главными из которых является развитие самосознания и формирование чувства причастности, связи с обществом себе подобных.

По степени эмоционального вовлечения общения ребенка со сверстниками, оно может быть товарищеским и приятельскими. Товарищеское общение - эмоционально менее глубокое общение ребенка, реализуется в основном в классе и преимущественно со своим полом. Приятельское - как в классе, так и вне его и тоже в основном со своим полом, только 8% мальчиков и 9% девочек с противоположным полом.

Взаимоотношения мальчиков и девочек в младших классах носят стихийный характер.

Основными показателями гуманистических отношений между мальчиками и девочками являются симпатия, товарищество, дружба. При их развитии возникает стремление к общению. Личная дружба в младшей школе устанавливается весьма редко по сравнению с личным товариществом и симпатией. В этих процессах большая роль принадлежит учителю. Таким образом, можно сделать вывод, что дети младшего школьного возраста чаще всего подбирают друзей с выгодой для себя. Они тянутся к тем детям, кто преуспевает в учебе, общается со сверстниками, кого хвалит учитель. И только со временем, дети выбирают друзей по каким-либо существенным качествам личности.

Межличностные отношения в период подросткового возраста

Желание добиться признания со стороны сверстников, порождая у подростка стремление соответствовать их требованиям, оказывает серьезное влияние на развитие школьника в этом возрасте. Существенное влияние на поведение начинают оказывать нормы, стихийно складывающиеся в группе сверстников. Как известно, в основе этих норм лежит представление о товарищеской солидарности, взаимовыручке. В ситуации конфликта требований взрослых и сверстников подростки сознательно предпочитают нормы, принятые среди ровесников.

Стихийно складывающиеся нормы, непосредственно отражающиеся в поведении подростков, доставляют много проблем взрослым, в том числе и школьному психологу. В задачи его работы входит диагностика причин нарушений поведения, за которыми в подростковом возрасте нередко скрываемся именно действие указанных норм, а также разъяснение механизма действия этих норм окружающим подростка взрослым. В ходе бесед психолога с подростками также плодотворным является обсуждение таких норм: анализ их действенности, причин привлекательности и т.п.

Именно в период отрочества наиболее значимо групповое общение, общение в компании ровесников, "пик" которого приходится на 13-14 лет. Принадлежность к группе играет существенную роль в самоопределении подростка и в определении его статуса в глазах ровесников.

Группа защищает подростка, дает ему поддержку, одновременно она предъявляет к нему чрезвычайно жесткие требования. Более того, подростки бывают не только равнодушны, но и жестоки к тем, кто им не нравится, они "очень жестоки по отношению к тем, кто отличается, выбивается из их среды. Они еще не знают, кто они есть на самом деле, и чувствуют опасность со стороны тех, кто не хочет приспособливаться. И поскольку они еще не обрели той уверенности, что приходит с осознанием своего "Я", они стремятся сбиться в стадо. Подростки-неконформисты могут заслужить некое смешанное с недоброжелательством уважение, но они же обычно становятся мишенью для насмешек.

Группа создает особое чувство - "чувство мы". Деление на "мы" - сверстники, члены одной группы, и "они" - взрослые или ровесники, но члены другой группы - имеет для подростка очень большое значение, что часто не учитывается взрослыми.

Подростки достаточно сильно различаются по степени своей "включенности" в группу. Одни основное внимание уделяют внешнему виду и одежде: быть одетым, как все, выглядеть, как все, для подростка едва ли не более важно, чем, условно говоря, думать и делать, как все. Причем если раньше такой одеждой могла быть и форма какой-нибудь общественной организации, то в 12-13 лет все большее значение приобретает обладание какой-либо неформальной, но общей для всех одеждой (все носят ботинки определенного типа, или головные платки, или джинсы определенного фасона). Для других – это увлечения, мода, разделяемые группой. Третьи растворяются в группе полностью, без нее их как бы не существует. Исследовательские данные свидетельствуют, что влияние группы на подростка тем больше, чем не благополучнее (в самом широком смысле) его взаимоотношения с родителями, семейная ситуация, чем более узок и беден мир его увлечений, чем более он не уверен в себе. Именно поэтому наибольшее влияние группировок на своих членов наблюдается у подростков – деликвентов, т.е. подростков, проявляющих склонность к мелким правонарушениям, провинностям, проступкам, не носящим еще криминального характера.

Однако и чрезмерная автономия подростков от сверстников не является положительным показателем. Школьники в 12-14-летнем возрасте, ориентированные преимущественно на семью и

мир взрослых, в юношеском и взрослом возрасте часто имеют личностные проблемы, испытывают трудности в общении.

В подростковом возрасте у детей складываются две разные по своему значению для психического развития системы взаимоотношений: одна – со взрослыми, другая – со сверстниками. Обе они продолжают формироваться в средних классах школы. Выполняя одну и ту же общую социализирующую роль, эти две системы взаимоотношений нередко входят в противоречие друг с другом по содержанию и по регулирующим их нормам. Отношения со сверстниками обычно строятся как равно-партнерские и управляются нормами равноправия, в то время как отношения с родителями и учителями остаются неравноправными. Поскольку общение с товарищами начинает приносить подростку больше пользы в удовлетворении его актуальных интересов и потребностей, он отходит от школы и от семьи, начинает больше времени проводить со сверстниками.

Обособленные группы сверстников в подростковом возрасте становятся более устойчивыми, отношения в них между детьми начинают подчиняться более строгим правилам. Сходство интересов и проблем, которые волнуют подростков, возможность открыто их обсуждать, не опасаясь быть осмеянными и находясь в равных отношениях с товарищами, – вот что делает атмосферу в таких группах более привлекательной для детей, чем сообщества взрослых людей. Наряду с непосредственным интересом друг к другу, который характерен для общения младших школьников, у подростков появляются два других вида отношений, слабо или почти не представленные в ранние периоды их развития: товарищеские (начало подросткового возраста) и дружеские (конец подросткового возраста). В старшем подростковом возрасте у детей встречаются уже три разных вида взаимоотношений, отличающихся друг от друга по степени близости, содержанию и тем функциям, которые они выполняют в жизни. Внешние, эпизодические «деловые» контакты служат удовлетворению сиюминутных интересов и потребностей, глубоко не затрагивающих личность; общение на уровне товарищеских отношений способствует взаимообмену знаниями, умениями и навыками; устанавливающиеся дружеские связи позволяют решать некоторые вопросы эмоционально-личностного характера.

С переходом во вторую половину подростничества (примерно с VI класса школы) общение подростков превращается в самостоятельный вид деятельности, занимающий достаточно много времени и выполняющий важную жизненную роль, причем значение общения со сверстниками для подростка, как правило, не меньше, чем все остальные его дела. Старшему подростку не сидится дома, он рвется к товарищам, проявляя явное стремление жить групповой жизнью. Это – характерная черта детей именно подросткового возраста, причем она проявляется у них независимо от степени развитости специальной потребности в общении – аффилиативной потребности. Неблагополучные личные взаимоотношения с товарищами воспринимаются и переживаются подростками очень тяжело, и в этом мы можем убедиться, знакомясь с акцентуациями характера, свойственными подросткам. Многими детьми этого возраста разрыв личных отношений с товарищами воспринимается как персональная драма. Для того чтобы завоевать друзей, привлечь к себе внимание товарищей, подросток старается сделать все возможное; иногда ради этого он идет на прямое нарушение сложившихся социальных норм, на открытый конфликт со взрослыми.

На первом месте во взаимоотношениях подростков стоят товарищеские отношения. Атмосфера таких отношений базируется на «кодексе товарищества», который включает в себя уважение личного достоинства другого человека, равенство, верность, честность, порядочность, готовность прийти на помощь. Особенно в подростковых группах осуждаются эгоистичность, жадность, нарушения слова, измена товарищу, зазнайство, стремление командовать, нежелание считаться с мнениями товарищей. Такое поведение в группах сверстников-подростков не только отвергается, но нередко вызывает ответные реакции по отношению к нарушителю кодекса товарищества. Ему объявляют бойкот, отказывают в приеме в компанию, в совместном участии в каких-либо интересных делах. С развитием группового общения связана одна из наиболее сложных проблем подросткового возраста – проблема отверженности, а в наиболее крайних формах – случаи, когда подросток становится

объектом издевательства, насмешек, физической агрессии со стороны группы сверстников. Подобное одиночество часто скрывается за фанатичным увлечением индивидуальной игрой в видео- или компьютерные игры, когда общение с умной машиной становится как бы заменителем общения с друзьями. Причины отверженности очень индивидуальны и многообразны. Их своевременная диагностика, определение конкретных способов помощи – важная задача деятельности психолога, который должен оказывать поддержку такому школьнику, помочь ему понять и разобраться в причинах того, что происходит, найти средства завоевать внимание сверстников.

От отверженности следует отличать низкую общительность, когда подросток по тем или иным причинам не включается в группу. Обычно у него есть один-два близких друга. Наличие таких друзей служит важным признаком, позволяющим различить эти явления, дифференцировать эти явления можно также по тому, как подросток осознает и переживает свое положение среди сверстников. В случаях отверженности – это негативные переживания при адекватном осознании своего положения и позитивные – при неадекватном, носящем защитный характер, – подросток осознает свое положение как благополучное. При низкой общительности адекватности осознания соответствуют позитивные переживания.

От подлинного одиночества следует также отличать «квазиодиночество» – чувство, возникающее у многих подростков. Оно носит, как правило, ситуативный характер и связано с переживанием собственной непохожести на других, переживанием, вызывающим у подростка амбивалентные чувства, одновременно привлекая и отталкивая его. В этом смысле переживание себя как "изгоя", мысленное проигрывание и примеривание к себе этой роли оказывается значимым для развития Я-концепции подростка. Содержание Я-концепции характеризуют две составляющие:

- 1) «присоединяющая», обеспечивающая объединение индивида с другими людьми;
- 2) дифференцирующая, способствующая его выделению по сравнению с другими и создающая основу для чувства собственной уникальности.

Именно вторая обеспечивает определенную привлекательность роли «изгоя». Недаром после выхода известного фильма «Чучело», главную героиню которого девочку- подростка ранит класс, киностудия, редакции журналов оказались буквально завалены письмами, начинавшимися словами: "Я – Чучело". Если подобное "квазиодиночество" часто эксплуатируется и демонстративно проявляется подростком, то это, как правило, свидетельствует о том, что он не удовлетворен своим положением среди сверстников, что он любым способом хочет выделиться, занять отличное от других положение и поскольку место лидера он занять не может, то готов скорее занять роль отверженного, чем быть одним из многих. Следует отличать подобную позицию от острых переживаний своей уникальности, непохожести на других, свойственных старшему подростковому и раннему юношескому возрасту. Несмотря на то что психологические причины – поиск собственной уникальности – у них близки, в младшем подростковом возрасте это имеет достаточно внешний, поверхностный характер, это неосознанный или недостаточно осознанный поиск привлекательного образа самого себя, скорее рассчитанный на предъявление другим людям, на их восприятие, а не направленный на решение проблем собственной личности.

Случаи физической или моральной агрессии, направленной на подростка, требуют, как правило, серьезной воспитательной работы, осуществляемой совместно психологом и педагогом и направленной, как правило, на группу подростков или класс в целом. Часто такие случаи бывают связаны со стремлением группы подростков утвердить свою власть через усиление «чувства мы», для чего необходимым оказывается кто-то, находящийся рядом и персонифицирующий черты «другого», – «изгой», «козел отпущения».

С утверждением себя, своей позиции среди сверстников часто бывает связано также принимающее достаточно уродливые, а временами и опасные формы стремление любой ценой утвердить свое лидирующее положение. Утверждению себя в глазах сверстников может служить и подростковая ложь, в частности, приукрашивание своей жизни, рассказы о «выдающихся» братьях, необыкновенно сильных друзьях – содержание в данном случае интересно лишь постольку,

поскольку оно отражает бытующие в той или иной группе ценности. Суть данного явления в том, что подросток, стремясь добиться внимания сверстников, повысить свой социальный статус, приписывает ближайшему окружению вымышленные доблести, необыкновенные, выдающиеся черты. По его представлению это создаст вокруг него некий ореол исключительности. Такое поведение встречается у инфантильных подростков, характеризующихся низкой самооценкой.

Столкновение норм, принятых в группе сверстников, и требований взрослых нередко также служит причиной подростковой лжи. Ценность группы сверстников заставляет подростка вести себя так, как ждут от него сверстники, но, не желая огорчать взрослых или боясь наказания, подросток обманывает взрослых. Этим же часто объясняются случаи, когда подросток, пытаясь каким-то доступным ему образом выйти из конфликта, диктуемого стремлением следовать одновременно нормам сверстников и требованиям взрослых, находит своеобразный компромисс, обманывая и тех, и других, что внешне производит впечатление «патологической лжи» (и именно так звучит запрос к психологу), поскольку возникает впечатление, что подросток лжет везде и постоянно.

Особую роль в общении со сверстниками, прежде всего сверстниками противоположного пола, играет «телефонное» общение, наиболее распространенное у школьников 13-14 лет. Родители часто жалуются психологу на многочасовые разговоры – «ни о чем» – подростков по телефону. В таких случаях важно объяснять, что общение по телефону часто смягчает многие проблемы, обеспечиваем подростку определенную защиту: дает возможность не думать о том, как он выглядит, куда девать руки – сфера самоконтроля резко сужается – он может сосредоточиться на том, что и как он говорит.

Подростковый возраст – остро протекающий переход от детства к взрослости, когда выпукло переплетаются противоречивые тенденции. С одной стороны, для этого сложного периода показательны негативные проявления, дисгармоничность в строении личности, свертывание прежде установившейся системы интересов ребенка, вызывающий характер его поведения по отношению к взрослым. С другой стороны, подростковый возраст отличается и множеством положительных факторов: возрастает самостоятельность ребенка, более разнообразными и содержательными становятся отношения с другими детьми и взрослыми, значительно расширяется сфера его деятельности и т.д. Главное, данный период отличается выходом ребенка на качественно новую социальную позицию, в которой формируется его сознательное отношение к себе как члену общества.

В 12-14 лет в психологическом развитии многих детей наступает переломный момент, известный под названием «подросткового кризиса». Подростковый кризис связан с возникновением нового уровня самосознания, характерной чертой которого является появление у подростков способности и потребности познать самого себя как личность, обладающую только ей присущими качествами. Это порождает у подростка стремление к самоутверждению, самовыражению (проявлению себя в тех качествах, которые он считает наиболее ценными) и самовоспитанию. Механизмом развития самосознания является рефлексия. Подростки критично относятся к отрицательным чертам своего характера, переживают из-за тех черт, которые мешают им в дружбе и взаимоотношениях с другими людьми. Переживания особо возрастают в силу замечаний учителей об отрицательных чертах их характера. Это приводит к аффективным вспышкам и конфликтам. Подростки, как правило, претендуют на роль взрослого человека. Их не устраивает отношение к себе как к детям, они хотят полного равноправия со взрослыми, подлинного уважения. Иные отношения их унижают и оскорбляют.

Для подростка важную роль играет общение. У подростков усиливается близость отношений и расширяется их круг общения и возникают личные отношения. В период отрочества наиболее значимо групповое общение, общение в компании ровесников. Общение со сверстниками – необходимое и важное условие становление личности подростка. Общение со сверстниками выступает фактором психического развития в подростковом возрасте, выделяемое в качестве ведущей деятельности этого периода. Стремление подростка занять удовлетворяющее его положение среди сверстников сопровождается повышенной конформностью к ценностям и нормам группы

сверстников.

Межличностные отношения в период ранней юности

В ранней юности продолжается раздельное, относительно независимое развитие взаимоотношений детей со сверстниками и взрослыми. Взаимоотношения со сверстниками, в свою очередь, разделяются на товарищеские и дружеские, а отношения со взрослыми — на личные и деловые. В целом вся система взаимоотношений в ранней юности становится сложнее, чем она была в подростковом возрасте, и в ней старшеклассники начинают играть множество различных социальных ролей. Всевозможные отношения, в которые включаются юноши и девушки, теряют непосредственный характер и своеобразные детские черты, превращаются в такие, которые внешне и внутренне похожи на отношения, существующие между взрослыми людьми. Их основой становятся взаимное уважение и равноправие.

Межличностное общение в юности занимает еще больше времени, чем в подростковом возрасте, причем большая часть времени, затрачиваемого на него, приходится на общение со сверстниками. Признанием и уважением у юношей и девушек пользуются такие сверстники, которые являются их близкими друзьями. С остальными же поддерживаются только товарищеские или приятельские отношения.

Особенной популярностью среди детей этого возраста пользуются те из товарищей, которые сами по-доброму и внимательно относятся к людям. Такие сверстники отзывчивы, сдержанны, жизнерадостны, добродушны, уступчивы, обладают хорошим чувством юмора. Они всегда держатся естественно, уверенно, энергичны, активны, являются лидерами, помогают своим друзьям в разных делах и в разрешении личных проблем. Напротив, скованные, неуверенные в себе, нервные, замкнутые юноши и девушки вызывают у сверстников отрицательное к себе отношение и нередко оказываются социально- психологически изолированными. Не пользуются уважением и те, чье внимание и интересы направлены исключительно на себя, кто груб, бестактен и равнодушен к другим людям.

Психологи определили, что взаимоотношения со сверстниками в детстве связаны с будущим психологическим благополучием человека. Среди подростков и молодых людей, которые в школьные годы были в разладе со своими сверстниками, наблюдается более высокий процент людей с тяжелым характером, жизненными проблемами и даже правонарушителей. Разлад взаимоотношений со сверстниками нередко приводит к различным формам эмоциональной и социальной изоляции.

В возникновении потребности в юношеской дружбе, в стремлении к установлению близких взаимоотношений с людьми в этом возрасте наблюдаются определенные различия между мальчиками и девочками. У девочек потребность в дружеских отношениях возникает на полтора-два года раньше, чем у мальчиков, и особенно заметные меж-половые различия наблюдаются в самом конце подросткового или в начале юношеского возраста в стремлении дружить с человеком противоположного пола. Девочки, как правило, более эмоциональны, придают гораздо большее значение межличностным взаимоотношениям в одном и том же возрасте, чем мальчики.

В раннем юношеском возрасте наряду с дружбой у многих молодых людей возникает еще более глубокое чувство — любовь. В одном из исследований на вопрос о том, были ли вы когда-нибудь влюблены, чаще других утвердительно ответили девушки в возрасте 16-18 лет, а реже других мальчики в возрасте от 12 до 15 лет.

Возникновение чувства любви связано с несколькими обстоятельствами. Во-первых, это половое созревание, которое завершается в ранней юности. Во-вторых, это желание иметь очень близкого друга, с которым можно было бы говорить на самые сокровенные, волнующие темы. В-третьих, это естественная человеческая потребность в сильной персональной эмоциональной привязанности, которой особенно не хватает тогда, когда человек начинает испытывать чувство одиночества. Установлено, что такое чувство в обостренной форме впервые появляется именно в ранней юности.

Дружба и любовь в этом возрасте чаще всего не отделимы друг от друга и сосуществуют в

межличностных отношениях. Дружба может перейти в любовь, а на месте товарищеских и дружеских отношений могут возникнуть ухаживания. Юноши и девушки сами активно ищут межличностного общения, интимных контактов друг с другом они уже не в состоянии долгое время находиться в одиночестве. Иногда старшеклассники бывают настолько озабочены и поглощены всем тем, что непосредственно связано с влюбленностью, что забывают обо всем остальном.

В этот период времени обычно меняются отношения юношей и девушек со взрослыми, они становятся более ровными, менее конфликтными, чем были в подростковом возрасте. В ответ на требования взрослых, касающиеся их внешнего вида, работы по дому, учения в школе, влюбленные юноши и девушки нередко демонстрируют значительную покладистость. В эти годы большинство юношей и девушек проникаются сознанием того, что взрослые желают им добра. Старшеклассники начинают больше прислушиваться к советам родителей и учителей, с большим доверием и открытостью относятся к ним.

В юношеском возрасте возникает и в течение длительного периода жизни сохраняется идеал возлюбленного, включающий человека определенной внешности, обладающего набором конкретных личностных достоинств. Такой идеал определяет межличностные симпатии и предпочтения, по крайней мере, в течение нескольких лет после появления первой влюбленности.

Идеальный образ любимого человека у старшеклассников иногда является нереальным в том смысле слова, что в действительности никто из окружающих людей не может ему соответствовать. Нередко это приводит к тому, что, не обнаружив вокруг себя объекта, который бы соответствовал идеалу, юноша или девушка испытывает глубокое разочарование, и у них возникает чувство одиночества.

Помните, что подростковый и юношеский возраст – самые сложные и ответственные периоды в жизни человека, т.к. здесь происходит становление личности; и процесс формирования личности в ранней юности еще не завершается, он активно продолжается и дальше, но уже за пределами школы. Однако многое из того, что человек как личность приобретает в школьные годы, остается с ним на всю жизнь и в значительной степени определяет его судьбу.

Практическая часть/Содержание заданий Текст задания:

- Внимательно прочтите теоретический материал данной практической работы, а также текст раздела учебника, предложенного в теоретической части практического занятия, а также можете воспользоваться материалами электронного ресурса.
- Осуществите анализ особенностей общения и группового поведения детей школьного возраста.
- Заполните таблицу, отражающую особенности общения и группового поведения детей школьного возраста различных возрастных групп (таблица 5).
- Сделайте выводы о выявленных особенностях общения и группового поведения детей школьного возраста различных возрастных групп, обсудив их за круглым столом.
- Разработайте рекомендации для учителей физической культуры по взаимодействию их с учащимися различных возрастных групп (таблица 5).

Таблица 5

Особенностей общения и группового поведения детей школьного возраста

Возрастные группы	Характеристика общения	Характеристика поведения	Рекомендации педагогу в работе с обучающимися
Младший школьный возраст			
Средний школьный возраст			

Старший школьный возраст			
-----------------------------	--	--	--

Обсудите выводы за круглым столом.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 14. СТРЕСС-ФАКТОРА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Цель работы: научиться определять стресс-факторы предсоревновательной и соревновательной деятельности.

Форма отчетности: письменная работа.

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: ручка, тетрадь.

Рекомендуемая литература:

Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А. Е. Ловягиной. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 338 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-00690-2. - Текст: электронный

Практическая часть/Содержание заданий

Текст задания:

1. Проанализировать перечисленные стресс-факторы.
2. Соотнести номер фактора и мнение спортсмена.

Заполнить таблицу

Стимульный материал:

1. Предшествующие плохие тренировочные и соревновательные результаты
2. Конфликты с тренером, товарищами по команде или в семье.
3. Положение фаворита перед соревнованиями.
4. Плохой сон за день или за несколько дней до старта.
5. Плохое оснащение соревнований.
6. Предыдущие неудачи.
7. Завышенные требования.
8. Длительный переезд к месту соревнований.
9. Постоянные мысли о необходимости выполнения поставленной задачи.
10. Незнакомый противник.
11. Предшествующие поражения от данного противника.
12. Неудачи на старте.
13. Необъективное судейство.
14. Отсрочка старта.
15. Упреки во время соревнования.
16. Повышенное волнение.
17. Значительное превосходство соперника.
18. Неожиданно высокие результаты соперника.
19. Зрительные, акустические и тактильные помехи.
20. Реакция зрителей.
21. Плохое физическое самочувствие.
22. Болевой финишный синдром, страх смерти.

№ фактора	№ мнения	Мнения спортсмена
	1	Это только подхлестывает и стимулирует меня
	2	Это может повлиять как положительно так и отрицательно
	3	Если волнение не чрезмерно это лишь помогает мне показать высокий результат
	4	Несмотря на это, при очень удачной ситуации, я могу показать очень хороший результат
	5а	Это меня ничуть не расхолаживает
	5б	Я не бывал в такой ситуации
	6	Излишняя «накачка» перед стартом приводит к обратным результатам
	7	В этом случае я всегда показываю плохие результаты
	8	Это в незначительной степени мешает мне
	9	В таких случаях мне труднее показать хороший результат

3. Проанализировать результаты

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 15. ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ НА ТРЕНИРОВКЕ

Цель работы: научиться диагностировать психические состояния в учебно-тренировочном процессе

Форма отчетности: письменная работа.

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: ручка, тетрадь.

Рекомендуемая литература:

Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А. Е. Ловягиной. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 338 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-00690-2. - Текст: электронный

Практическая часть/Содержание заданий

Текст задания:

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое предложение и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, что вы переживаете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

Шкала самооценки -1	Нет, это совсем не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1. Я чувствую себя свободно, напряженности	1	2	3	4
2. Я нервничаю	1	2	3	4
3. Я не чувствую скованности,	1	2	3	4
4. Я доволен	1	2	3	4
5. Я озабочен	1	2	3	4

Страх, ожидание провала	Беспокойство	Жажда деятельности
Низкая целеустремленность	ОПТИМУМ	Завышенные ожидания
Апатия, равнодушие	Несобранность	Беспечность

2.Обработайте результаты и занесите в таблицу

3.Сделайте вывод

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 16. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УСПЕШНОГО И НЕУСПЕШНОГО СПОРТСМЕНА

Цель работы: составить психологические характеристики успешного и неуспешного спортсмена в соответствии с теориями мотивации

Форма отчетности: письменная работа.

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: ручка, тетрадь.

Рекомендуемая литература:

Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А. Е. Ловягиной. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 338 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-00690-2. - Текст: электронный

Практическая часть/Содержание заданий

Текст задания:

1. Заполнить таблицу

Группа методов	Методы воспитания	Формируемые качества
Формирование сознания		
Формирование поведения и деятельности		
Формирование чувств и отношений		

2. Обсудить результаты на занятии

3. Сделать вывод

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 17. ВЗАИМООТНОШЕНИЯ В СИСТЕМЕ «ТРЕНЕР-СПОРТСМЕН»

Цель работы: научиться определять характер отношений в системе «тренер-спортсмен»

Форма отчетности: письменная работа.

Время выполнения работы: 3 часа.

Материалы и оборудование: ручка, тетрадь.

Рекомендуемая литература:

Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А. Е. Ловягиной. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 338 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-00690-2. - Текст: электронный

Практическая часть/Содержание заданий

Текст задания:

1. Для оценки взаимоотношений между тренером и его подопечными применяется шкала «тренер – спортсмен», разработанная Ю. Ханиным и А. Стамбуловым.

Шкала включает 24 вопроса, выявляющих отношение спортсмена к тренеру по трем параметрам (по 8 вопросов):

- Гностическому;
- Эмоциональному;
- Поведенческому.

Гностический параметр выявляет уровень компетентности тренера как специалиста с точки

зрения спортсмена.

Эмоциональный параметр – определяет, насколько тренер симпатичен спортсмену как личность.

Поведенческий параметр – показывает, как складывается реальное взаимодействие тренера и спортсмена.

2. Обработать результаты.

Результат опроса представляют графически или с помощью таблицы. В таблице дан один из вариантов обработки данных по шкале «тренер-спортсмен».

№	Ф.И.О. (код)	Показатели			
		Гностический	Эмоциональный	Поведенческий	Итог
1	А	3	5	5	13
2	Б	3	4	3	10
3	В	2	1	2	5
4	Г	6	5	5	16
5	Д	2	1	3	6
6	Е	3	2	4	9
7	Ж	3	1	2	6
8	З	6	6	4	14
9	И	8	8	7	23
10	К	1	1	6	8
Средняя арифметическая $x \pm m$		$3,7 \pm 0,6$	$3,4 \pm 0,6$	$4,1 \pm 0,5$	$12,2 \pm 1,7$

Средняя арифметическая оценка дает возможность представить своеобразный обобщенный «портрет» тренера, нарисованный его командой, по каждому из исследуемых компонентов межличностного взаимодействия и по итоговому показателю.

Данные анкетного опроса полезно дополнить результатами наблюдения за взаимодействием между тренером и спортсменом в условиях конкретной деятельности.

Критериями оценки взаимоотношений служат готовность спортсмена выполнить указания тренера, наличие творческого компонента при их использовании, выражение стремления к общению с тренером.

Оценка производится по пятибалльной шкале, представленной на таблице 16, составленной В. Л. Марищуком и Л. К. Серовой.

3. Проанализировать результаты в соответствии с критериями оценки межличностного взаимодействия между тренером и спортсменом

№ п/п	Наблюдаемые показатели у спортсмена	Условные оценки
1	Стремится к всестороннему общению с тренером, полностью выполняет его указания, проявляя при этом элементы творчества	5
2	Охотно поддерживает контакты с тренером, выполняет его указания, но не проявляет при этом инициативы	4
3	К общению не стремится, не отвергает советы тренера, но заинтересованности в их получении не проявляет	3
4	К общению с тренером относится негативно, указания выполняет формально, проявляя раздражительность, ищет доводы к тому, чтобы не выполнять указаний, конфликтует	2
5	Стремится избежать контактов с тренером, не выполняет указаний, пытается делать наоборот, открыто	1

4. Сделать вывод

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 18. КОМАНДНАЯ СПЛОЧЕННОСТЬ В СПОРТЕ

Цель работы: научиться диагностировать уровень командной сплоченности в спорте

Форма отчетности: письменная работа.

Время выполнения работы: 3 часа.

Материалы и оборудование: ручка, тетрадь.

Рекомендуемая литература:

Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А. Е. Ловягиной. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 338 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-00690-2. - Текст: электронный

Практическая часть/Содержание заданий

Текст задания

1. Ответить на вопросы теста

Инструкция: Прочитайте вопросы и выделите ответ (обведите номер), который более всех соответствует Вашему мнению.

I. Как Вы оценили бы свою принадлежность к группе?

1. Чувствую себя ее членом, частью коллектива.
2. Участвую в большинстве видов деятельности.
3. Участвую в одних видах деятельности и не участвую в других.
4. Не чувствую, что являюсь членом группы.
5. Живу и существую отдельно от нее.
6. Не знаю, затрудняюсь ответить.

II. Перешли бы Вы в другую группу, если бы Вам представилась такая возможность (без изменения прочих условий)?

1. Да, очень хотел бы перейти.
2. Скорее перешел бы, чем остался.
3. Не вижу никакой разницы.
4. Скорее всего, остался бы в своей группе.
5. Очень хотел бы остаться в своей группе.
6. Не знаю, трудно сказать.

III. Каковы взаимоотношения между членами Вашей группы?

1. Лучше, чем в большинстве коллективов.
2. Примерно такие же, как и в большинстве коллективов.
3. Хуже, чем в большинстве классов.
4. Не знаю, трудно сказать.

IV. Каковы у Вас взаимоотношения с руководством?

1. Лучше, чем в большинстве коллективов.
2. Примерно такие же, как и в большинстве коллективов.
3. Хуже, чем в большинстве классов.
4. Не знаю.

V. Каково отношение к делу (учебе и т. п.) в Вашем коллективе?

1. Лучше, чем в большинстве коллективов.
2. Примерно такие же, как и в большинстве коллективов.
3. Хуже, чем в большинстве коллективов.

4. Не знаю.

2. Обработайте результаты теста в соответствии с ключом:

Ключ к тесту определения индекса групповой сплоченности С

Тест определения индекса групповой сплоченности Сижора позволяет оценить чрезвычайно важный параметр – степень интеграции группы, ее сплочения в единое целое.

Тест состоит из пяти вопросов с несколькими вариантами ответов на каждый.

Ответы кодируются в баллах согласно приведенной таблице.

Максимальная сумма баллов – 19, минимальная – 5.

3. Проанализируйте результаты в соответствии с уровнями групповой сплоченности.

Уровни групповой сплоченности:

– 16 баллов и выше – высокий уровень групповой сплоченности;

– 12–15 баллов – выше среднего;

– 7–11 – средний;

– 5–6 – низкий.

4. Сделайте вывод.

4. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основные источники:

2. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А. Е. Ловягиной. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 338 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-00690-2. - Текст: электронный
3. Рамендик, Д. М. Общая психология и психологический практикум: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. М. Рамендик. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 274 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-08539-6. — Текст: электронный
4. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. К. Серова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 124 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-11155-2. - Текст: электронный

Дополнительные источники:

1. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб: Питер, 2017. – 352 с.
2. Немов Р.С. Психология: В 3 кн. – 4-е изд. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС. – 2001. – Кн.1: Общие основы психологии. – 688 с.
3. Немов Р.С. Психология: В 3 кн. – 4-е изд. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС. – 2002. – Кн.2: Психология образования. – 608 с.
4. Немов Р.С. Психология: В 3 кн. – 4-е изд. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС. – 2002. – Кн.3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. – 640 с.
5. Психология физической культуры: учебник / под редакцией Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. - Москва: Спорт-Человек, 2016. - 624 с. - ISBN 978-5-906839-11-4. - Текст: электронный
6. Тунис, М. Психология вратаря / М. Тунис. — Москва: Спорт-Человек, 2010. — 128 с. — ISBN 978-5-903508-82-2. — Текст: электронный

Интернет – ресурсы:

- <http://azps.ru> (А. Я. Психология: тесты, тренинги, словарь, статьи.)
- <http://flogiston.ru> (Флогистон: психология из первых рук.)
- <http://follow.ru> (@FOLLOW.RU: Познай себя и окружающих – сайт по психологии.)
- <http://psy.rin.ru> (Психология: информация, статьи, новости психологии, тесты, известные психологи.)
- <http://psychology.net.ru> (Мир Психологии.)
- <http://psyfactor.org/partners.htm> (Пси-фактор.)
- <http://u-psihologa.com.ua> (У психолога: сайт по психологии.)
- www.childpsy.ru (Детская психология.)

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕЙНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АКАДЕМИЯ ЛЕДОВЫХ ВИДОВ СПОРТА «ДИНАМО САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
СПб ГБПОУ «Академия ледовых видов спорта
«Динамо Санкт-Петербург»
Протокол от 19 мая 2023 года № 7

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБПОУ «Академия ледовых
видов спорта «Динамо Санкт-Петербург»

И.В. Скарлыгина

Приказ от 19 мая 2023 года № 130



**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Учебной дисциплины
**ОП 07 ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

По специальности 49.02.03 Спорт

Санкт-Петербург, 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания по выполнению практических работ разработаны в соответствии с рабочей учебной программой дисциплины ОП.07. Правовое обеспечение профессиональной деятельности для специальности 49.02.03 «Спорт» и требованиями к результатам освоения программы подготовки специалистов среднего звена ФГОС СПО по данной специальности.

Цель данных методических указаний: оказать помощь обучающимся при выполнении практических работ и закреплении теоретических знаний по основным разделам дисциплины. Формой организации обучающихся на практических работах является – индивидуальная форма работы. Выполнение практических работ направлено на формирование общих и профессиональных компетенций, закреплений знаний, освоение необходимых умений и способов деятельности.

Содержание практических занятий охватывает весь круг профессиональных умений, на формирование которых ориентирована данная дисциплина. Методические указания по проведению практических занятий учебной дисциплины «Правовое обеспечение профессиональной деятельности» составлены с учётом требований рабочей программы и её содержания.

Время на выполнение практической работы от 40 до 80 мин. в зависимости от объёма работы или сложности её выполнения.

Критерии оценок:

-оценка «5» ставится: практическая работа выполнена в полном объёме, в соответствии с заданием, с соблюдением последовательности выполнения, расчёты выполнены без ошибок, самостоятельно; работа оформлена аккуратно.

-оценка «4» ставится: практическая работа выполнена в полном объёме, в соответствии с заданием, с соблюдением последовательности выполнения, частично с помощью преподавателя, присутствуют незначительные ошибки при расчётах; работа оформлена аккуратно.

-оценка «3» ставится: практическая работа выполнена в полном объёме, в соответствии с заданием, частично с помощью преподавателя, присутствуют ошибки при расчётах; по оформлению работы имеются замечания.

-оценка «2» ставится: обучающийся не подготовился практической работе, при расчётах допустил грубые ошибки, по оформлению работы имеются множественные замечания.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

№	Название практической работы	Объем часов
1	<i>Практическая работа № 1.</i> Право в системе социальных норм	2
2	<i>Практическая работа № 2.</i> Конституционное право (кейсы)	2
3	<i>Практическая работа № 3.</i> История физической культуры и спорта как объекта государственного регулирования (защита докладов)	2
4	<i>Практическая работа № 4.</i> Решение задач по образовательному праву	2
5	<i>Практическая работа № 5.</i> Право на образование в системе прав и свобод человека	1
6	<i>Практическая работа № 6.</i> Правовые основы управления системой образования в Российской Федерации	1
7	<i>Практическая работа № 7.</i> Система образования в самых необычных и интересных школах мира (доклады)	1
8	<i>Практическая работа № 8.</i> Защита прав и законных интересов участников образовательного процесса	2
9	<i>Практическая работа № 9.</i> Основы правового статуса обучающегося. Юридическая ответственность обучающихся	1
10	<i>Практическая работа № 10.</i> Правовой статус педагогических, руководящих и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность	2
11	<i>Практическая работа № 11.</i> Правоотношения в сфере образования: общая характеристика	2
12	<i>Практическая работа № 12.</i> Юридическая ответственность работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность	2
ИТОГО		20

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 1. ПРАВО В СИСТЕМЕ СОЦИАЛЬНЫХ НОРМ

Тема: Тема 1.1. Право в системе социального регулирования

Цель работы: научиться выделять различия и сходства между моральными и правовыми нормами, осмыслить необходимость соблюдения моральных и правовых норм.

Задачи:

1. Сформировать представления о сути, значении права, его становлении и развитии;
2. Развивать умения сравнивать, анализировать, делать выводы;
3. Обобщить и систематизировать изученный материал.

Форма отчётности: письменная работа/ электронный документ (Microsoft Word/ Google Документы) выполненной работы (для студентов, находящихся на сборах)

Время выполнения работы: 2 часа

Материалы и оборудование: методические указания для проведения практических занятий, учебник, нормативные акты.

Рекомендуемая литература:

- Капустин, А. Я. Правовое обеспечение профессиональной деятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Я. Капустин, К. М. Беликова; под редакцией А. Я. Капустина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. 382 с.

- <http://www.consultant.ru/> - Справочная правовая система «Консультант Плюс»

- <http://www.pravo.gov.ru> – информация официального Интернет – портала правовой информации государственной системы правовой информации.

- <http://zakon.scli.ru> – справочная информация портала «Нормативные акты Российской Федерации».

Задание:

Методические указания по выполнению работы

Изучите краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практического занятия. При выполнении работы соблюдайте последовательность действий.

Порядок выполнения работы:

Задание 1. Ответьте на вопросы теста

1. Любая социальная норма:
 - a) Является обязательным правилом поведения
 - b) Обеспечивается силой государства
 - c) Регулирует общественные отношения
 - d) Выражается в официальной форме
2. Эстетические нормы:
 - a) Закрепляются в государственном законодательстве
 - b) Обеспечиваются силой государственного принуждения
 - c) Способствуют утверждению идеалов добра и справедливости
 - d) Закрепляют представления о прекрасном и безобразном
3. Установленные в обществе правила, образцы поведения людей называются:
Социальным статусом
 - a) Социальной мобильностью
 - b) Социальной нормой
 - c) Общественным порядком
4. Какому виду норм соответствует следующая характеристика: они закрепляют представление о «дobre и зле» в поведении людей?
 - a) Обычаям и традициям
 - b) Правовым нормам

- c) Моральным нормам
 - d) Эстетическим нормам
5. Отклоняющееся поведение всегда нарушает:
- a) Правовые нормы
 - b) Моральные нормы
 - c) Социальные нормы
 - d) Обычаи и традиции
6. Верны ли следующие суждения?
- А. В социальных нормах люди видят эталоны, модели, стандарты должного поведения
- Б. Эстетические нормы находят отражение в законах, договорах, политических принципах и международных договорах
- a) Верно только А
 - b) Верно только Б
 - c) Верно и А, и Б
 - d) Не верно А и Б
7. Правовые нормы в отличие от других социальных норм:
- a) Опираются на силу общественного мнения
 - b) Обеспечиваются силой государственного принуждения
 - c) Поддерживаются моральным сознанием
 - d) Осваиваются в процессе социализации
8. Отклоняющееся (девиантное) поведение всегда:
- a) Наносит ущерб обществу
 - b) Причиняет вред личности
 - c) Нарушает нормы права
 - d) Не соответствует социальным нормам
9. К социальным нормам относятся:
- a) Научные идеи
 - b) Обычаи
 - c) Экономические законы
 - d) Технические нормы
10. Художник следует в своем творчестве сложившимся в данную эпоху представлениям о прекрасном, т.е.
- a) Традициям
 - b) Этическим нормам
 - c) Эстетическим нормам
 - d) Правилам этикета
11. Мера отрицательного или положительного воздействия на человека - это:
- a) Социальная норма
 - b) Социальная санкция
 - c) Социальная роль
 - d) Социальный статус
12. Нравственные нормы:
- a) Возникли позднее правовых
 - b) Фиксируются в нормативных актах
 - c) Устанавливаются и поддерживаются государством
 - d) Отражают представления о добре и зле
13. Ниже приведён перечень терминов. Все они за исключением одного связаны с понятием «мораль». Найдите и укажите термин, относящийся к категории другого понятия:

- a) Социальная норма
- b) Право
- c) Добро и зло
- d) Что такое хорошо и что такое плохо
- e) Духовность
- f) Санкции.

14. Как, иными словами, называют отклоняющееся поведение? Приведите виды отклоняющегося поведения.

Задание 2. Заполните таблицу Заполните вторую часть таблицы:

Нормы морали	Нормы права
<i>Исходят от общества</i>	
<i>Носят неофициальный характер, не нуждаются в официальном оформлении</i>	
<i>Формы обеспечения: поддерживаются силой общественного мнения</i>	
<i>Санкция за нарушение: осуждения со стороны общества</i>	

Укажите, какие из нижеперечисленных признаков относятся к нормам морали, а какие относятся к нормам права и заполните таблицу.

А) регулируют наиболее важные общественные отношения, затрагивающие существенные интересы людей и общества;

Б) закреплены в законах;

В) за их нарушение следует ответственность в виде осуждения обществом, группой.

Г) регулируют общественные и личные отношения в сферах: «человек – человек», «человек – общество», «человек – группа».

Д) складываются постепенно в общественном сознании;

Е) за их нарушения следует ответственность в виде государственного принуждения. Нормы морали

Задание 3. Заполните таблицу (приведите 3 примера):

<i>Норма права</i>	<i>Что регулирует</i>	<i>Типичная ситуация</i>

Задание 4. Заполните таблицу (приведите 3 примера):

<i>Норма морали</i>	<i>Что регулирует</i>	<i>Типичная ситуация</i>

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 2. КОНСТИТУЦИОННОЕ ПРАВО (КЕЙСЫ)

Тема: Тема 1.2. Конституция РФ - основной закон государства. Права и свободы человека и гражданина, механизмы их реализации

Цель работы: сформировать умение работать с нормативно-правовыми актами – текстом конституции

Задачи:

1. Изучить понятия: конституция, конституционное право, основы конституционного строя

Российской Федерации.

2. Развивать умения сравнивать, анализировать, делать выводы;
3. Обобщить и систематизировать изученный материал.

Форма отчётности: письменная работа/ электронный документ (Microsoft Word/ Google Документы) выполненной работы (для студентов, находящихся на сборах)

Время выполнения работы: 2 часа

Материалы и оборудование: методические указания для проведения практических занятий, учебник, нормативные акты.

Рекомендуемая литература:

- Капустин, А. Я. Правовое обеспечение профессиональной деятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Я. Капустин, К. М. Беликова; под редакцией А. Я. Капустина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. 382 с.

- Основы права: учебник /С.Я. Казанцев. - М.: Юстиция, 2017. - 287 с. - Для СПО.

[Электронный ресурс] - URL: <http://www.book.ru/>

- <http://www.consultant.ru/>- Справочная правовая система «Консультант Плюс»

- <http://www.pravo.gov.ru> – информация официального Интернет – портала правовой информации государственной системы правовой информации.

- <http://zakon.scli.ru> –справочная информация портала «Нормативные акты Российской Федерации».

Задание:

Методические указания по выполнению работы

Кейс содержит четыре ситуации, требующие решения на основе использования нормативно-правовых актов.

При решении каждой ситуации кейса Вы должны:

- 1) проанализировать предложенную ситуацию, выделить юридически значимые детали, влияющие на её решение, и дать им оценку;
- 2) используя соответствующий нормативно-правовой акт, выделить статьи, направленные на решение ситуации;
- 3) сформулировать и предложить возможные решения ситуации.

Письменное решение каждой ситуации кейса должно состоять из следующих частей:

- 1) описательной, в которой необходимо выделить юридически значимые детали, влияющие на решение ситуации, и дать им оценку;
- 2) мотивировочной, в которой следует сослаться на статью(и) нормативно-правового акта, позволяющую(ие) решить задачу,
- 3) резолютивной, в которой обосновывается применение статьи(ей) и формулируется решение ситуации.

Номер кейса определяется по первой букве фамилии студента:

№ кейса	1	2	3	4	5	6	7	8
Первая буква фамилии студента	А,	Д,	З,	М,	Р,	Ф,	Ш,	Ю,Я
	Б,	Е,	И,	Н,	С,	Х,	Щ,	
	В,	Ё,	К,	О,	Т,	Ц,	Э,	
	Г,	Ж,	Л,	П,	У,	Ч,		

КЕЙС 1

Ситуация № 1

Гражданка Котова, имеющая нетрудоспособную мать – гражданку РФ и проживавшая в течение 2,5 лет на территории Санкт-Петербурга, 18 августа 2009 года обратилась в территориальный орган

УФМС с заявлением о приеме ее в гражданство РФ в упрощенном порядке. Ей было отказано в приеме заявления на том основании, что она должна обратиться в территориальный орган УФМС по месту жительства ее родителей и не ранее истечения 4-х летнего срока проживания в РФ, поскольку срок постоянного проживания может сокращаться органами внутренних дел максимум на 1 год.

Ситуация решается на основании норм Конституции и федерального закона от 31 мая 2002 г. № 62-ФЗ «О гражданстве Российской Федерации». Проанализировав соответствующие положения документов, разрешите поставленную ситуацию, определите:

- *Законен ли отказ территориального органа УФМС о приеме в гражданство РФ в упрощенном порядке гражданки Котовой?*
- *Можно ли обжаловать отказ в приеме заявления и если да, то по каким основаниям?*

Ситуация № 2

Полномочный представитель Президента РФ в Поволжском федеральном округе потребовал от руководителя одного из деревообрабатывающих предприятий (акционерное общество без участия государства), находящегося на территории Астраханской области, допустить назначенную Полномочным Представителем комиссию к обследованию производственных помещений в связи с инспектированием состояния деревообрабатывающей промышленности региона. Директор предприятия отказал, ссылаясь на отсутствие у комиссии необходимых полномочий и в связи с опасением разглашения некоторых сведений, составляющих коммерческую тайну.

Ситуация решается на основании норм Конституции РФ и Указа Президента РФ от 13 мая 2000 г. № 849 «О полномочном представителе Президента РФ в федеральном округе». Проанализировав соответствующие положения документов, определите:

- *Правомерен ли отказ? Какие права предоставлены полномочным представителям Президента РФ в федеральных округах?*

Ситуация № 3

Суд установил, что три строчки, дословно воспроизведенные журналистом Ивановым в газете «Критика» из выступления депутата Законодательного собрания Перовской области Петрова, представляют собой умаление чести и достоинства начальника управления внутренних дел области, и возложил на журналиста ответственность. Журналист заявил, что данное решение суда неправомерно.

Ситуация решается на основании норм Конституции РФ и закона Российской Федерации от 27 декабря 1991 г. № 2124-1 «О средствах массовой информации». Проанализировав соответствующие положения документов, определите:

- *Кто прав?*
- *Почему, по мнению журналиста, решение суда неправомерно?*

Ситуация № 4

Прокурор Ленинградской области внес представление в Законодательное собрание и губернатору области, требуя разработать и утвердить, как это предусмотрено Конституцией РФ и Федеральным законом «Об общих принципах организации представительных (законодательных) и исполнительных органов государственной власти субъектов РФ», Устав области. Действующий Устав, по мнению прокурора, таковым не может считаться, поскольку он принят в форме обычного закона Ленинградской области, тогда как Устав должен отличаться по форме от иных законодательных актов.

Ситуация решается на основании норм Конституции РФ и Федерального закона «О прокуратуре» (в ред. от 24.07.2007 г. № 214-ФЗ, от 25.12.2008 г. № 280-ФЗ). Проанализировав соответствующие положения документов, определите:

- *Каковы особенности формы Конституции (Устава)?*
- *Какое решение должно быть принято по представлению прокурора?*

КЕЙС 2

Ситуация № 1

Находясь на избирательном участке, Каледин обнаружил ошибку в своём имени в списке избирателей. Он обратился к председателю участковой избирательной комиссии с просьбой внести необходимые изменения в список. В этой просьбе ему было отказано.

Ситуация решается на основании норм Конституции РФ и федерального закона от 12 июня 2002 г. № 67-ФЗ «Об основных гарантиях избирательных прав и права на участие в референдуме граждан РФ» (в ред. от 31.05.2010 г. № 112-ФЗ, от 04.06.2010 г. № 117-ФЗ, от 01.07.2010 г. № 133-ФЗ). Проанализировав соответствующие положения документов, определите:

- *Как должен поступить в данной ситуации Каледин?*
- *На каком основании гражданину Каледину было отказано?*

Ситуация № 2

Сергеев по окончании школы поступил на вечернее отделение Московского горного университета и устроился работать проходчиком в Московский метрополитен. Его родители к тому времени стали нетрудоспособными, и Сергеев им материально помогал. Его друг Фирсов, окончивший школу, пять лет назад, поступать в вуз не стал, а устроился слесарем на станцию технического обслуживания автомобилей, так как с детства интересовался машинами. Его родители тоже были нетрудоспособны. От оказания помощи Фирсов всячески уклонялся.

Ситуация решается на основании норм Конституции РФ и Семейного кодекса РФ. Проанализировав соответствующие положения документов, определите:

- *Имеют ли право на помощь родители Фирсова?*
- *Могут ли что-нибудь в этой ситуации предпринять его родители?*

Ситуация № 3

Хватов с женой и 19-летней дочерью возвращались из поездки на дачу. Стремясь быстрее добраться домой, он проехал перекрёсток на красный сигнал светофора, при этом по неосторожности сбил пешехода. Здоровью последнего был причинён тяжкий вред. В числе свидетелей преступления была и жена Хватова, которая отказалась давать показания. Ситуация решается на основании норм Конституции РФ и Уголовно – процессуального кодекса РФ. Проанализировав соответствующие положения документов, определите:

- *Можно ли привлечь к уголовной ответственности за отказ от дачи показаний?*

Ситуация № 4

Новгородская и Псковская областные думы приняли постановления об изменении границы между областями. Свои нормативные акты они направили в Государственную Думу РФ для утверждения.

Ситуация решается на основании норм Конституции РФ, Федерального закона от 06.10.1999 г. № 184-ФЗ «Об общих принципах организации представительных (законодательных) и исполнительных органов государственной власти субъектов РФ» (в ред. от 04.06.2010), Федерального конституционного закона от 17.12.2001 г. № 6-ФКЗ «О порядке принятия в РФ и образования в ее составе нового субъекта РФ» (в ред. от 31.10.2005 г). Проанализировав соответствующие положения документов, определите:

- *Правомерны ли указанные действия?*
- *Какова процедура изменения границ между субъектами РФ?*

КЕЙС 3.

Ситуация № 1

Группа граждан Чеченской республики обратилась в республиканский суд с требованием признать недействительными итоги голосования на референдуме Чеченской республики по проекту Конституции Чеченской республики 23 марта 2003 года в связи с тем, что в голосовании приняли участие солдаты Вооруженных сил России. Это, по мнению заявителей, нарушает принцип народного

суверенитета, принцип государственного статуса республики и ограничивает права граждан Чечни.

Ситуация решается на основании норм Конституции РФ и Федерального конституционного закона от 28 июня 2004 г. № 5-ФКЗ «О референдуме» (в ред. от 24.08.2008 г. № 1-ФКЗ). Проанализировав соответствующие положения документов, определите:

- *Какое решение должен вынести суд?*

Ситуация № 2

Гражданин Попов решил купить видеомэагнитофон. В магазине, торгующем такой аппаратурой, все цены были указаны в у.е. Попов потребовал продать ему видеомэагнитофон за указанную сумму из расчета 1 у.е. = 1 рубль., ссылаясь на конституционное положение о том, что денежной единицей в Российской Федерации является рубль. В кассе магазина ему отказали, ссылаясь на то, что под условной единицей понимается американский доллар. Кроме того, ему заявили, 500-рублевая банкнота, представленная им для оплаты, имеет значительные потертости. Попов обратился в суд, апеллируя к прямому действию Конституции РФ и утверждая, что рубли должны приниматься в качестве средства платежа в любом виде.

Представители магазина, возражая на иск, заявили, что указывать цены они могут в любом выражении, в то время как расчеты осуществляются в полном соответствии с валютным законодательством в рублях.

Ситуация решается на основании норм Конституции РФ, Федерального закона от 10.12.2003 г. № 173-ФЗ «О валютном регулировании и валютном контроле» (в ред. от 22.07.2008 г), Федерального закона от 02.12.1990 г. № 395-1 «О банках и банковской деятельности» (в ред. от 15.02.2010 г.), Федерального закона от 10.07.2002 г. «О центральном банке РФ (Банке России)» (в ред. от 25.11.2009 г.). Проанализировав соответствующие положения документов, определите:

- *Какое решение должен вынести суд?*

Ситуация № 3

Зенина вышла замуж за Голубева. От этого брака, у них спустя два года родилась дочь Светлана. Однако семейная жизнь не сложилась, и последние четыре года Зенина в месте с дочерью жила отдельно от мужа. В начале года она решила выйти из гражданства Российской Федерации и принять гражданство Беларуси, а затем вместе с дочерью уехать на постоянное жительство в г. Гомель.

Ситуация решается на основании норм Конституции и Федерального закона от 31 мая 2002 г.

№ 62-ФЗ «О гражданстве». Проанализировав соответствующие положения документов, определите:

- *Как в данном случае будет определяться гражданство Светланы?*

Ситуация № 4

Проживающий в России индонезиец М. Джумаини, имеющий статус лица без гражданства, подал в установленном законом порядке о приеме в гражданство РФ.

Ситуация решается на основании норм Конституции РФ и Федерального закона от 31 мая 2002 г. № 62-ФЗ «О гражданстве». Проанализировав соответствующие положения документов, определите:

- Какое решение должно быть принято по данному заявлению, если известно, что М. Джумаини дееспособен, достиг 18 лет и является законопослушным гражданином?

- *Необходимо ли наличие каких-либо иных условий для положительного решения этого вопроса?*

КЕЙС 4

Ситуация № 1

Несколько известных правозащитников, выступая перед представителями телевидения, газет и журналов, заявили, что необходимо в ближайшее время законодательно запретить деятельность любых общественных организаций, в том числе и религиозных, которые нетерпимо относятся к представителям других конфессий, которые не признают идей естественного происхождения прав и свобод человека, принципов правового государства и республиканской формы правления. На возражения оппонентов, что подобная позиция также представляет собой выражение определенной идеологии, они возразили, что идеология – это система взглядов, которая навязывается человеку,

тогда как в демократическом государстве существует полная свобода идей.

Ситуация решается на основании норм Конституции РФ, Федерального закона от 26.06.1997 г. № 125-ФЗ «О свободе совести и о религиозных объединениях» (в ред. от 06.07.2006 г. № 104-ФЗ), Федерального закона от 19.05.1995 г. № 82-ФЗ «Об общественных объединениях» (в ред. от 23.07.2008 г. № 160-ФЗ). Проанализировав соответствующие положения документов, определите:

- *Каким образом можно регулировать правовые средства убеждения и взгляды граждан?*

Ситуация № 2

Депутатом Тюлькиным был направлен депутатский запрос руководителю Управления делами Президента РФ. Запрос касался вопросов материального обеспечения (предоставление служебных машин) Администрации Президента РФ, Правительства РФ и Конституционного Суда РФ. Из Управления делами Президента в ответ был получен письменный отказ отвечать на поставленные вопросы, поскольку направление депутатских запросов в этот орган действующим законодательством не предусмотрено, поскольку он прямо не упомянут в Федеральном законе «О статусе члена Совета Федерации и депутата Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации» и не относится к органам государственной власти, поскольку ему не переданы никакие властные полномочия.

Ситуация решается на основании норм Конституции РФ и Федерального закона от 05.08.2000 г. № 113-ФЗ «О статусе члена Совета Федерации и депутата Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации» (в ред. от 21.11.2001 г. № 30). Проанализировав соответствующие положения документов, определите:

- *Тюлькин обратился в суд. Какое решение должен вынести суд?*

Ситуация № 3

Решением Санкт-Петербургского городского суда оставлена без удовлетворения жалоба гражданина Иордании Аделя Кемаля на действия Миграционной службы Санкт-Петербурга, отказавшей ему в предоставлении статуса беженца. Суд всесторонне исследовал причины, побудившие заявителя выехать из Ливана и не возвращаться в страну его гражданской принадлежности - Иорданию, и сделал вывод о том, что ими явились опасность преследования со стороны властей этих государств не за политические убеждения, а за военную деятельность, а также социально - экономические причины: нестабильность обстановки в данном регионе, желание заявителя дать своим детям возможность жить в условиях иного общественного уклада.

Ситуация решается на основании норм Конституции РФ и Федерального закона от 28.06.1997 г. № 95-ФЗ (ред. от 01.03.2012 г. № 18-ФЗ) «О беженцах». Проанализировав соответствующие положения документов, определите:

- *Каковы основания для признания лица беженцем?*
- *Какое решение должна вынести по кассационной жалобе А. Кемаль судебная коллегия по гражданским судам Верховного Суда РФ?*

Ситуация № 4

Администрации Ленинского района г. Сургута отказала гражданке Семеновой Н.Б. в постоянной регистрации по месту жительства ее сестры в связи с тем, что в случае такой регистрации будут существенно ухудшены жилищные условия лиц, проживающих в этом жилом помещении. Гражданка Семенова является беженкой, ее сестра согласна на регистрацию Семеновой на занимаемой ею жилой площади.

Ситуация решается на основании норм Конституции РФ и Федерального закона от 28.06.1997 г. № 95-ФЗ (ред. от 01.03.2012 г. № 18-ФЗ) «О беженцах». Проанализировав соответствующие положения документов, определите:

- *Правомерен ли отказ в регистрации?*

КЕЙС 5

Ситуация № 1

М., заместитель Генерального прокурора РФ, внёс в Квалификационную коллегию судей Курской области представление о даче согласия на возбуждение уголовного дела в отношении председателя Октябрьского районного народного суда г.Курска Н.П.Гусева. Руководствуясь п.3 ст.16 Закона РФ «О статусе судей в Российской Федерации», Квалификационная коллегия судей Курской области своим решением от 12 августа 2005 г. признала «невозможным выразить согласие на возбуждение в отношении Н.П.Гусева уголовного дела» и отказала в удовлетворении этого представления.

Полагая, что п.3 ст.16 Закона Российской Федерации «О статусе судей в Российской Федерации» противоречит ст.17 и 19 (ч.1 и 2) Конституции Российской Федерации и существенно нарушает его права, М. обратился с жалобой в Конституционный Суд РФ. Ситуация решается на основании норм Конституции РФ, Федерального конституционного закона от 17 декабря 1997 г. № 2-ФКЗ (ред. от 03.11.2004 г.) «О Правительстве Российской Федерации», Федерального закона от 18 мая 2005 г. «О выборах депутатов Государственной

Думы Федерального Собрания Российской Федерации», Федерального закона от 08.05.1994

№ 3-ФЗ (ред. от 09.05.2005, с изм. от 21.07.2005) «О статусе члена Совета Федерации и статусе депутата Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации». Проанализировав соответствующие положения документов, определите:

- *Соответствует ли Конституции РФ п.3 ст.16 Закона Российской Федерации «О статусе судей в Российской Федерации»?*
- *Можно ли обжаловать в судебном порядке решение квалификационной коллегии судей об отказе в возбуждении в отношении судьи уголовного дела?*

Ситуация № 2

Гражданин Российской Федерации, проживающий на территории Ханты-мансийского автономного округа, относящийся к коренному малочисленному народу «Ханты» подал заявление в военный комиссариат о желании заменить военную службу по призыву альтернативной гражданской службой, но несение военной службы не противоречит его убеждениям или вероисповеданию.

Ситуация решается на основании норм Конституции РФ, Федерального конституционного закона от 21 июля 1994 г. № 1-ФКЗ (ред. от 07.06.2004 г.) «О Конституционном Суде Российской Федерации», Федерального закона от 25.07.2002 № 113-ФЗ (ред. от 31.12.2005)

«Об альтернативной гражданской службе» (принят ГД ФС РФ 28.06.2002), Федерального закона от 28.03.1998 № 53-ФЗ (ред. от 04.05.2006, с изм. от 03.07.2006) «О воинской обязанности и военной службе» (принят ГД ФС РФ 06.03.1998), Указа Президента РФ от 06.11.2004 № 1417 «О Совете при президенте Российской Федерации по содействию развитию институтов гражданского общества и правам человека». Проанализировав соответствующие положения документов, определите:

- *Какое решение будет принято военным комиссариатом в отношении данного гражданина?*
- *Каковы основания замены военной службы по призыву альтернативной гражданской службой?*
- *Сроки и места прохождения альтернативной гражданской службы.*

Ситуация № 3

Министерство экономического развития и МВД Российской Федерации обратились к Президенту РФ с предложением одобрить программу разработки электронных паспортов. Электронный паспорт должен представлять собой пластиковую карточку, в которую помимо паспортных данных будет включена информация о медицинском и пенсионном обеспечении, ИНН и другая информация. По поручению Президента РФ Правовым управлением Администрации Президента была проведена правовая экспертиза программы и дано заключение, что сосредоточение в одной базе данных всей информации о гражданине способно нарушить его конституционные права, в частности, право на защиту информации о частной жизни. В условиях единого банка данных

сложно будет обеспечить конфиденциальность этой информации.

Ситуация решается на основании норм Конституции и Федерального закона от 21.12.1996 г.

№ 1752 «Об основных документах, удостоверяющих личность гражданина Российской Федерации за пределами Российской Федерации», Федерального закона от 26.07.2006 г. № 149-ФЗ «Об информации, информатизации и защите информации». Проанализировав соответствующие положения документов, определите:

· *Оцените доводы, приведенные в заключении.*

Ситуация № 4

На выборах депутатов Государственной Думы палата не была сформирована в правомочном составе из-за того, что в большом количестве округов выборы были признаны несостоявшимися. Однако те депутаты, которые были избраны, потребовали, чтобы их допустили к работе, считая, что они могут осуществлять депутатскую деятельность в иных формах, помимо участия в заседаниях палаты. По их мнению, не сформирование органа в целом не влияет на их правовой статус как избранных депутатов.

Ситуация решается на основании норм Конституции и Федерального закона от 05.07.1999 г.

№ 133-ФЗ (в ред. от 21.11.2011 г. № 329-ФЗ) «О статусе члена Совета Федерации и статусе депутата Государственной Думы Федерального собрания Российской Федерации». Проанализировав соответствующие положения документов, определите:

· *Правомерны ли требования депутатов?*

КЕЙС 6

Ситуация № 1

Территориальной избирательной комиссией не была обеспечена доставка избирательных бюллетеней на некоторые избирательные участки. В результате на этих участках смогли проголосовать только 10% избирателей, и выборы были признаны не состоявшимися. Вышестоящая избирательная комиссия обратилась в суд с требованием о расформировании территориальной комиссии.

Ситуация решается на основании норм Конституции РФ и Федерального закона от 12.06.2002 г. № 67-ФЗ «Об основных гарантиях избирательных прав и права на участие в референдуме граждан РФ» (в ред. от 02.05.2012 г. № 50-ФЗ). Проанализировав соответствующие положения документов, определите:

· *Есть ли основания для принятия решения о расформировании?*

Ситуация № 2

В Конституционный суд РФ поступило обращение Государственной Думы Федерального собрания РФ, в котором содержался запрос о соответствии Конституции РФ Указа Президента РФ «О комиссиях по вопросам помилования на территориях субъектов РФ в части передачи субъектам РФ права создавать комиссии по помилованию, а также соответствующих нормативных актов субъектов РФ, устанавливающих порядок формирования и деятельности этих комиссий. Государственная Дума считает, что согласно п. «о» ст. 71 Конституции РФ помилование находится в ведении Российской Федерации и является ее исключительной компетенцией. В ч.1 ст.15 Конституции РФ закреплено, что она имеет высшую юридическую силу, прямое действие и применяется на всей территории РФ. Законы и другие правовые акты, принимаемые в Российской Федерации, не должны противоречить Конституции РФ. Возражая на доводы Государственной Думы, представитель Президента РФ указал, что согласно п. «о» ст.71, п. «в» ст. 89 Конституции РФ, ч. 1 ст. 85 Уголовного кодекса РФ вопрос о помиловании находится в ведении Российской Федерации, и помилование осуществляет Президент РФ. В соответствии с ч. 3 ст. 11 Конституции РФ разграничение предметов ведения и полномочий между органами государственной власти РФ и органами государственной власти субъектов РФ осуществляется не только Конституцией РФ, но также федеративным и иными договорами о разграничении предметов ведения и полномочий.

Кроме того, установленный оспариваемыми нормативными актами порядок подготовки решений о помиловании направлен на защиту прав и свобод человека, а защита прав и свобод человека и гражданина в силу п. «б» ч. 1 ст. 72 Конституции РФ находится в совместном ведении РФ и субъектов РФ.

Ситуация решается на основании норм Конституции РФ и Указа Президента РФ от 28.12.2001 г. № 1500 «О комиссиях по вопросам помилования на территориях субъектов Российской Федерации». Проанализировав соответствующие положения документа, определите:

- *Каковы полномочия Президента РФ по вопросам помилования?*
- *Возможна ли передача полномочий, закрепленных Конституцией РФ за Президентом?*
- *Доводы, какой стороны представляются Вам более весомыми и почему?*
- *Каковы особенности формы Конституции (устава)?*

Ситуация № 3

ООО «Луч» и ЗАО «Яшма» получили разрешение от Администрации Санкт-Петербурга на использование в своей коммерческой рекламе изображения герба и гимна Санкт-Петербурга. Прокурор Санкт-Петербурга внёс в Администрацию города представление о нарушении Устава Санкт-Петербурга, поскольку Уставом зафиксировано описание герба как символа Санкт-Петербурга, и, будучи государственным символом, герб не может использоваться в коммерческой деятельности. Одновременно против ЗАО «Яшма» и Администрации Санкт-Петербурга было возбуждено гражданское дело по защите авторских прав на музыку гимна Санкт-Петербурга композитора Рейнгольда Глиэра. От имени автора балета "Медный всадник" выступали его наследники Ирина и Сента Глиэр. Ситуация решается на основании норм Конституции РФ и Федерального конституционного закона от 25.12.2000 г. № 2-ФКЗ «О Государственном гербе РФ». Проанализировав соответствующие положения документов, определите:

- *Нормы, каких отраслей права подлежат применению в указанной ситуации?*
- *Каков предмет регулирования конституционного права?*
- *В чем отличия публично-правового от частноправового метода регулирования?*

Ситуация № 4

Законодательный (представительный орган) орган государственной власти субъекта РФ дважды отклонил представленную кандидатуру на должность высшего должностного лица субъекта РФ. Президент РФ дважды представлял одного и того же кандидата на указанную должность, проживающего в г. Москва.

Ситуация решается на основании норм Конституции РФ и Федерального закона от 04.04.2005 г. (ред. 27.12.2005) «Об общественной палате Российской Федерации», Указа Президента РФ от 27.12.2004 № 1603 (ред. от 11.02.2006) «О порядке рассмотрения кандидатур на должность высшего должностного лица (руководителя высшего исполнительного органа государственной власти) субъекта Российской Федерации». Проанализировав соответствующие положения документов, определите:

- *Каковы правовые последствия двукратного отклонения кандидатуры на должность высшего должностного лица субъекта РФ?*
- *Может ли Президент РФ дважды представлять одного и того же кандидата на эту должность?*
- *Обязательно ли кандидат на должность высшего должностного лица субъекта РФ должен проживать на территории данного субъекта РФ?*
- *Какие требования предъявляются к кандидатам на должность высшего должностного лица субъекта РФ?*

КЕЙС 7

Ситуация № 1

Управление Федеральной регистрационной службы РФ по Камчатской области обратилось всуд с

заявлением о ликвидации религиозной организации Духовного управления мусульман азиатской части России — «Религиозное объединение мусульман Камчатской области», сославшись на то, что при создании указанной организации были допущены грубые нарушения закона, носящие неустранимый характер. Так, в нарушение п. 4 ст. 8 и п. 3 ст. 9 Федерального закона от 26 сентября 1997 г. «О свободе совести и о религиозных объединениях» в состав организации не входят три местные религиозные организации одного вероисповедания, а поэтому упомянутую организацию нельзя признать централизованной религиозной организацией. Кроме того, учредители данной организации не проживают в одной местности либо в одном городском или сельском поселении, как того требует п. 3 ст. 8 названного Федерального закона.

Поскольку указанная организация не является местной организацией, заявитель просил ликвидировать юридическое лицо — религиозную организацию Духовного управления мусульман азиатской части России — «Религиозное объединение мусульман Камчатской области» в соответствии с п. 2 ст. 69 ГК РФ.

Решением Камчатского областного суда от 24 декабря 2003 г. заявление оставлено без удовлетворения.

В кассационной жалобе управления Федеральной регистрационной службы РФ по Камчатской области ставился вопрос об отмене решения как вынесенного с нарушением норм материального права.

Ситуация решается на основании норм Конституции РФ и Федерального закона от 27.12.2005 г. «О парламентском расследовании Федерального собрания РФ», Федерального закона от 26 сентября 1997 г. «О свободе совести и религиозных объединениях».

Проанализировав соответствующие положения документов, определите:

- *Какой суд должен рассматривать кассационную жалобу?*
- *Каким должно быть решение суда?*

Ситуация № 2

Законодательный (представительный орган) государственной власти субъекта РФ выразил недоверие высшему должностному лицу субъекта РФ.

Ситуация решается на основании норм Конституции РФ и Федерального конституционного закона «О референдуме Российской Федерации» от 28 июня 2004 г., Федерального закона от 12 июня 2002 г. №67-ФЗ «Об основных гарантиях избирательных прав и права на участие в референдуме граждан Российской Федерации» (ред. от 21.07.2005, изм. от 14.11.2005), Федерального закона от 06 октября 1999 г. № 184-ФЗ (ред. от 03.06.2006) «Об общих принципах организации законодательных (представительных) и исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации». Проанализировав соответствующие положения документов, определите:

- *Назовите основания досрочного прекращения полномочий высшего должностного лица субъекта Российской Федерации.*
- *Какие правовые последствия могут наступить в сложившейся ситуации?*

Ситуация № 3

Автономная часть иностранного государства, на территорию которого не распространяется контроль центральной власти этого государства, имеющего общую границу с Российской Федерацией, направила ходатайство Президенту РФ о вхождении в состав Российской Федерации.

Ситуация решается на основании норм Конституции РФ и Федерального конституционного закона от 17 декабря 2001 г. «О порядке принятия в Российскую Федерацию и образования в её составе нового субъекта Российской Федерации», Федерального закона от 02.05.2006 г. «О порядке рассмотрения граждан Российской Федерации», Федерального закона от 18 мая 2005 г. «О выборах депутатов Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации». Проанализировав соответствующие положения документов, определите:

- *Возможно ли положительное решение этого вопроса?*
- *Охарактеризуйте порядок принятия иностранного государства в состав Российской Федерации.*

Федерации.

Ситуация № 4

Компания «ТНІ Ltd.» обратилась в Конституционный Суд РФ с требованием признать не соответствующим Конституции РФ некоторые положения Федерального закона «О несостоятельности (банкротстве)», в соответствии с которыми в конкурсную массу имущества должника (банкрота) не включается жилищный фонд социального использования, детские дошкольные учреждения и объекты коммунальной инфраструктуры, жизненно необходимые для региона. По мнению заявителя, исключение того или иного имущества должника из конкурсной массы и передача его муниципальному образованию отражается в конечном счёте на полноте удовлетворения требований кредитора, лишая его части причитающихся ему денежных средств, что означает, по существу, принудительное отчуждение частной собственности без предварительного и равноценного возмещения, а это противоречит требованиям статьи 35 (часть 3) Конституции Российской Федерации. В возражениях было указано, что нельзя рассматривать правила о банкротстве как предоставляющие право на получение полной и безусловной компенсации, поскольку при определенных фактических обстоятельствах учёт публичных интересов, связанных с обеспечением социальной справедливости, может обуславливать выплату меньшего размера возмещения.

Ситуация решается на основании норм Конституции РФ и других нормативных правовых актов. Проанализировав соответствующие положения документов, определите:

· *На основании каких норм Конституции РФ возможен учёт публичных интересов в данной ситуации? Выскажите свою позицию по делу и приведите её обоснование.*

КЕЙС 8

Ситуация № 1

Законом субъекта РФ установлено, что при осуществлении отдельных полномочий органа государственной власти, которыми наделён орган местного самоуправления, этот орган местного самоуправления использует печать и бланк с изображением Государственного герба Российской Федерации и со своим наименованием.

Ситуация решается на основании норм Конституции РФ и Федерального конституционного закона от 25.12.2000 г. № 2-ФКЗ (в ред. от 28.12.2010 г.) «О Государственном гербе РФ». Проанализировав соответствующие положения документов, определите:

· *Противоречит ли указанная норма ФКЗ «О Государственном гербе РФ»?*

Ситуация № 2

После подсчёта голосов председатель участковой избирательной комиссии попросил членов комиссии и наблюдателей помочь перенести бюллетени в автомашину для отправки их в территориальную комиссию.

Ситуация решается на основании норм Конституции РФ и Федерального закона от 12 июня 2002 г. №67-ФЗ (в ред. от 25.07.2011 г.) «Об основных гарантиях избирательных прав и права на участие в референдуме граждан Российской Федерации». Проанализировав соответствующие положения документов, определите:

· *Нарушены ли требования закона?*

· *Изменится ли решение, если бюллетени находятся в закрытых и опечатанных ящиках?*

Ситуация № 3

Заместитель председателя Совета судей России в своём выступлении перед журналистами заявила, что необходимо ограничить доступ журналистов к судебной информации в ходе судебного разбирательства до вынесения решения. Представители СМИ нередко освещают позицию только одного из участников процесса, заранее делая его правым или виноватым, нарушая тем самым равноправие сторон и косвенно оказывая давление на суд. С одной стороны, нужно не допускать необоснованных разоблачений в глазах общественности, с другой стороны, выяснение и разъяснение — это долг средств массовой информации. С одной стороны, существует презумпция невиновности, а с другой стороны - запрет цензуры и свобода прессы, в том числе и свободное мнение журналиста.

Ситуация решается на основании норм Конституции РФ и других нормативных правовых актов. Проанализировав соответствующие положения документов, определите:

- *Дайте оценку возможным позициям по этому вопросу и приведите необходимые аргументы.*

Ситуация № 4

Во время проведения избирательной кампании по выборам в Государственную Думу по одномандатному округу в Иркутской области местные газеты опубликовали заметку об одном из кандидатов в депутаты, в которой было указано, что за 15 лет до начала избирательной кампании этот гражданин был освобожден от прохождения срочной военной службы по призыву в связи с диагнозом «олигофрения». Подал иск в суд, несостоявшийся кандидат утверждал, что без его разрешения были распространены сведения о его личной жизни. Журналисты, не отрицая этого, заявили, что это было сделано с целью защиты общественных интересов. В обоснование своих требований кандидат ссылался на статью 23 Конституции и на соответствующие нормы Гражданского кодекса, а журналисты - на практику применения Европейской конвенции о защите прав человека и основных свобод Европейским судом по правам человека, в том числе на практику толкования и применения статьи о защите частной жизни. Позиция Европейского суда заключается в установлении гораздо большей степени вмешательства СМИ в жизнь политических деятелей, чем прочих граждан, с целью охраны общественных интересов.

Ситуация решается на основании норм Конституции РФ и других нормативных правовых актов. Проанализировав соответствующие положения документов, определите:

- *Возможно ли положить в основу судебного решения практику Европейского суда по правам человека?*
- *Какое место занимают эти решения в правовой системе России?*
- *Дайте правовую оценку доводам сторон по существу дела.*

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 3. ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КАК ОБЪЕКТА ГОСУДАРСТВЕННОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ (ЗАЩИТА ДОКЛАДОВ)

Тема: Тема 2.1. Понятие и основы правового регулирования в области образования, физической культуры и спорта, в том числе регулирование деятельности общественных физкультурно-спортивных объединений

Цель работы:

1. Конкретизировать знания по изучаемой теме;
2. Развивать умения сравнивать, анализировать, делать выводы;
3. Обобщить и систематизировать изученный материал.

Форма отчётности: устный ответ, электронный вариант доклада (Microsoft Word/ Google Документы) выполненной работы (для студентов, находящихся на сборах).

Время выполнения работы: 2 часа

Материалы и оборудование: методические указания для проведения практических занятий, учебник, нормативные акты.

Рекомендуемая литература:

- Капустин, А. Я. Правовое обеспечение профессиональной деятельности: учебник и

практикум для среднего профессионального образования / А. Я. Капустин, К. М. Беликова; под редакцией А. Я. Капустина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. 382 с.

- Основы права: учебник /С.Я. Казанцев. - М.: Юстиция, 2017. - 287 с. - Для СПО. [Электронный ресурс] - URL: <http://www.book.ru/>

- <http://www.consultant.ru/>- Справочная правовая система «Консультант Плюс»

- <http://www.pravo.gov.ru> – информация официального Интернет – портала правовой информации государственной системы правовой информации.

- <http://zakon.scli.ru> –справочная информация портала «Нормативные акты Российской Федерации».

Задание: подготовить доклад

Доклад представляет собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной научной темы. Выполнение сообщения должно способствовать углублённому усвоению материалов программы, повышению квалификации и приобретению навыков в области решения практических задач и ситуаций из области трудового права. Его выполнение требует от студента не только теоретических знаний из области теории государства и права, но и умения анализировать, сопоставлять, делать обобщения, выводы и предложения. Обучающемуся предоставляется право выбора темы сообщения.

Тема сообщения	ФИО студента
Возникновение физической культуры как особой сферы общественной деятельности, исторические этапы её развития.	
Развитие физической культуры и спорта в Древней Греции. Спартанская и афинская системы физического воспитания.	
Развитие физической культуры в Древнем Риме.	
Физическая культура раннего средневековья (V-IX вв.).	
Развитие физической культуры на этапе развитого средневековья (X-XIV вв.).	
Физическая культура эпохи Возрождения и разложения феодализма (XV-XVII вв.).	
Физическая культура и спорт в Новое время в зарубежных странах.	
Физическая культура и спорт в Новейшее время в зарубежных странах.	
Развитие физической культуры в России с древнейших времен до XX в.	
Создание и развитие в России системы физического образования и современного спорта в начале XX в.	
Становление и развитие советской системы физического воспитания и спорта.	
Эволюция физической культуры и спорта в советский период.	
Развитие и регулирование физической культуры и спорта в постсоветский период	

На качество сообщения существенное влияние оказывает умелое использование практического материала. В зависимости от темы при написании сообщения могут быть использованы разнообразные материалы: монографическая, учебная литература, нормативно- правовые акты различного уровня, статистические данные, данные словарей и энциклопедий. Подготовка сообщения включает следующие этапы.

1. Выбор темы и изучение необходимой литературы.
2. Определение цели и задач исследования.
3. Составление плана работы.
4. Сбор и обработка фактического материала.

5. Написание текста и оформление сообщения.
6. Защита сообщения.

К сообщению предъявляются следующие требования:

1. Чёткость построения;
2. Логическая последовательность изложения материала;
3. Глубина исследования и полнота освещения вопросов;
4. Убедительность аргументаций;
5. Краткость и точность формулировок;
6. Конкретность изложения результатов работы;
7. Доказательность выводов и обоснованность рекомендаций;
8. Грамотное оформление.

При оценке работы учитываются содержание работы, ее актуальность, степень самостоятельности, оригинальность выводов и предложений, качество используемого материала, а также уровень грамотности (общий и специальный).

Сообщение в печатном виде проверяется преподавателем, который определяет уровень теоретических знаний и практических навыков студента, соответствие работы предъявляемым к ней требованиям.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 4. РЕШЕНИЕ ЗАДАЧ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМУ ПРАВУ

Тема: Тема 2.2. Источники образовательного права: внутригосударственные нормативные акты.

Цель работы: научить выделять различия и сходства между моральными и правовыми нормами, осмыслить необходимость соблюдения моральных и правовых норм.

Задачи:

1. Раскрыть роль и сформулировать задачи образования в современном обществе, проанализировать условия развития российской системы образования, её структурные элементы и механизмы их взаимодействия;
2. Определить основные категории и понятия образовательного права как науки и отрасли права;
3. Познакомиться с системой, формами, методами образовательного права;
4. Исследовать основные нормативные акты в сфере образования, их структуру и виды, особенности использования в образовательной практике, принципы формирования нормативно-правового обеспечения образования в Российской Федерации;
5. Обобщить и систематизировать изученный материал.

Форма отчётности: письменная работа/ электронный документ (Microsoft Word/ Google Документы) выполненной работы (для студентов, находящихся на сборах)

Время выполнения работы: 2 часа

Материалы и оборудование: методические указания для проведения практических занятий, учебник, нормативные акты.

Рекомендуемая литература:

- Капустин, А. Я. Правовое обеспечение профессиональной деятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Я. Капустин, К. М. Беликова; под редакцией А. Я. Капустина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. 382 с.
- Конституция Российской Федерации // Российская газета. 2009. № 7.
- Об образовании: закон Российской Федерации от 10 июня 1992 г. № 3266-1 (в редакции от 17 июня 2010 г.) // Российская газета. 1992. № 172.
- <http://www.consultant.ru/> - Справочная правовая система «Консультант Плюс»
- <http://www.pravo.gov.ru> – информация официального Интернет – портала правовой информации государственной системы правовой информации.
- <http://zakon.scli.ru> – справочная информация портала «Нормативные акты Российской Федерации»

Федерации».

Задание: решите задачи, руководствуясь Примером решения задачи по образовательному праву

Методические указания по выполнению работы Пример решения задачи по Образовательному праву

Условие задачи:

Советом Дошкольного образовательного учреждения № 52 г. Валамаз Удмуртской Республики было принято решение о ведении воспитания на удмуртском языке, однако учредитель (органы управления образованием г. Валамаз) наложил запрет на данное решение и потребовал устранить нарушение.

Правомерны ли требования учредителя?

Кто определяет язык, на котором ведётся воспитание и обучение в образовательном учреждении?

Ответ обоснуйте ссылкой на нормативно-правовой акт.

Образец решения задачи:

1. Найдите в Законе РФ «Об образовании» статью, регулиующую вопросы языка обучения в образовательном учреждении – это статья 6, изучите статью.

2. Дайте ответ на каждый поставленный в задаче вопрос, обосновав его найденной нормой закона:

Требования учредителя правомерны, т.к. пункт 3 статьи 6 Закона РФ «Об образовании» устанавливает, что язык (языки), на котором ведутся обучение и воспитание в образовательном учреждении, определяется учредителем (учредителями) образовательного учреждения и (или) уставом образовательного учреждения.

В соответствии с этим, Дошкольное образовательное учреждение № 52 не имело права самостоятельно решать вопрос об установлении языка обучения без согласия учредителя.

Алгоритм решения задачи:

1. Условия задачи обычно должны удовлетворять требованиям задачи, поэтому необходимо полностью использовать каждое из данных условий, изучить, осознать условия задачи, проблемную ситуацию.

2. Исходя из условий задачи, нужно произвести поиск информации, т.е. нормативного правового акта, отвечающего условиям задачи, затем в структуре нормативного акта необходимо вычленив те правовые нормы (статьи закона), которые регулируют конкретную ситуацию, заданную в условиях задачи.

3. На основании норм законодательства разработать варианты (альтернативы) для решения задачи, оценить последствия каждого из вариантов.

4. Решить задачу в виде текста, и соотнести полученный результат с поставленной целью, то есть даётся ответ с обоснованием, со ссылкой на норму закона, подтверждающую решение

ЗАДАЧИ

Задача 1. Ученик 7 класса (13 лет) по решению педагогического совета школы отчислен за неуспеваемость. Имела ли администрация школы право на подобные действия?

Задача 2. Родители ребёнка прописаны в г. Хабаровске, а проживают в Москве. При попытке отдать ребёнка в 1 класс г. Москвы они получили отказ от администрации на основании того, что у них нет регистрации. Права ли была администрация школы?

Задача 3. Учитель физкультуры во время урока пошёл в учительскую за журналом. Для того, чтобы с детьми ничего не случилось, он закрыл их в помещении спортзала. В учительской его задержали – завуч попросил перенести парты. Дети почти весь урок оставались одни. Испугавшись, что про них забыли, они решили вылезти через окно. Одна девочка упала с 3-метровой высоты и сильно травмировалась. Имел ли право учитель на подобные действия?

Задача 4. В школе (МОУ СОШ) в качестве урока вводится начальная военная подготовка для учащихся 5-6 классов. Администрация выдвигает счёт родителям за оказание данных образовательных услуг. Правомерно ли это?

Задача 5. При поступлении ребёнка в 1 класс частного ОУ родители пожелали ознакомиться с лицензией данного ОУ. Им было отказано. В качестве объяснения было заявлено, что они еще не являются «зачисленными» в эту школу, а устав и лицензия частного ОУ являются коммерческой тайной. Правомерно ли это?

Задача 6. Темнокожему юноше 16 лет, являющемуся гражданином РФ, было отказано в поступлении в колледж искусств без объяснения причин (не приняли документы на поступление). Правомерно ли это?

Задача 7. Учащаяся 11 класса окончила государственное ОУ, поступила в колледж на бюджетное место, с успехом окончила его и впервые собирается поступать в вуз. Девушку одолевают сомнения: имеет ли она право поступать на бюджетное место, если все образование ранее также было получено бесплатно.

Задача 8. Студенту-заочнику на основном месте работы (МОУ СОШ) было отказано в предоставлении дополнительного оплачиваемого отпуска. Так же было высказано устное предупреждение со стороны администрации о возможном частичном сокращении доли ставки с последующим снижением оплаты труда. Правомерно ли это?

Задача 9. В школе из-за отсутствия учителя музыки занятия по данному предмету не проводились. Взамен были введены платные уроки «История музыки европейских стран». Правомерно ли это?

Задача 10. В связи с нехваткой учителей администрация школы распределила дополнительный класс учителю математики. В итоге ее нагрузка стала 42 часа в неделю. Учитель была против подобной меры, но ей пригрозили увольнением. Правомерно ли это?

Ответы:

А) Проблема; Б) Субъект права, в отношении которого нарушен закон	Статьи закона (законов), которые были нарушены	Комментарии, пояснения
Задача № 1 А) Отчисление за неуспеваемость. Б) Ученик 7 класса.	ФЗ Об образовании ст.66	Администрация школы не имела право так поступить, так как основное общее образование является обязательным уровнем образования для каждого.
Задача № 2 А) Отказ при приеме в учебное заведение. Б) Ребенок, который хотел пойти в 1 класс.	ФЗ Об образовании ст.67	Данное действие администрации неправомерно. Так как в приеме в государственную или муниципальную образовательную организацию может быть отказано только по причине отсутствия в ней свободных мест.

<p>Задача № 3</p> <p>А) Оставление рабочего места во время рабочего дня.</p> <p>Б) Учитель физкультуры.</p>	<p>Статья 21 Трудового кодекса РФ</p> <p>ФЗ Об образовании ст.41</p>	<p>Работник обязан добросовестно исполнять свои трудовые обязанности, возложенные на него трудовым договором, а также соблюдать правила внутреннего трудового распорядка.</p> <p>Нарушение обеспечения безопасности обучающихся во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность.</p>
<p>Задача № 4</p> <p>А) Введение начальной военной подготовки</p> <p>Б) Учащиеся 5-6 классов.</p>	<p>ФЗ Об образовании ст.5</p>	<p>В Российской Федерации гарантируется общедоступность и бесплатность в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования, среднего профессионального образования, а также на конкурсной основе бесплатность высшего образования, если образование данного уровня гражданин получает впервые.</p>
<p>Задача № 5</p> <p>А) Отказ в ознакомлении с лицензией частного ОУ.</p> <p>Б) Родители.</p>	<p>ФЗ Об образовании</p> <p>Статья 44.</p>	<p>Родители имеют полное право ознакомиться с лицензией школы, в которую они отдадут учиться своего ребёнка.</p>
<p>Задача № 6</p> <p>А) Отказ при приёме в учебное заведение.</p> <p>Б) Темнокожий юноша 16 лет.</p>	<p>ФЗ Об образовании ст.5</p>	<p>Право на образование в Российской Федерации гарантируется независимо от пола, расы, национальности, языка, происхождения, имущественного, социального и должностного положения, места жительства, отношения к религии, убеждений, как общественным объединениям, а также других обстоятельств.</p>
<p>Задача № 7</p> <p>А) Поступление в высшее учебное заведение.</p> <p>Б) Выпускница колледжа.</p>	<p>ФЗ Об образовании ст.5</p>	<p>В Российской Федерации гарантируется бесплатность на конкурсной основе бесплатность высшего образования, если образование данного уровня гражданин получает впервые.</p>
<p>Задача № 8</p> <p>А) Отказ в предоставлении дополнительного оплачиваемого отпуска.</p> <p>Б) Студент-заочник.</p>	<p>Статья 115 Трудового кодекса РФ.</p>	<p>Работникам некоторых категорий полагается дополнительный оплачиваемый отпуск. О предоставляется либо за условия, в которых трудится работник, либо за режим работы, либо по основаниям, установленным локальным нормативным актом, коллективным договором.</p>

Задача № 9 А) Платные уроки «История музыки европейских стран». Б) Обучающиеся ОУ.	ФЗ Об образовании ст.5	В Российской Федерации гарантируется общедоступность и бесплатность в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами основного общего и среднего общего образования.
Задача № 10 А) Превышение рабочей нагрузки. Б) Учитель математики.	Статья 333 Трудового кодекса РФ	Администрация школы нарушила закон, т.к. максимальная нагрузка учителя составляет 36 часов в неделю.
Задача № 11 А) Отказ в санаторно-курортной путевке. Б) Студентка 1 курса, инвалид детства.	ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" статья 83.	В связи с заболеванием, данной студентке путёвка в санаторий выделяется первоочередное.
Задача № 12 А) Организация дополнительных неоплачиваемых учебных занятий во внеучебное время. Б) Ассистенты государственного вуза	Статья 60 Трудового кодекса РФ	Данное действия работодателя незаконно, так как работодателю запрещено требовать от работника выполнения работы, не обусловленной трудовым договором. И также дополнительная работа может быть поручена работнику за дополнительную оплату по договорённости.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №5. ПРАВО НА ОБРАЗОВАНИЕ В СИСТЕМЕ ПРАВ И СВОБОД ЧЕЛОВЕКА

Тема: Тема 3.1. Понятие и элементы системы образования. Государственный образовательный стандарт. Образовательные программы

Цель работы: восприятие значимости нормативного акта в качестве одного из основных механизмов реализации прав граждан Российской Федерации на получение образования.

Задачи:

1. Раскрыть роль и сформулировать задачи образования в современном обществе, проанализировать условия развития российской системы образования, её структурные элементы и механизмы их взаимодействия;

2. Обобщить и систематизировать изученный материал.

Форма отчётности: письменная работа/ электронный документ (Microsoft Word/ Google Документы) выполненной работы (для студентов, находящихся на сборах)

Время выполнения работы: 1 час

Материалы и оборудование: методические указания для проведения практических занятий, учебник, нормативные акты.

Рекомендуемая литература:

- Капустин, А. Я. Правовое обеспечение профессиональной деятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Я. Капустин, К. М. Беликова; под редакцией А. Я. Капустина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. 382 с.

- Основы права: учебник /С.Я. Казанцев. - М.: Юстиция, 2017. - 287 с. - Для СПО.

[Электронный ресурс] - URL: <http://www.book.ru/>

- <http://www.consultant.ru/> - Справочная правовая система «Консультант Плюс»

- <http://www.pravo.gov.ru> – информация официального Интернет – портала правовой информации государственной системы правовой информации.

- <http://zakon.scli.ru> – справочная информация портала «Нормативные акты Российской Федерации».

Задание:

Задание 1. Заполните таблицу «Официальные документы и нормативные правовые акты оправе на образование».

№ П/П	ДОКУМЕНТ	СОДЕРЖАНИЕ СТАТЬИ
МЕЖДУНАРОДНЫЕ ДОКУМЕНТЫ		
РЕГИОНАЛЬНЫЕ МЕЖДУНАРОДНЫЕ ДОКУМЕНТЫ		
НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ АКТЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ		

Задание 2. Ознакомьтесь с положениями ст. 13.2 Международного пакта о социальных, экономических и культурных правах 1966 года и ответьте на вопрос: выполняет ли Российская Федерация обязательства, налагаемые на государства в связи с присоединением к данному документу? Ответ обоснуйте.

Задание 3. Используя содержание Всеобщей декларации прав человека, Международного пакта о социальных, экономических и культурных правах, Конвенции ООН о правах ребёнка, укажите цели права на образование.

Задание 4. Изучите Конвенцию о правах ребенка от 20.11.1989 и ответьте на следующие вопросы:

- а) Кем и когда была принята Конвенция о правах ребенка?
- б) Существовали ли подобные документы прежде?
- в) Назовите дату вступления в силу Конвенции о правах ребёнка на территории СССР.
- г) В чем заключается основная идея Конвенции о правах ребёнка?
- д) Как определяется понятие «ребёнок» в соответствии с Конвенцией о правах ребёнка?
- е) Руководствуясь ст. 2, 3, 6, 12 Конвенции о правах ребёнка, назовите основные требования, которые должны обеспечить права детей.
- ж) Какой орган осуществляет контроль за исполнением положений Конвенции о правах ребёнка государствами-участниками?
- з) На что должно быть направлено образование ребёнка в соответствии с Конвенцией о правах ребёнка?

Задание 5. К какой группе прав и свобод человека относится право на образование? Какие ещё права и свободы относятся к данной группе?

Задание 6. Заполните таблицу «Система общих гарантий права на образование»:

Виды гарантий права на образование	Содержание гарантий
<i>Экономические</i>	
<i>Политические</i>	

<i>Социальные</i>	
<i>Духовные</i>	

Задание 8. Права человека преобразовываются в права гражданина. Такой вид взаимодействия является наиболее распространённым в праве и раскрывается в процессе имплементации международных правовых норм в национальную правовую систему. *Раскройте на примерах процесс преобразования.*

При ответе сошлитесь на нормативные источники.

Право на образование как право человека:

Право на образование как право гражданина:

Право на образование как право участника образовательных правоотношений:

Задание 9. Ответьте на вопрос. Какое правило разрешения коллизий будет применяться в случае противоречия между нормами, установленными международным договором, и нормами, установленными законодательством Российской Федерации? При ответе сошлитесь на нормы Конституции РФ и Федерального закона «Об образовании в РФ».

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 6. ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЯ СИСТЕМОЙ ОБРАЗОВАНИЯ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Тема: Тема 3.1. Понятие и элементы системы образования. Государственный образовательный стандарт. Образовательные программы

Цель работы: восприятие значимости нормативного акта в качестве одного из основных механизмов реализации прав граждан Российской Федерации на получение образования.

Задачи:

1. Раскрыть роль и сформулировать задачи образования в современном обществе, проанализировать условия развития российской системы образования, её структурные элементы и механизмы их взаимодействия;

2. Познакомиться с системой, формами, методами образовательного права;

3. Обобщить и систематизировать изученный материал.

Форма отчётности: письменная работа/ электронный документ (Microsoft Word/ Google Документы) выполненной работы (для студентов, находящихся на сборах)

Время выполнения работы: 1 час

Материалы и оборудование: методические указания для проведения практических занятий, учебник, нормативные акты.

Рекомендуемая литература:

- Капустин, А. Я. Правовое обеспечение профессиональной деятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Я. Капустин, К. М. Беликова; под редакцией А. Я. Капустина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. 382 с.

- Основы права: учебник /С.Я. Казанцев. - М.: Юстиция, 2017. - 287 с. - Для СПО.[Электронный ресурс] - URL: <http://www.book.ru/>

- <http://www.consultant.ru/> - Справочная правовая система «Консультант Плюс»

- <http://www.pravo.gov.ru> – информация официального Интернет – портала правовой информации государственной системы правовой информации.

- <http://zakon.scli.ru> –справочная информация портала «Нормативные акты Российской Федерации».

Задание:

Задание 1. Перечислите основные источники образовательного права в Российской Федерации:

Задание 2. Назовите основные международно-правовые источники регулирования прав ребёнка:

Задание 3. Подробно изучите полномочия органов государственной власти субъектов Российской Федерации и органов местного самоуправления и укажите, какие из них осуществляют полномочия

по финансовому обеспечению предоставления общедоступного дошкольного образования в дошкольных образовательных организациях в части расходов на оплату труда, учебные пособия, технические средства обучения, расходные материалы и хозяйственные нужды:

- а) органы местного самоуправления муниципальных районов и городских округов;
- б) органы государственной власти субъектов Российской Федерации посредством предоставления соответствующих субвенций.

Задание 4. Перечислите полномочия Российской Федерации в сфере образования, которые передаются для осуществления органам государственной власти субъектов Российской Федерации, в части общего образования:

Задание 5. Выполните тестовые задания:

Федеральные законы вступают в силу:

- а) со дня принятия Государственной Думой Федерального Собрания Российской Федерации;
- б) со дня подписания Президентом Российской Федерации, если иное не указано в самом федеральном законе;
- в) по истечении 7 дней после их официального опубликования, если иное не указано в самом федеральном законе;
- г) по истечении 10 дней после их подписания Президентом Российской Федерации, если иное не указано в самом Федеральном законе.

Вправе ли Рособрнадзор издавать нормативные правовые акты, регулирующие деятельность организаций, осуществляющих образовательную деятельность?

- а) нет;
- б) да, если такое полномочие предоставлено Минобрнауки России;
- в) да, если такое полномочие предоставлено Правительством Российской Федерации;
- г) да, это входит в компетенцию Рособрнадзора.

Что означает дата в официальном реквизите федерального закона?

- а) дата принятия федерального закона Государственной Думой Федерального Собрания Российской Федерации;
- б) дата подписания федерального закона Президентом Российской Федерации;
- в) дата вступления федерального закона в силу;
- г) дата одобрения федерального закона Советом Федерации Федерального Собрания Российской Федерации.

Официальным источником опубликования нормативных правовых актов Минобрнауки России является:

- а) «Вестник образования»;
- б) «Бюллетень Министерства образования и науки Российской Федерации»;
- в) «Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти»;
- г) «Собрание законодательства Российской Федерации».

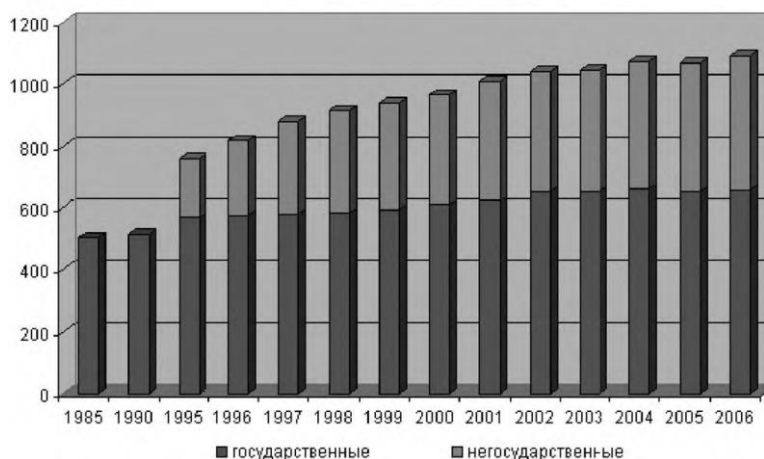
Задание 6. Сформулируйте вопросы, которые должны быть урегулированы в законе субъекта Российской Федерации «Об образовании в субъекте Российской Федерации»:

Задание 7. Перечислите принципы правового регулирования отношений в сфере образования Российской Федерации:

Задание 8. Изучите доклад правительства Российской Федерации о реализации государственной политики в сфере образования за последний год и сформулируйте основные направления государственной политики нашего государства в сфере образования:

Задание 9. Изучите статистические данные по количеству созданных вузов в Российской Федерации в период с 1985 года по 2006 год.

Количество вузов



Обоснуйте увеличение количества вузов.

Найдите статистические показатели по количеству вузов нашей страны за последние 10 лет и опишите тенденции.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 7. СИСТЕМА ОБРАЗОВАНИЯ В САМЫХ НЕОБЫЧНЫХ И ИНТЕРЕСНЫХ ШКОЛ МИРА (ДОКЛАДЫ)

Тема: Тема 3.1. Понятие и элементы системы образования. Государственный образовательный стандарт. Образовательные программы

Цель работы: проанализировать образовательные системы современных западных стран (на примере систем США, Великобритании, Германии и Франции);

1. Выявить специфические особенности развития образовательных систем данных стран и их вклад в развитие мирового образовательного пространства;
2. Развивать умения сравнивать, анализировать, делать выводы;
3. Обобщить и систематизировать изученный материал.

Форма отчётности: устный ответ, электронный вариант доклада (Microsoft Word/ Google Документы) выполненной работы (для студентов, находящихся на сборах).

Время выполнения работы: 1 час

Материалы и оборудование: методические указания для проведения практических занятий, учебник, нормативные акты.

Рекомендуемая литература:

- Капустин, А. Я. Правовое обеспечение профессиональной деятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Я. Капустин, К. М. Беликова; под редакцией А. Я. Капустина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. 382 с.

- <http://www.consultant.ru/> - Справочная правовая система «Консультант Плюс»

- <http://www.pravo.gov.ru> – информация официального Интернет – портала правовой информации государственной системы правовой информации.

- <http://zakon.scli.ru> – справочная информация портала «Нормативные акты Российской Федерации».

Задание

Задание: подготовить доклад

Доклад представляет собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной научной темы. Выполнение сообщения должно способствовать углублённому усвоению материалов программы, повышению квалификации и приобретению навыков в области решения практических задач и ситуаций из области трудового права. Его выполнение требует от студента не только теоретических знаний из области теории государства и права, но и умения анализировать, сопоставлять, делать обобщения, выводы и предложения.

Обучающемуся предоставляется право выбора темы сообщения.

Тема сообщения	ФИО студента
«Зеленая школа» (Париж)	
Новопечерская школа (Киев)	
Школа с принципами Open Space	
Подземная школа Terraset	
Радужная школа	
Школа Summit Sierra	
Гимназия «Орестад» в стиле open space. Город Копенгаген, Дания.	
Big Picture Learning (США)	
AltSchool (Сан-Франциско, США)	
Школа НО «Апельсин»	
P-Tech High School (Бруклин, Нью-Йорк, США)	
Carpe Diem School (Айкен, Южная Каролина, США)	
Подземная школа «Террасет». Город Рестон, штат Вирджиния, США.	
Перевозная школа «De Kleine karitein» из промышленных контейнеров. Город Амстердам, Нидерланды.	
Плавучая школа «Компонг Луонг». Озеро Тонлесап, деревня Компонг Луонг, Камбоджа.	
Вальдорфская школа. Основана в 1919 году. Город Штутгарт, Германия.	

На качество сообщения существенное влияние оказывает умелое использование практического материала. В зависимости от темы при написании сообщения могут быть использованы разнообразные материалы: монографическая, учебная литература, нормативно-правовые акты различного уровня, статистические данные, данные словарей и энциклопедий.

Подготовка сообщения включает следующие этапы.

1. Выбор темы и изучение необходимой литературы.
2. Определение цели и задач исследования.
3. Составление плана работы.
4. Сбор и обработка фактического материала.
5. Написание текста и оформление сообщения.
6. Защита сообщения.

К сообщению предъявляются следующие требования:

1. Чёткость построения;
2. Логическая последовательность изложения материала;
3. Глубина исследования и полнота освещения вопросов;
4. Убедительность аргументаций;
5. Краткость и точность формулировок;
6. Конкретность изложения результатов работы;
7. Доказательность выводов и обоснованность рекомендаций;
8. Грамотное оформление.

При оценке работы учитываются содержание работы, ее актуальность, степень самостоятельности, оригинальность выводов и предложений, качество используемого материала, а также уровень грамотности (общий и специальный).

Сообщение в печатном виде проверяется преподавателем, который определяет уровень теоретических знаний и практических навыков студента, соответствие работы предъявляемым к ней

требованиям.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 8. ЗАЩИТА ПРАВ И ЗАКОННЫХ ИНТЕРЕСОВ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Тема: Тема 4.1. Участники образовательного процесса

Цель работы: изучить механизмы защита прав и законных интересов участников образовательного процесса

Задачи:

1. Изучить понятие, виды и основы правового статуса «участника образовательного процесса»;
2. Систематизировать знания о правах и обязанностях обучающихся (воспитанников).
3. Обобщить знания о правовом положение педагогических работников.

Форма отчётности: письменная работа/ электронный документ (Microsoft Word/ Google Документы) выполненной работы (для студентов, находящихся на сборах)

Время выполнения работы: 2 час

Материалы и оборудование: методические указания для проведения практических занятий, учебник, нормативные акты.

Рекомендуемая литература:

- Капустин, А. Я. Правовое обеспечение профессиональной деятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Я. Капустин, К. М. Беликова; под редакцией А. Я. Капустина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. 382 с.

- Основы права: учебник /С.Я. Казанцев. - М.: Юстиция, 2017. - 287 с. - Для СПО.

[Электронный ресурс] - URL: <http://www.book.ru/>

- <http://www.consultant.ru/>- Справочная правовая система «Консультант Плюс»

- <http://www.pravo.gov.ru> – информация официального Интернет – портала правовой информации государственной системы правовой информации.

- <http://zakon.scli.ru> –справочная информация портала «Нормативные акты Российской Федерации».

Задание:

Задание 1. Дайте определение понятию:

Защита прав и интересов участников образовательных отношений – это _____

Задание 2. Выполните тестовые задания:

Система защиты прав и законных интересов участников образовательных отношений представляет собой:

- а) совокупность международных и национальных механизмов защиты;
- б) совокупность международных, региональных и национальных механизмов защиты;
- в) совокупность национальных механизмов защиты прав и законных интересов (суд, органы прокуратуры);
- г) совокупность международных механизмов защиты.

К международным институтам по обеспечению и защите прав и свобод человека (в том числе субъектов образовательных отношений) относятся:

- а) внедоговорные контрольные механизмы и договорные (конвенционные) органы;
- б) только внедоговорные контрольные механизмы;
- в) только договорные (конвенционные) органы;
- г) наблюдательные органы.

К внедоговорным органам относится:

- а) Комитет по правам человека;
- б) Комитет по правам ребенка;
- в) Совет ООН по правам человека;

г) Комитет по экономическим и культурным правам.

К договорным (конвенционным) органам относятся:

- а) Генеральная Ассамблея ООН;
- б) Совет Безопасности ООН;
- в) Экономический и социальный совет (ЭКОСОС);
- г) Комитет против пыток.

Особенностью Европейской системы защиты прав человека является:

- а) вынесенные Европейским судом по правам человека решения обязательны для исполнения государством, предусмотрена процедура обеспечения исполнений решения суда;
- б) решения Европейского суда по правам человека носят рекомендательный характер для исполнения государством;
- в) заявителем могут обжаловаться действия государств, не ратифицировавших Европейскую конвенцию о защите прав человека и основных свобод;
- г) жалоба, поданная в Европейский суд по правам человека, подлежит рассмотрению даже в случае, если лицо, ее подавшее, ещё не исчерпало все доступные внутренние средства защиты права.

По достижении какого возраста ребёнок в соответствии с законодательством Российской Федерации вправе самостоятельно обращаться в суд в случаях нарушения прав и законных интересов ребёнка, в том числе при невыполнении или при ненадлежащем выполнении родителями (одним из них) обязанностей по воспитанию, образованию ребёнка либо при злоупотреблении родительскими правами: а) 10 лет;

- б) 14 лет;
- в) 16 лет;
- г) 18 лет.

Комиссия по урегулированию споров между участниками образовательных отношений создаётся в целях:

- а) урегулирования разногласий между участниками образовательных отношений по вопросам реализации права на образование;
- б) урегулирования вопросов расписания занятий;
- в) урегулирования споров по процедуре проведения ЕГЭ;
- г) рассмотрения вопросов о приёме обучающегося в образовательную организацию.

Задание 3. Руководствуясь материалами сайта <http://ru.unesco.org/>, опишите задачи и направления деятельности Организации Объединённых Наций по вопросам образования, науки и культуры (ЮНЕСКО) в области образования:

Задание 4. Прочитайте текст¹.

ВЫЗОВЫ

- **Падение расходов на образование.** В 90-х годах в Российской Федерации расходы на образование упали на треть, а в Азербайджане, Болгарии, Грузии и Киргизской Республике - по меньшей мере на три четверти.
- **Бедность.** Дети из более бедных семей чаще не ходят в школу или бросают ее.
- **Ветшающие школы.** В Армении из-за отсутствия отопления в классах часто холоднее, чем на школьной площадке. В трех из каждых четырех сельских школ Узбекистана не работают туалеты.
- **Нехватка оборудования и учебников.** В Молдове нет средств на учебные материалы и только 3% школ подключены к Интернету. В некоторых районах Таджикистана до 10 учеников вынуждены пользоваться одним учебником.
- **Образование девочек.** Вызывает озабоченность падение уровня посещаемости школ девочками. В Турции четверть девочек никогда не ходили в школу. Среди остальных 40% не окончили начальной школы.
- **Невнимание к учителям.** В Таджикистане уборщик или водитель НПО может зарабатывать за месяц столько, сколько учитель зарабатывает за год. В Узбекистане учитель получает в пересчете около 6 долл. США в месяц.
- **Недоедание.** Нехватка, в частности, йода и железа сдерживает умственное развитие. В результате многие дети не могут показать должных результатов в учебе.

Ответьте на вопросы:

Исходя из описанных выше факторов, влияющих на реализацию права на образование, определите, какие тенденции можно наблюдать в России? Какие факторы, на Ваш взгляд, можно добавить в этот список?

Опираясь на текст, изложенный выше, опишите гарантии, установленные законодательством об образовании, которые участники образовательного процесса могут использовать в процессе реализации своих прав и законных интересов?

Сформулируйте предложения, которые способствуют развитию института защиты прав законных интересов участников образовательных отношений в России:

¹ При формировании задания использованы материалы брошюры о ЮНИСЕФ в регионе ЦВЕ/СНГ «Все права для всех детей». Раздел «Образование» (с. 29), размещенной на информационном портале Организации Объединенных Наций по вопросам образования, науки и культуры (ЮНЕСКО) [Электронный ресурс].— URL: http://www.unicef.org/ceecis/ru/resources_21809.html (дата обращения 30.12.2015).

Задание 5. Заполните таблицу «Международные институты по обеспечению и защите прав исвобод человека: договорные (конвенционные) органы».

Наименование договорного (конвенционного) органа	Наименование международного договора, в соответствии с которым создан договорный (конвенционный) орган
Комитет по правам человека	
Комитет по экономическим и культурным правам	
Комитет по ликвидации расовой дискриминации	
Комитет по ликвидации дискриминации в отношении женщин	
Комитет против пыток	
Комитет по правам ребенка	
Комитет по защите прав всех трудящихся-мигрантов и членов и их семей	
Комитет по насильственным исчезновениям	
Подкомитет против пыток	

Задание 6. Укажите, в какие договорные (конвенционные) органы заявитель вправе подать индивидуальную жалобу:

Задание 7. Укажите документ и дату его принятия, в соответствии с которым Российская Федерация приняла на себя обязательства подчиняться юрисдикции Европейского суда по правам человека:

Задание 8. Перечислите условия приемлемости жалобы, поданной заявителем в Европейский суд по правам человека:

Задание 9. Какие жалобы не принимаются к рассмотрению Европейским судом по правам человека?

Задание 10. Заполните таблицу «Национальные механизмы защиты прав человека».

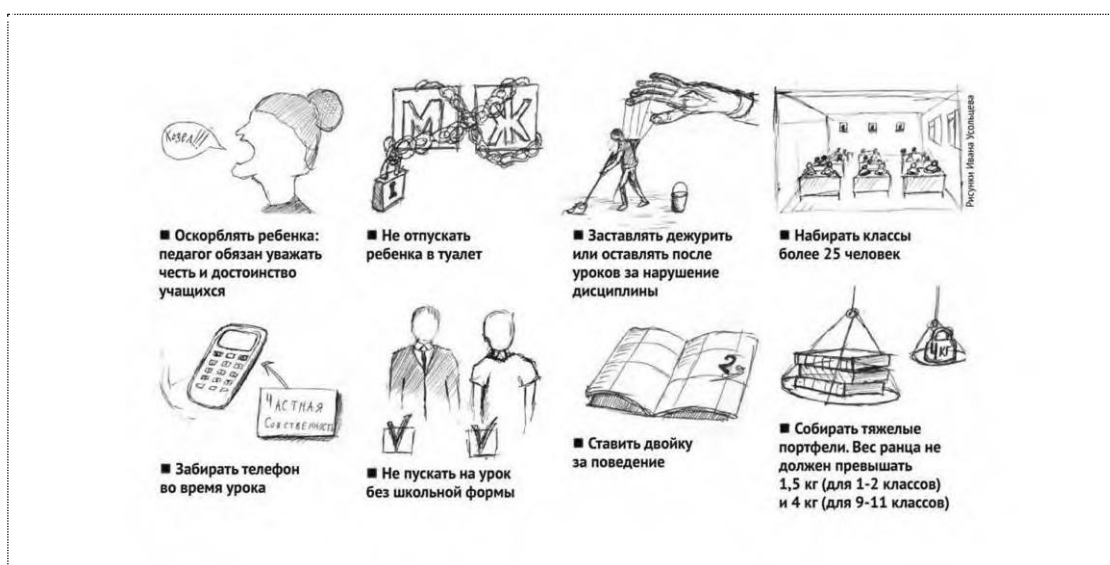
Судебные механизмы защиты		Внесудебные механизмы защиты	
Наименование	Характеристика	Наименование	Характеристика

Задание 11. Отметьте, какие из перечисленных утверждений являются верными, а какие нет:

Утверждение	Верно	Неверно
Решение комиссии по урегулированию споров между участниками образовательных отношений оформляется протоколом и является обязательным для всех участников образовательных отношений в организации, осуществляющей образовательную деятельность		
Решение комиссии по урегулированию споров между участниками образовательных отношений не подлежит обжалованию		

<p>Комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав рассматривают представления органа, осуществляющего управление в сфере образования, об исключении несовершеннолетних, не получивших общего образования, из образовательной организации и по другим вопросам их обучения в случаях, предусмотренных Федеральным законом «Об образовании в РФ»</p>		
<p>Осуществляя функции опекунов (попечителей), органы опеки и попечительства имеют право выбора образовательной организации, формы получения ребёнком образования и формы его обучения без учёта мнения ребёнка до получения им основного общего образования</p>		
<p>Для защиты своих прав и законных интересов участники образовательных отношений вправе обратиться в органы управления образованием</p>		

Задание 12. Изучите рисунок¹.



Ответьте на вопросы:

Какие нарушения прав и законных интересов участников образовательных отношений Вы можете определить?

Какие механизмы, в случае выявленных нарушений, Вы можете предложить для защиты прав законных интересов участников образовательных отношений?

Задание 13. Выполните работу с текстом нормативного правового акта: прочитайте выдержки из нормативных правовых актов.

Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»(извлечение)

«Статья 9. Меры по защите прав ребенка при осуществлении деятельности в области его образования.

При осуществлении деятельности в области образования ребенка в семье или в организации, осуществляющей образовательную деятельность, не могут ущемляться права ребенка.

Органы управления организациями, осуществляющими образовательную деятельность, не вправе препятствовать созданию по инициативе обучающихся в возрасте старше восьми лет общественных объединений обучающихся, за исключением детских общественных объединений, учреждаемых либо создаваемых политическими партиями, детских религиозных организаций.

¹ При формировании задания использованы материалы «Новой газеты» [Электронный ресурс]. – URL: <http://m.ngzt.ru/news/view/373> (дата обращения 30.12.2015). Рисунки выполнены Иваном Усольцевым

Обучающиеся организаций, осуществляющих образовательную деятельность, за исключением обучающихся по образовательным программам дошкольного и начального общего образования, вправе самостоятельно или через своих выборных представителей обращаться в комиссию по урегулированию споров между участниками образовательных отношений».

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (извлечение) «Статья 45. Защита прав обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся.

1. В целях защиты своих прав обучающиеся, родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся самостоятельно или через своих представителей вправе: направлять в органы управления организацией, осуществляющей образовательную деятельность, обращения о применении к работникам указанных организаций, нарушающим и (или) ущемляющим права обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, дисциплинарных взысканий. Такие обращения подлежат обязательному рассмотрению указанными органами с привлечением обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся;

обращаться в комиссию по урегулированию споров между участниками образовательных отношений, в том числе по вопросам о наличии или об отсутствии конфликта интересов педагогического работника;

использовать не запрещенные законодательством Российской Федерации иные способы защиты прав и законных интересов.

Комиссия по урегулированию споров между участниками образовательных отношений создается в целях урегулирования разногласий между участниками образовательных отношений по вопросам реализации права на образование, в том числе в случаях возникновения конфликта интересов педагогического работника, применения локальных нормативных актов, обжалования решений о применении к обучающимся дисциплинарного взыскания.

Комиссия по урегулированию споров между участниками образовательных отношений создается в организации, осуществляющей образовательную деятельность, из равного числа представителей совершеннолетних обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, работников организации, осуществляющей образовательную деятельность.

Решение комиссии по урегулированию споров между участниками образовательных отношений является обязательным для всех участников образовательных отношений в организации, осуществляющей образовательную деятельность, и подлежит исполнению в сроки, предусмотренные указанным решением.

Решение комиссии по урегулированию споров между участниками образовательных отношений может быть обжаловано в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

Порядок создания, организации работы, принятия решений комиссией по урегулированию споров между участниками образовательных отношений и их исполнения устанавливается локальным нормативным актом, который принимается с учетом мнения советов обучающихся, советов родителей, а также представительных органов работников этой организации и (или) обучающихся в ней (при их наличии)».

Проведите сравнительный анализ положений данных нормативных правовых актов.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 9. ОСНОВЫ ПРАВОВОГО СТАТУСА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ. ЮРИДИЧЕСКАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Тема: Тема 4.2. Права, обязанности и социальная защита обучающихся и воспитанников. Охрана прав и защита интересов детей.

Цель работы: изучить основные права ребёнка и формы их правовой защиты;

Задачи:

1. Сформировать умение анализировать нормативные правовые акты в области образования и выделять возможные противоречия;
2. Раскрыть права, обязанности и ответственность педагогов при осуществлении профессиональной деятельности
3. Систематизировать знания о правах и обязанностях обучающихся (воспитанников).
4. Обобщить знания о правовом положении педагогических работников.

Форма отчётности: письменная работа/ электронный документ (Microsoft Word/ Google Документы) выполненной работы (для студентов, находящихся на сборах)

Время выполнения работы: 1 час

Материалы и оборудование: методические указания для проведения практических занятий, учебник, нормативные акты.

Рекомендуемая литература:

- Капустин, А. Я. Правовое обеспечение профессиональной деятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Я. Капустин, К. М. Беликова; под редакцией А. Я. Капустина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. 382 с.

- Основы права: учебник /С.Я. Казанцев. - М.: Юстиция, 2017. - 287 с. - Для СПО.

[Электронный ресурс] - URL: <http://www.book.ru/>

- <http://www.consultant.ru/>- Справочная правовая система «Консультант Плюс»

- <http://www.pravo.gov.ru> – информация официального Интернет – портала правовой информации государственной системы правовой информации.

- <http://zakon.scli.ru> –справочная информация портала «Нормативные акты Российской Федерации».

Задание:

Задание 1. Перечислите акты, закрепляющие основы правового статуса обучающегося в Российской Федерации:

Задание 2. Сформулируйте определение:

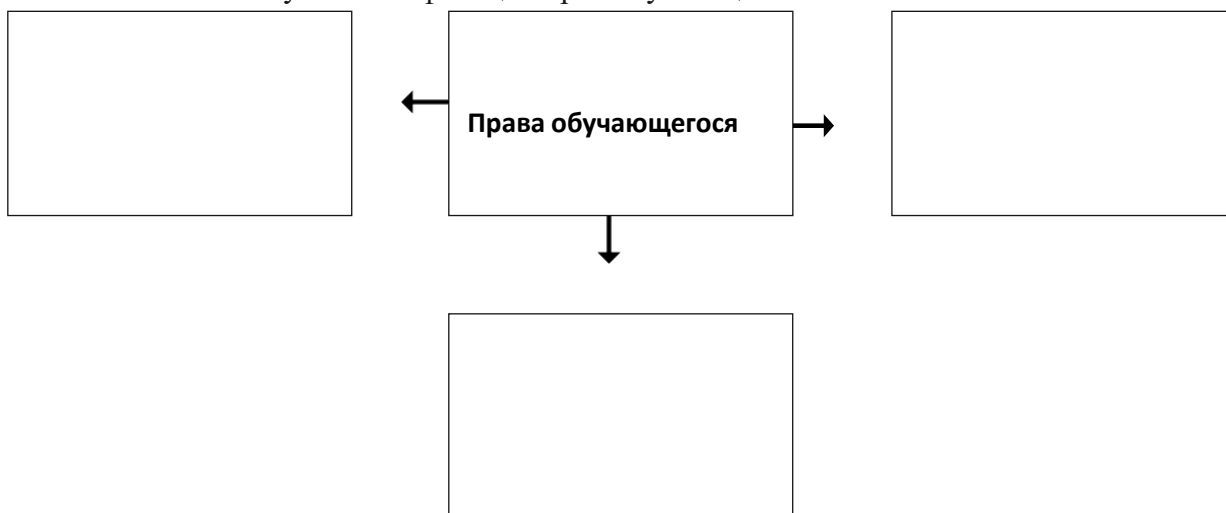
Обязанности обучающегося – это _____

Задание 3. Что относится к правам обучающегося на получение мер социальной поддержки стимулирования?

Задание 4. Какие права обучающихся относятся к категории «иные права, не относящиеся к академическим». Почему, на Ваш взгляд, они так называются?

Задание 5. Укажите формы участия родителей (иных законных представителей) обучающихся в образовательном процессе:

Задание 6. Заполните схему «Классификация прав обучающихся».



Задание 7. Решите задачу. Школьник 8-го класса на перемене демонстрировал своим одноклассникам пакетик с белым порошком. Руководство образовательной организации приняло решение о проведении социально-психологического тестирования школьника и его медицинском осмотре. Оцените действия руководства образовательной организации. В каких случаях правомерно проведение обследований обучающихся для выявления незаконного потребления наркотических средств.

Задание 8. Решите задачу. В колледже студентам предложили приобрести учебники и учебно-методические пособия за собственный счет. Оцените данную ситуацию с точки зрения законодательства об образовании. В каком случае обучающимся предоставляются учебники и учебно-методические пособия бесплатно, в каких случаях платно? Зависит ли обеспечение литературой от вида осваиваемой образовательной программы и формы обучения?

Задание 9. Решите задачу. В школе города N на родительском собрании в конце мая было объявлено о введении школьной формы с 1 сентября следующего учебного года и разъяснена обязанность ее ношения школьниками. Поясните, какими нормативными актами устанавливаются обязанность и требования к одежде обучающихся? Какие общие требования устанавливаются к одежде обучающегося на территории Российской Федерации? Какие последствия могут наступить в случае, если кто-то из школьников не будет носить школьную форму?

Задание 10. Решите задачу. Школьник 9-го класса имел задолженность по 3 предметам по итогам промежуточной аттестации. Можно ли его перевести в следующий класс? Если да, то при каких условиях? Изменится ли решение задачи, если у школьника была задолженность только по 1 предмету? Изменится ли решение задачи, если задолженность имеет студент образовательной организации высшего образования?

Задание 11. Решите задачу. Администрация школы объявила родителям учеников 3-го класса о том, что питание детей будет осуществляться на платной основе. В каких случаях питание в образовательной организации осуществляется на платной основе, а в каких случаях на бесплатной? Какие категории обучающихся вправе получать питание бесплатно?



Задание 12. Изучите инфографику².

Ответьте на вопросы:

1. Какие меры социальной поддержки обучающихся отражены?

Основываясь на положениях законодательства об образовании, выскажите предложения по развитию мер социальной поддержки и стимулирования обучающихся, а также гарантий реализации обучающимися прав и законных интересов:

Задание 13. Закончите фразу «Решение об отчислении несовершеннолетнего обучающегося,

достигшего 15-летнего возраста и не получившего основного общего образования, как мера дисциплинарного взыскания принимается с учётом мнения...»

Задание 14. Используя нормы ГК РФ и Федерального закона «Об образовании в РФ», опишите, как распределяется бремя имущественной ответственности несовершеннолетнего в зависимости от его возраста и его законных представителей.

Задание 15. Используя нормы КоАП РФ и УК РФ, укажите, какие меры профилактики можно применять для предотвращения совершения обучающимися правонарушений.

Задание 16. Расположите по мере возрастания меры дисциплинарных взысканий, применяемых к обучающемуся в случае совершения им дисциплинарного проступка:



ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 10. ПРАВОВОЙ СТАТУС ПЕДАГОГИЧЕСКИХ, РУКОВОДЯЩИХ И ИНЫХ РАБОТНИКОВ ОРГАНИЗАЦИЙ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Тема: Тема 5.1. Социально-правовой статус учителя

Цель работы: изучить особенности правовой статус педагогических, руководящих и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность

Задачи:

1. Сформировать умение анализировать нормативные правовые акты в области образования и выделять возможные противоречия;
2. Раскрыть права, обязанности и ответственность педагогов при осуществлении профессиональной деятельности;
3. Систематизировать знания о правах и обязанностях обучающихся (воспитанников);
4. Обобщить знания о правовом положении педагогических работников.

Форма отчётности: письменная работа/ электронный документ (Microsoft Word/ Google Документы) выполненной работы (для студентов, находящихся на сборах)

Время выполнения работы: 2 час

Материалы и оборудование: методические указания для проведения практических занятий, учебник, нормативные акты.

Рекомендуемая литература:

- Капустин, А. Я. Правовое обеспечение профессиональной деятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Я. Капустин, К. М. Беликова; под редакцией А. Я. Капустина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. 382 с.

- Основы права: учебник / С.Я. Казанцев. - М.: Юстиция, 2017. - 287 с. - Для СПО.

[Электронный ресурс] - URL: <http://www.book.ru/>

- <http://www.consultant.ru/> - Справочная правовая система «Консультант Плюс»

- <http://www.pravo.gov.ru> – информация официального Интернет – портала правовой информации государственной системы правовой информации.

- <http://zakon.scli.ru> – справочная информация портала «Нормативные акты Российской Федерации».

Задание:

Задание 1. Дайте определение понятиям:

Педагогический работник – это

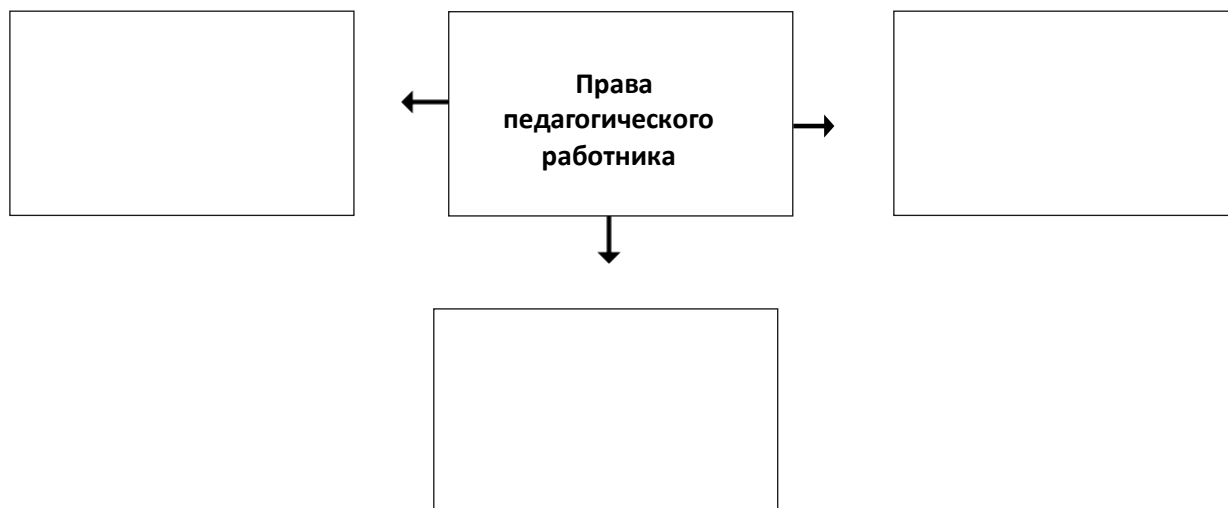
Образовательный ценз – это

Правовой статус педагогического работника – это

Задание 2. Перечислите нормативные акты, закрепляющие основы правового статуса педагогического работника в Российской Федерации:

Задание 3. Перечислите закреплённые в ст. 331 ТК РФ препятствия (ограничения) на занятия педагогической деятельностью:

Задание 4. Заполните схему «Классификация прав педагогических работников».



Задание 6. Составьте схему «Основные обязанности педагогических работников».

Задание 7. Ответьте на вопрос. В каких формах законодательство об образовании предусматривает участие педагогических работников в управлении школой?

Задание 8. Перечислите установленные законодательством льготы педагогических работников:

Задание 9. Ответьте на вопрос. Можно ли уволить учителя, который занимается репетиторством с учениками класса, в котором он ведет занятия, по п. 7.1 ч. 1 ст. 81 ТК РФ?

Задание 10. Подготовьте аргументы «за» и «против» тезиса – «Установление различной продолжительности рабочего времени для разных категорий педагогических работников не нарушает их право на оплату труда».

Задание 11. Заполните таблицу «Юридическая ответственность обучающихся».

Описание	Виды юридической ответственности			
	Дисциплинарная ответственность	Гражданско-правовая ответственность	Административная ответственность	Уголовная ответственность
Нормативный правовой акт, устанавливающий ответственность				
Основания для привлечения к ответственности				
Возраст, с которого наступает ответственность				
Содержание ответственности				

Кто имеет право применять меры ответственности				
Виды наказаний (меры ответственности)				

Задание 12. Двенадцатилетний обучающийся во время перемены разбил окно в классе. Используя нормы ГК РФ, определите, кто будет возмещать ущерб образовательной организации.

Задание 13. Ученик 9-го класса (16 лет) после окончания уроков на стене школы нарисовал граффити. Определите, кто и в каком объёме будет нести ответственность за вред, причинённый школе. В данном случае имеет ли значение, что обучающийся – несовершеннолетний?

Задание 14. 3 сентября на уроке физкультуры в школе города N возник конфликт между 13-летними подростками. Учитель пресёк его. Однако после уроков группа из семи учеников отвела одноклассника на берег местной реки. Несколько подростков поочередно его избивали, другие фиксировали происходящие на видео сразу с нескольких камер мобильных телефонов. Определите, какую ответственность будут нести подростки в соответствии с законодательством Российской Федерации?

Задание 15. Ученику 3-го класса понравился дорогой мобильный телефон одноклассника, который он демонстрировал до начала уроков. На перемене, когда большая часть учеников вышла из класса, а некоторые занимались своими делами, он вытащил из портфеля одноклассника мобильный телефон и положил в свой портфель. Определите, какую ответственность будет нести ученик 3-го класса в соответствии с законодательством Российской Федерации? Изменится ли решение, если подобные действия совершил ученик, достигший возраста 14 или 16 лет.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 11. ПРАВООТНОШЕНИЯ В СФЕРЕ ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Тема: Тема 4.1. Участники образовательного процесса

Цель работы: изучить механизмы защита прав и законных интересов участников образовательного процесса

Задачи:

1. Изучить понятие, виды и основы правового статуса «участника образовательного процесса»;
2. Систематизировать знания о правах и обязанностях обучающихся (воспитанников).
3. Обобщить знания о правовом положение педагогических работников.

Форма отчётности: письменная работа/ электронный документ (Microsoft Word/ Google Документы) выполненной работы (для студентов, находящихся на сборах)

Время выполнения работы: 2 час

Материалы и оборудование: методические указания для проведения практических занятий, учебник, нормативные акты.

Рекомендуемая литература:

- Капустин, А. Я. Правовое обеспечение профессиональной деятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Я. Капустин, К. М. Беликова; под редакцией А. Я. Капустина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. 382 с.

- Основы права: учебник /С.Я. Казанцев. - М.: Юстиция, 2017. - 287 с. - Для СПО.

[Электронный ресурс] - URL: <http://www.book.ru/>

- <http://www.consultant.ru/>- Справочная правовая система «Консультант Плюс»

- <http://www.pravo.gov.ru> – информация официального Интернет – портала правовой информации государственной системы правовой информации.

- <http://zakon.scli.ru> – справочная информация портала «Нормативные акты Российской Федерации».

Задание:

Задание 1. Дайте определение понятиям. Приведите примеры.

Образовательные правоотношения – это

Пример: _____

Правоотношения в сфере образования – это

Пример:

Задание 2. Руководствуясь Федеральным законом «Об образовании в РФ» и договором об образовании между вами и образовательной организацией, где вы проходите обучение, определите:

Объект образовательных правоотношений –

Субъекты образовательных правоотношений –

Субъективные права –

Юридические обязанности –

Задание 3. Перечислите юридические факты, являющиеся основанием возникновения, изменения и прекращения образовательных отношений между:

а) учащимся и средней общеобразовательной школой –

б) студентом и организацией высшего образования –

Задание 4. Проклассифицируйте по различным основаниям следующие юридические факты:

а) заключение трудового договора между образовательной организацией и педагогическим работником

б) прогул занятий студентом, обучающимся по очной форме

в) однократное совершение работником, выполняющим воспитательные функции, аморального проступка, несовместимого с продолжением данной работы

г) реорганизация образовательной организации

д) достижение педагогическим работником пенсионного возраста

Задание 5. Укажите особенности возникновения правосубъектности в рамках образовательных правоотношений у:

а) юридического лица

б) индивидуального предпринимателя, осуществляющего педагогическую деятельность самостоятельно

в) индивидуального предпринимателя, осуществляющего педагогическую деятельность с привлечением педагогических работников

г) физического лица

Задание 6. Ответьте на вопросы. Какой документ выдаётся студентам, не завершившим освоение основной образовательной программы высшего образования и отчисляемым из образовательной организации высшего образования? Кем устанавливается образец такого документа?

Задание 7. Родители ребёнка, посещающего детский сад, регулярно допускают просрочку оплаты за содержание ребёнка, тем самым нарушают договор. Можно ли отчислить ребёнка из дошкольной образовательной организации за несоблюдение договора? При ответе сошлитесь на положения Федерального закона «Об образовании в РФ».

Задание 9. Выполните тестовые задания:

В каком случае индивидуальный предприниматель получает лицензию на осуществление образовательной деятельности?

а) осуществляя образовательную деятельность непосредственно;

б) осуществляя образовательную деятельность с привлечением педагогических работников;

в) осуществляя образовательную деятельность непосредственно или с

привлечением педагогических работников.

Обязан ли индивидуальный предприниматель до начала оказания платных образовательных услуг предоставить информацию о себе обучающемуся, родителям (законным представителям) обучающегося?

- а) обязан;
- б) информация предоставляется в процессе оказания платных образовательных услуг;
- в) информация предоставляется только в случае осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам.

С какого возраста обучающимся предоставляется право на выбор организации, осуществляющей образовательную деятельность, выбор формы обучения?

- а) после получения основного общего образования или после достижения 18 лет; б) с 10 лет; в) с 14 лет.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (в частности, с различной формой умственной отсталости), которые в гражданском и иных отраслях права считаются недееспособными, в образовательном праве:

- а) не обладают правосубъектностью и также считаются недееспособными; б) обладают правосубъектностью;
- в) могут реализовывать только часть прав и обязанностей, установленных законодательством в сфере образования.

Верхний возрастной предел для получения образования в соответствии с законодательством об образовании составляет:

- а) 18 лет;
- б) 55 лет для женщин и 60 лет для мужчин; в) 30 лет;
- г) не установлен.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 12. ЮРИДИЧЕСКАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ РАБОТНИКОВ ОРГАНИЗАЦИЙ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Тема: Тема 4.1. Участники образовательного процесса

Цель работы: изучить основные вопросы юридической ответственности работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность

Задачи:

1. Изучить понятие, виды и основы правового статуса «участника образовательного процесса»;
2. Систематизировать знания о правах и обязанностях обучающихся (воспитанников).
3. Обобщить знания о правовом положении педагогических работников.

Форма отчётности: письменная работа/ электронный документ (Microsoft Word/ Google Документы) выполненной работы (для студентов, находящихся на сборах)

Время выполнения работы: 2 час

Материалы и оборудование: методические указания для проведения практических занятий, учебник, нормативные акты.

Рекомендуемая литература:

- Капустин, А. Я. Правовое обеспечение профессиональной деятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Я. Капустин, К. М. Беликова; под редакцией А. Я. Капустина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. 382 с.

- Основы права: учебник / С. Я. Казанцев. - М.: Юстиция, 2017. - 287 с. - Для СПО.

[Электронный ресурс] - URL: <http://www.book.ru/>

- <http://www.consultant.ru/> - Справочная правовая система «Консультант Плюс»
- <http://www.pravo.gov.ru> – информация официального Интернет – портала правовой информации государственной системы правовой информации.
- <http://zakon.scli.ru> – справочная информация портала «Нормативные акты Российской Федерации».

Задание:

Задание 1. Выполните тестовые задания (выберите все подходящие варианты ответа):

1. Определите, какое из утверждений верно:

- а) педагогические работники несут дисциплинарную ответственность за неисполнение или ненадлежащее исполнение своих трудовых обязанностей;
- б) одной из мер дисциплинарной ответственности является объявление в приказе образовательной организации «строгого выговора»;
- в) увольнение педагогического работника за аморальный проступок, несовместимый с выполнением воспитательных функций и совершенный в быту (вне школы), является мерой дисциплинарного взыскания;
- г) увольнение педагогического работника за аморальный проступок, несовместимый с выполнением воспитательных функций и совершенный на работе (в школе), является мерой дисциплинарного взыскания;
- д) педагогический работник, не являющийся должностным лицом, может быть привлечен к административной ответственности в виде штрафа за нарушение права на образование, выразившееся в удалении с урока обучающегося;
- е) педагогический работник, не являющийся должностным лицом, может быть привлечен к административной ответственности в виде штрафа за нарушение установленного порядка проведения государственной итоговой аттестации.

2. Если состав административного правонарушения предусматривает привлечение к административной ответственности как граждан, так и должностных лиц, то физическое лицо, совершившее данное правонарушение и подпадающее под категорию должностных лиц, должно нести ответственность как:

- а) гражданин;
- б) должностное лицо;
- в) в зависимости от направленности его умысла;
- г) гражданин или должностное лицо в зависимости от решения суда, основанного на обстоятельствах дела.

3. Дисциплинарное взыскание к работнику может быть применено:

- а) не позднее одного месяца со дня обнаружения проступка; б) не позднее шести месяцев со дня обнаружения проступка; в) не позднее двух лет со дня обнаружения проступка;
- г) все вышеперечисленные суждения неверны.

4. К видам дисциплинарного взыскания относятся:

- а) выговор;
- б) строгий выговор;
- в) предупреждение;
- г) замечание.

5. Возложение ответственности является возложением обязанностей и не влечёт за собой применения мер юридической ответственности?

- а) да;
- б) нет.

6. Педагогический работник несёт ответственность за вред деловой репутации организации, осуществляющей образовательную деятельность, и убытки, причинные его виновными действиями?

- а) да;
- б) нет.

7. В каких случаях возлагается на работника материальная ответственность в полном размере?

- а) умышленного причинения ущерба;б)
- недостачи ценностей;
- в) разглашения сведений;
- г) во всех перечисленных случаях.

8. до применения дисциплинарного взыскания работодатель должен затребовать от работника:

- а) объяснение в письменной форме;
- б) документы, оправдывающие дисциплинарный проступок;
- в) устное объяснение причин совершения дисциплинарного проступка;г)
- медицинскую справку.

9. Подлежит ли взысканию с работника упущенная выгода?

- а) подлежит взысканию;
- б) подлежит в отдельных учреждениях;в)
- нет, не подлежит.

10. Работодатель до истечения года со дня применения дисциплинарного взыскания имеет право снять его с работника по:

- а) собственной инициативе;
- б) инициативе государственной инспекции труда;в)
- просьбе работника;
- г) инициативе комиссии по трудовым спорам;
- д)ходатайству его непосредственного руководителя или представительного органа работников.

Задание 2. Дайте определение понятиям:

Юридическая ответственность работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, – это

Дисциплина труда – это

Дисциплинарный проступок – это

Прямой действительный ущерб – это

Задание 3. Заполните таблицу «Юридическая ответственность педагогического работника».

Описание	Виды юридической ответственности			
	Дисциплинарная ответственность	Гражданско-правовая ответственность	Административная ответственность	Уголовная ответственность
Нормативный правовой акт, устанавливающий ответственность				
Основания для привлечения к ответственности				
Кто имеет право применять меры ответственности				
Виды наказаний (меры ответственности)				

Задание 4. Расположите по мере возрастания меры дисциплинарных взысканий, применяемых к педагогическому работнику в случае совершения дисциплинарного проступка:



Задание 5. Составьте схему «Порядок применения дисциплинарных взысканий».

Задание 6. Ответьте на вопрос. Можно ли привлечь работника к дисциплинарной ответственности во время нахождения его в отпуске?

Задание 7. Какие ограничения установлены трудовым законодательством для материальной ответственности педагогических работников перед работодателем?

Задание 8. Составьте проект договора о полной индивидуальной материальной от бедственности работника.

Задание 9. Ответьте на вопрос. Можно ли с работника потребовать выплаты материального ущерба, если после увольнения будет обнаружена утрата вверенных ему материальных ценностей?

Задание 10. Решите задачу. Учительница Смородина была уволена из школы по мотивам совершения проступков, несовместимых с продолжением работы преподавателем. Она была груба с учениками, давала им клички, на уроках ела яблоки, вязала. Кроме того, Смородина неуважительно относилась к другим преподавателям школы. Директор школы поставил вопрос об увольнении Смородиной с работы. Приказом от 18 декабря она была уволена на основании п. 8 ст. 81 ТК РФ. Смородина обратилась в суд с иском о восстановлении ее на работе. В обоснование своих требований она указала, что с директором школы у нее сложились неприязненные отношения и что уволить ее до окончания учебного года он не вправе.

Какое решение вынесет суд?

Задание 11. Перечислите правонарушения, за совершение которых должностные лица и граждане могут быть привлечены к административной ответственности в области образования:

Задание 12. В каких случаях учитель школы будет считаться должностным лицом, подлежащим административной ответственности за нарушения прав граждан на образование?

4. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРЫ

Основные источники:

1. Капустин, А. Я. Правовое обеспечение профессиональной деятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Я. Капустин, К. М. Беликова; под редакцией А. Я. Капустина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. 382 с.
2. Всеобщая декларация прав и свобод человека от 10.12.1948 // Международные акты о правах человека: Сб. документов. — М.: Норма-Инфра-М, 1999. — 784 с.
3. Международный пакт от 16.12.1966 «Об экономических, социальных и культурных правах от 16.12.1966 // Международные акты о правах человека: Сб. документов. — М.: Норма-Инфра-М, 1999. — 784 с.
4. Конвенция о правах ребенка от 20.11.1989 // Международные акты о правах человека: Сб. документов. — М.: Норма-Инфра-М, 1999. — 784 с.
5. Конвенция о борьбе с дискриминацией в области образования от 14.12.1960 // Международные нормативные акты ЮНЕСКО. — М.: Логос, 1993. — 639 с.

6. Протокол № 1 к Конвенции о защите прав человека и основных свобод от 20.03.1952 // [Электронный ресурс].– URL: <http://www.echr.ru/convention/protocols.htm>.
7. Европейская социальная хартия от 03.05.1996 // [Электронный ресурс].– URL: <http://www.consultant.ru/popular/cons/>
8. Соглашение о сотрудничестве в области образования от 15.05.1992 // [Электронный ресурс].– URL: <http://www.docs.cntd.ru/document/1900123>.
9. Гражданский кодекс РФ.
10. Гражданско-процессуальный кодекс РФ от 14.11.2002.
11. Кодекс РФ об административных правонарушениях от 30.12.2001.
12. Права ребёнка: сборник международных и российских законодательных актов. М., 1999
13. Трудовой кодекс РФ от 30.12.2001
14. ФЗ РФ от 17 июля 1999г. № 181-ФЗ «Об основах охраны труда в РФ» /СЗ РФ -1999.- №29. –Ст.3702
15. ФЗ РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ».
16. ФЗ РФ «Об образовании» от 29.12.2012.
17. ФЗ РФ «О физической культуре и спорте РФ» от 4.12.2007.
18. Комментарии к ФЗ РФ «О благотворительной деятельности и благотворительных организациях», «некоммерческих организациях». М.,1996.

Дополнительные источники:

1. Анисимов Л.Н. Трудовой договор в свете нового законодательства. М., 2008
2. Анисимов Л.Н. Взаимная материальная ответственность сторон трудового договора. «Право и экономика». 2008., №5.
3. Борытко Н.М., Кузибецкий А.Н. Учебный план: школьный компонент. – Волгоград,1995.
4. Борытко Н.М., Кузибецкий А.Н. Разработка и экспертиза авторских учебных программ. Волгоград, 1996.
5. Вавилов А.И. Трудовое законодательство в сфере образования: учебно-методический комплект материалов для подготовки тьюторов. М., 2007.
6. Кузибецкий А.Н., Розко В.Б, Руденко Т.Б. Правовое обеспечение деятельности образовательного учреждения. – М., 2010.
7. Маскин В.В. Нормативно-правовое обеспечение образовательных учреждений в условиях модернизации: сборник документов и материалов. М., 2005.
8. Правовые проблемы модернизации образования / отв. ред.И.А. Рожков. М., 2002.
9. Расширение общественного участия в управлении образованием. М., 2006.
10. Румынина В.В. Правовое обеспечение профессиональной деятельности. М., 2007.
11. Судебная защита прав и свобод граждан: научно-практическое пособие /отв.ред.В.П. Кашепов. М.,1999
12. Хабибуллин А.Г., Мурсалимов К.Р. Правовое обеспечение профессиональной деятельности. М., 2010.
13. Циндяйкина Е.П., Цыпкина И.С. Трудовой договор. Порядок заключения, изменения и расторжения. 3-е изд., М., 2010.
14. Шкатулла В.И. Образовательное право. М., 2001.
15. Шнекендорф З.К. Путеводитель по Конвенции о правах ребенка. М., 1997.

Интернет-ресурсы:

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <http://www.eLIBRARY.RU>
2. Ресурс Цифровые учебные материалы <http://abc.vvsu.ru/>
3. ЭБС «Руконт»: <http://www.rucont.ru/>
4. ЭБС «Юрайт»: <http://www.biblio-online.ru/>

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕИНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АКАДЕМИЯ ЛЕДОВЫХ ВИДОВ СПОРТА «ДИНАМО САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
СПб ГБПОУ «Академия ледовых видов спорта
«Динамо Санкт-Петербург»
Протокол от 19 мая 2023 года № 7

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБПОУ «Академия ледовых
видов спорта «Динамо Санкт-Петербург»

И.В. Скарлыгина

Приказ от 19 мая 2023 года № 130



**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

**Учебной дисциплины
ОП 08 МЕНЕДЖМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

По специальности 49.02.03 Спорт

Санкт-Петербург, 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания по выполнению практических работ разработаны в соответствии с рабочей учебной программой дисциплины ОП.08. Менеджмент физической культуры и спорта для специальности 49.02.03 «Спорт» и требованиями к результатам освоения программы подготовки специалистов среднего звена ФГОС СПО по данной специальности.

Цель данных методических указаний: оказать помощь обучающимся при выполнении практических работ и закреплении теоретических знаний по основным разделам дисциплины. Формой организации обучающихся на практических работах является – индивидуальная форма работы. Выполнение практических работ направлено на формирование общих и профессиональных компетенций, закреплений знаний, освоение необходимых умений и способов деятельности.

Содержание практических занятий охватывает весь круг профессиональных умений, на формирование которых ориентирована данная дисциплина. Методические указания по проведению практических занятий учебной дисциплины «Менеджмент физической культуры и спорта» составлены с учётом требований рабочей программы и её содержания.

Время на выполнение практической работы от 40 до 80 мин. в зависимости от объёма работы или сложности её выполнения.

Критерии оценок:

-оценка «5» ставится: практическая работа выполнена в полном объёме, в соответствии с заданием, с соблюдением последовательности выполнения, расчёты выполнены без ошибок, самостоятельно; работа оформлена аккуратно.

-оценка «4» ставится: практическая работа выполнена в полном объёме, в соответствии с заданием, с соблюдением последовательности выполнения, частично с помощью преподавателя, присутствуют незначительные ошибки при расчётах; работа оформлена аккуратно.

-оценка «3» ставится: практическая работа выполнена в полном объёме, в соответствии с заданием, частично с помощью преподавателя, присутствуют ошибки при расчётах; по оформлению работы имеются замечания.

-оценка «2» ставится: обучающийся не подготовился практической работе, при расчётах допустил грубые ошибки, по оформлению работы имеются множественные замечания.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

№	Название практической работы	Объем часов
1	<i>Практическая работа № 1.</i> Составление бизнес-плана физкультурно-спортивной организации.	16
2	<i>Практическая работа № 2.</i> Разработка документов планирования спортивного мероприятия	2
3	<i>Практическая работа № 3.</i> Составление плана материально-технического обеспечения спортивных сооружений	2
ИТОГО		20

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 1. СОСТАВЛЕНИЕ БИЗНЕС-ПЛАНА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ.

Тема: Тема 3. Формы и средства менеджмента в физической культуре и спорте

Цель работы: научиться составлять бизнес-план физкультурно-спортивной организации по различным видам спорта.

Задачи:

- определить маркетинговые мероприятия по изучению рынка, каналов сбыта, продвижению производимой продукции к потребителям, ценообразованию и т.п.;
- выбрать ассортимент (номенклатуру) и определить основные показатели товаров или услуг, которые будут предлагаться потребителям;
- оценить соответствие кадрового состава и условий мотивации труда, материальных и финансовых ресурсов организации сформулированным целям;
- сформулировать долгосрочные и краткосрочные цели, стратегию и тактику их достижения;
- предусмотреть факторы, которые могут негативно повлиять на процесс реализации бизнес-плана, и др.

Форма отчётности: письменная работа/ электронный документ (Microsoft Word/ Google Документы) выполненной работы (для студентов, находящихся на сборах)

Время выполнения работы: 16 часов

Материалы и оборудование: методические указания для проведения практических занятий, учебник, нормативные акты.

Задание:

Методические указания по выполнению работы

Изучите краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практического занятия. При выполнении работы соблюдайте последовательность действий.

Порядок выполнения работы:

При разработке бизнес-плана необходимо придерживаться следующих принципов.

Планирование должно быть:

- комплексным, предусматривающим систему разнообразных и разнохарактерных мероприятий, позволяющих достичь сформулированной цели и задач;
- гибким, предусматривающим мероприятия, способствующие постоянной адаптации к требованиям внешней среды, в которой функционирует организация;
- творческим, предполагающим, в частности, неоднократную проработку отдельных разделов бизнес-плана с учетом различных обстоятельств;
- непрерывным, «скользящим», то есть, реализовав один бизнес-план, необходимо переходить к разработке другого на следующий период времени с новыми целями и задачами;
- адекватным, взвешенно оценивающим возможности организации в достижении поставленной цели и задач.

Кроме того, планирование должно осуществляться сотрудниками организации с обязательным участием в нем на наиболее важных этапах руководителей различного уровня и привлечением в необходимых случаях экспертов и консультантов из сторонних организаций.

При разработке бизнес-плана необходимо учитывать ряд важных обстоятельств:

- во-первых, ориентировочный срок разработки бизнес-плана для средней организации составляет 200 чел./час;
- во-вторых, структура бизнес-плана и степень детализации его разделов имеют зависимость от таких факторов, как величина организации, длительность планового горизонта, разновидности производимой продукции (товары, услуги) и их специфических характеристик и др.;
- в-третьих, бизнес-план, как правило, составляется на 3 - 5 и более лет (15). В настоящее время специалисты акцентируют внимание на следующих наиболее значимых чертах бизнес-плана, способствующих более эффективной деятельности физкультурно-спортивной организаций в условиях рынка.

Бизнес-план:

- а) стимулирует руководителей разрабатывать перспективы развития организации;
- б) делает организацию более подготовленной к внезапным изменениям рыночной ситуации, повышает скорость ее адаптации к требованиям внешней среды;
- в) наглядно демонстрирует обязанности и ответственность руководителей организации на всех уровнях;
- г) позволяет осуществлять более четкую координацию усилий по достижению поставленной цели и задач;
- д) устанавливает конкретные показатели для последующего контроля деятельности организации и др.

В условиях рыночной экономики существует значительное число версий бизнес-планов, отличающихся по форме, структуре, содержанию и другим характеристикам, что связано в первую очередь с объектами бизнеса.

Во-первых, объектом бизнеса может являться уже действующая физкультурно-спортивная организация либо вновь создаваемая.

Во-вторых, к объектам бизнеса может относиться как физкультурно-спортивная организация в целом, так и отдельные направления ее деятельности, так называемые бизнес-линии (производство товаров, в том числе по отдельным их видам; предоставление услуг, в том числе по отдельным их видам).

В третьих, в качестве объектов бизнеса правомерно рассматривать, с одной стороны, дальнейшее прогрессивное развитие успешно функционирующей физкультурно-спортивной организации, а с другой стороны - ее финансовое оздоровление.

Возможны и иные подходы более дифференцированного представления объектов бизнеса.

Структура бизнес-плана.

Наиболее полная структура бизнес-плана включает следующие разделы:

1. Концепция бизнеса (резюме)
2. Виды товаров/услуг
3. Рынки сбыта товаров/услуг
4. Конкуренция на рынках сбыта товаров/услуг
5. План маркетинга.
6. План производства.
7. Организационный план.
8. Правовое обеспечение деятельности организации.
9. Оценка риска и страхование.
10. Финансовый план.

В зависимости от специфики физкультурно-спортивной организации, объекта бизнеса и конкретных обстоятельств структура бизнес-плана может изменяться: различные разделы могут быть объединены (например, 3 и 4; 7 и 8);

- может быть изменена последовательность их представления; отдельные разделы могут быть исключены из бизнес-плана как нехарактерные (например, раздел «План производства» для управленческих физкультурно-спортивных организаций) и т.д.

Содержание бизнес-плана.

Рассмотрим основные позиции, характеризующие содержание разделов бизнес-плана.

1. Концепция бизнеса (резюме) Поскольку данный раздел является предельно сокращенным вариантом всего бизнес-плана, то есть его «резюме», он разрабатывается после всех других разделов и включает информацию по следующим позициям.

1.1 Основные цели бизнес-плана

1.2 Основные направления стратегии организации (ассортимент товаров/услуг, цены, качество, потребители, персонал, место расположения, сервисные услуги и т.п.)

1.3 Мероприятия по отдельным направлениям стратегии организации

1.4 Необходимые средства и потенциальные источники их получения

1.5 Преимущества производимых товаров/услуг

1.6 Прогноз объема продаж товаров/услуг

1.7 Ожидаемая выручка, чистая прибыль

- 1.8 Планируемые затраты
- 1.9 Уровень прибыльности инвестиций
- 1.10 Срок возврата заемных средств.
- 1.11 Характерные (специфические) условия работы организации.
- 1.12 Данные о создании и регистрации организации.
- 1.13 Контактные телефоны, факсы.
2. Виды товаров/услуг.
 - 2.1 Название и подробное описание товаров/услуг.
 - 2.2 Наглядное изображение товаров (фотографии, рисунки и др.)
 - 2.3 Потребности, которые удовлетворяют товары/услуги.
 - 2.4 Спрос на товары /услуги.
 - 2.5 Цены производства и реализации товаров/услуг.
 - 2.6 Соответствие товаров/услуг требованиям законодательств
 - 2.7 Жизненный цикл товаров/услуг.
 - 2.8 Рынки и способы продаж.
 - 2.9 Преимущества и недостатки товаров/услуг.
 - 2.10 Особенности технологии изготовления товаров или предоставления услуг (дизайн, упаковка, обслуживание, товарный знак и т.п.).
 - 2.11 Патенты (авторские свидетельства).
3. Рынки сбыта товаров/услуг
 - 3.1 Характеристика рынков и их сегментов (потенциальный и реальный рынок, рынок организаций-потребителей и конечных потребителей).
 - 3.2 Факторы влияния на спрос (по рынкам/сегментам).
 - 3.3 Перспективы изменения потребностей (по рынкам/сегментам) и возможные варианты реакции на них.
 - 3.4 Результаты исследования спроса и предложения.
 - 3.5 Близость организации к рынку/сегменту.
4. Конкуренция на рынках сбыта товаров/услуг
 - 4.1 Область деятельности и характер изменений в ней.
 - 4.2 Качественно-количественная характеристика конкурентов (товары/услуги, цены, каналы сбыта, продвижение, сегменты рынка и т.п.).
 - 4.3 Стратегия и тактика деятельности конкурентов.
5. План маркетинга
 - 5.1 Тип маркетинга (конверсионный, стимулирующий, развивающий, поддерживающий, противодействующий маркетинг, ремаркетинг, демаркетинг).
 - 5.2 Каналы сбыта (одноуровневый, многоуровневые).
 - 5.3 Продвижение (реклама, публицити, персональные продажи).
 - 5.4 Формирование общественного мнения об организации, ее товарах/услугах.
 - 5.5 Ценообразование.
 - 5.6 Стимулирование продаж (формы стимулирования потребителей, продавцов, собственного персонала; выставки-ярмарки и т.д.).
 - 5.7 Послепродажное обслуживание.
6. План производства.
 - 6.1 Действующее/вновь создаваемое производство (наличие производственных помещений, земельных участков, материальных ресурсов и дополнительная потребность в них).
 - 6.2 Место расположения (близость к потребительскому рынку, поставщикам, транспортная связь и т.д.).
 - 6.3 Ввод производственных мощностей.
 - 6.4 Сырье, материалы, комплектующие.
 - 6.5 Репутация и опыт работы с поставщиками.
 - 6.6 Возможности и опыт производственной кооперации.
 - 6.7 Факторы, лимитирующие объемы производства, поставок ресурсов.
 - 6.8 Планирование производства (контроль качества продукции, охрана окружающей среды, утилизация отходов, обеспечение безопасности жизнедеятельности и т.д.).

7. Организационный план.

7.1 Организационная структура фирмы (подразделения, характер их взаимодействия, координация и контроль деятельности и т.п.).

7.2 Рабочая сила (квалификация, формы привлечения к труду, заработная плата, режим труда, текучесть кадров, потребность в кадрах и пр.).

7.3 Управленческий персонал (функциональные обязанности, права и полномочия, достоинства и слабые места, система стимулирования, рекомендации по самосовершенствованию и др.).

7.4 Кадровая политика (принципы отбора и найма, повышение квалификации и переподготовка, методы и периодичность оценки качества труда, система продвижения по службе и др.).

8. Правовое обеспечение деятельности организации

8.1 Дата создания и регистрации (когда, где, кем)

8.2 Учредительные документы

8.3 Форма собственности

8.4 Основные пайщики

8.5 Степень подверженности государственному контролю

8.6 Копии лицензий, соглашений и договоров с другими организациями

8.7 Возможные изменения в законодательстве и их влияние на деятельность организации

8.8 Особенности нормативно-правового регулирования деятельности организации (налоговые льготы, техника безопасности, права потребителей).

9. Оценка риска и страхование

9.1 Перечень возможных рисков (производственные, коммерческие, форс-мажорные и др.) с указанием вероятности их возникновения и ожидаемого потенциального ущерба

9.2 Организационные мероприятия по профилактике и нейтрализации возможных рисков

9.3 Программа страхования от рисков

10. Финансовый план

10.1 Оперативный план (отчет)

10.2 План (отчет) доходов и расходов.

10.3 План (отчет) движения денежных средств

10.4. Балансовый отчет (план)

10.5. Необходимые для реализации проекта средства

10.6. Источники и форма получения необходимых средств

10.7. Возможные сроки возврата средств и объем доходов по ним

В заключение обратим внимание на следующее обстоятельство: не существует раз и навсегда установленной методики разработки бизнес-плана и формы его изложения, поэтому каждый бизнес-план индивидуален.

4. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРЫ

Основные источники:

- Мелёхин, А. В. Менеджмент физической культуры и спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. В. Мелёхин. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 479 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-11156-9- Текст: электронный
- Починкин, А. В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие / А. В. Починкин. - Москва: Спорт-Человек, 2021. - 384 с. - ISBN 978-5-906839-55-8. - Текст: электронный
- Шарапова, Т. В. Основы менеджмента: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. В. Шарапова. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 208 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534- 01621-5. - Текст: электронный

Дополнительные источники:

- Одинцов, А. А. Основы менеджмента: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Одинцов. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 212 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-04815-5. - Текст: электронный
- Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. С. Филиппов. - 4-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 234 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-13233-5. - Текст: электронный

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕИНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АКАДЕМИЯ ЛЕДОВЫХ ВИДОВ СПОРТА «ДИНАМО САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
СПб ГБПОУ «Академия ледовых видов спорта
«Динамо Санкт-Петербург»
Протокол от 19 мая 2023 года № 7

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБПОУ «Академия ледовых
видов спорта «Динамо Санкт-Петербург»



Н.В. Скарлыгина

Приказ от 19 мая 2023 года № 130

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Учебной дисциплины
ОП 09 ОСНОВЫ АНТИДОПИНГОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

По специальности 49.02.03 Спорт

Санкт-Петербург, 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания по выполнению практических работ разработаны в соответствии с рабочей учебной программой дисциплины ОП.09. Основы антидопингового обеспечения для специальности 49.02.03 «Спорт» и требованиями к результатам освоения программы подготовки специалистов среднего звена ФГОС СПО по данной специальности.

Цель данных методических указаний: оказать помощь обучающимся при выполнении практических работ и закреплении теоретических знаний по основным разделам дисциплины. Формой организации обучающихся на практических работах является – индивидуальная форма работы. Выполнение практических работ направлено на формирование общих и профессиональных компетенций, закреплений знаний, освоение необходимых умений и способов деятельности.

Содержание практических занятий охватывает весь круг профессиональных умений, на формирование которых ориентирована данная дисциплина. Методические указания по проведению практических занятий учебной дисциплины «Основы антидопингового обеспечения» составлены с учётом требований рабочей программы и её содержания.

Время на выполнение практической работы от 40 до 80 мин. в зависимости от объёма работы или сложности её выполнения.

Критерии оценок:

-оценка «5» ставится: практическая работа выполнена в полном объёме, в соответствии с заданием, с соблюдением последовательности выполнения, расчёты выполнены без ошибок, самостоятельно; работа оформлена аккуратно.

-оценка «4» ставится: практическая работа выполнена в полном объёме, в соответствии с заданием, с соблюдением последовательности выполнения, частично с помощью преподавателя, присутствуют незначительные ошибки при расчётах; работа оформлена аккуратно.

-оценка «3» ставится: практическая работа выполнена в полном объёме, в соответствии с заданием, частично с помощью преподавателя, присутствуют ошибки при расчётах; по оформлению работы имеются замечания.

-оценка «2» ставится: обучающийся не подготовился практической работе, при расчётах допустил грубые ошибки, по оформлению работы имеются множественные замечания.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

№	Название практической работы	Объем часов
1	Практическая работа № 1. Запрещенный список веществ и методов ВАДА	2
2	Практическая работа № 2. Запрещенные вещества класса S1	2
3	Практическая работа № 3. Запрещенные вещества классов S3-S5	2
4	Практическая работа № 4. Запрос на терапевтическое использование	2
5	Практическая работа № 5. Работа с системой ADAMS	2
ИТОГО		10

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Практическая работа №1 1.

Тема: Запрещенный список веществ и методов ВАДА.

Продолжительность проведения – 2 часа.

Цели и задачи практической работы: закрепить полученные теоретические знания по теме, развивать практические умения на основе приобретенных знаний.

Литература:

1. Запрещенный список 2021, 2022.
2. Модуль проверки препаратов на сайте РУСАДА.

Порядок выполнения практической работы.

1. Организационный момент. Определение целей и задач занятия.
2. Беседа по изученным вопросам:
 1. Международные стандарты для списка запрещенных веществ и методов.
 2. Структура запрещенного списка.
 3. Классификация допинговых средств и методов.

Проведение практической работы.

Материалы и оборудование: раздаточный материал, компьютеры с доступом к интернету.

Ход работы:

Внимательно ознакомиться с выданными документами. Пользуясь полученными карточками с названиями препаратов, провести их проверку на сайте РусАДА.

Полученные результаты занести в протокол работы.

Результат работы: отчет о проделанной работе и оценка функционирования сервиса по проверке препаратов.

Виды контроля (Оценка)

Устный ответ на вопросы и заполнение таблиц работы.

Оценка «отлично» ставится за полный и развернутый ответ на теоретические вопросы и аккуратно и полностью заполненный протокол работы в тетради.

Оценка «хорошо» ставится при выполнении практической работы более чем на 75%.

Оценка «удовлетворительно» ставится при выполнении практической работы более чем на 60%.

При выполнении практической работы менее чем на 60% работа не засчитывается.

Практическая работа № 2

Тема: Запрещенные вещества класса S1.

Продолжительность проведения – 2 часа.

Цели и задачи практической работы: закрепить полученные теоретические знания по теме, развивать практические умения на основе приобретенных знаний.

Литература:

1. Конспект лекций.
2. Андриянова Е. Ю. Профилактика допинга в спорте: учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. – 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 134 с.
3. Основы антидопингового обеспечения спорта: учебное пособие / Безуглов Э.Н., под ред., Ачкасов Е.Е., под ред. — Москва: Спорт, 2019. – 288 с.

Порядок выполнения практической работы.

1. Организационный момент. Определение целей и задач занятия.
2. Беседа по изученным вопросам:

1. Анаболические агенты, их виды и действие.
2. Последствия длительного приема анаболических стероидов на различные органы и системы организма спортсмена.
3. Пептидные гормоны, факторы роста, подобные субстанции и миметики. Эритропоэтин, эффекты его применения.

Проведение практической работы.

Материалы и оборудование: раздаточный материал – образец таблицы.

Ход работы:

Пользуясь лекционным материалом заполнить таблицу «Действие андрогенных стероидов на организм человека». Сделать выводы.

Результат работы: заполненная таблица, выводы.

Виды контроля (Оценка)

Устный ответ на вопросы и заполнение таблиц работы.

Оценка «отлично» ставится за полный и развернутый ответ на теоретические вопросы и аккуратно и полностью заполненный протокол работы в тетради.

Оценка «хорошо» ставится при выполнении практической работы более чем на 75%.

Оценка «удовлетворительно» ставится при выполнении практической работы более чем на 60%.

При выполнении практической работы менее чем на 60% работа не засчитывается.

Практическая работа № 3

Тема: Запрещенные вещества классов S3-S5.

Продолжительность проведения – 2 часа.

Цели и задачи практической работы: закрепить полученные теоретические знания по теме, развивать практические умения на основе приобретенных знаний.

Литература:

1. Конспект лекций.
2. Андриянова Е. Ю. Профилактика допинга в спорте: учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. – 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 134 с.
3. Основы антидопингового обеспечения спорта: учебное пособие / Безуглов Э.Н., под ред., Ачкасов Е.Е., под ред. — Москва: Спорт, 2019. – 288 с.

Порядок выполнения практической работы.

1. Организационный момент. Определение целей и задач занятия.
2. Беседа по изученным вопросам:
 1. Бета-2-агонисты, их действие и побочные эффекты.
 2. Гормоны и модуляторы метаболизма, их действие и побочные эффекты.
 3. Мельдоний. Допинговый скандал 2016 года.
 4. Диуретики и маскирующие агенты, их действие и побочные эффекты.

Проведение практической работы.

Материалы и оборудование: раздаточный материал – образец таблицы.

Ход работы:

Пользуясь лекционным материалом заполнить таблицу «Применение, допинг-эффект и побочные эффекты препаратов классов S3-S5».

Сделать выводы.

Результат работы: заполненная таблица, выводы.

Виды контроля (Оценка)

Устный ответ на вопросы и заполнение таблиц работы.

Оценка «отлично» ставится за полный и развернутый ответ на теоретические вопросы и аккуратно и полностью заполненный протокол работы в тетради.

Оценка «хорошо» ставится при выполнении практической работы более чем на 75%.

Оценка «удовлетворительно» ставится при выполнении практической работы более чем на 60%.

При выполнении практической работы менее чем на 60% работа не засчитывается.

Практическая работа № 4

Тема: Запрос на терапевтическое использование.

Продолжительность проведения – 2 часа.

Цели и задачи практической работы: закрепить полученные теоретические знания по теме, развивать практические умения на основе приобретенных знаний.

Литература:

1. Конспект лекций.
2. Международный стандарт по терапевтическому использованию.
3. Запрос на терапевтическое использование [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.rusada.ru/substances/tue/>

Порядок выполнения практической работы.

1. Организационный момент. Определение целей и задач занятия.
2. Беседа по изученным вопросам:
 1. Критерии получения разрешения на терапевтическое использование.
 2. Сроки подачи запросов на терапевтическое использование.
 3. Медицинская документация.
 4. Изменение условий разрешения на терапевтическое использование.

Проведение практической работы.

Материалы и оборудование: раздаточный материал образец формы запроса на ТИ, карточки с заданиями.

Ход работы:

Пользуясь карточками с диагнозом и списком используемых препаратов, заполнить в тетради Запрос на терапевтическое использование.

Обменяться запросами с другим вариантом и выступая для них контролирующим органом, вынести решение по поступившему запросу.

Результат работы: «Сдача» заполненных документов и получение ответа от соответствующей «инстанции».

Анализ результата и выводы.

Виды контроля (Оценка)

Устный ответ на вопросы и заполнение протокола работы.

Оценка «отлично» ставится за полный и развернутый ответ на теоретические вопросы и аккуратно и полностью заполненный протокол работы в тетради.

Оценка «хорошо» ставится при выполнении практической работы более чем на 75%.

Оценка «удовлетворительно» ставится при выполнении практической работы более чем на 60%.

При выполнении практической работы менее чем на 60% работа не засчитывается.

Практическая работа № 5

Тема: Работа с системой ADAMS.

Продолжительность проведения – 2 часа.

Цели и задачи практической работы: закрепить полученные теоретические знания по теме, развивать практические умения на основе приобретенных знаний.

Литература:

1. Конспект лекций.
2. Сайт РУСАДА, раздел по системе ADAMS.

Порядок выполнения практической работы.

Организационный момент. Определение целей и задач занятия.

Беседа по изученным вопросам:

1. Тестирование (правила отбора проб мочи и крови).
2. Анализ проб.
3. Обработка результатов.
4. Система ADAMS.

Проведение практической работы.

Материалы и оборудование: раздаточный материал – Руководства пользования системой ADAMS, образец таблиц с инструкцией для заполнения.

Ход работы:

Пользуясь Руководством и лекционным материалом заполнить предоставленные таблицы.

1. Регистрационная информация

ФИО	Дата рождения	Вид спорта	Пул тестирования (выбрать)
			национальный/международный

2. Адресная книга.

№ п/п	Вариант местонахождения	Адрес
1	Дом	
2	Учеба	
3	Тренировка	
4	База	
5	Гостиница	

3. Расписание (с 5:00 до 23:00)

- часовые интервалы местонахождения согласно адресной книге (включая время в дороге), излишне подробно типа встал-умылся-позавтракал не нужно.

Например: 5:00-8:00 – дома, 8:00-9:00 - в дороге, 9:00-14:00 – в колледже и т.д.

Составить расписание для 4 видов дней:

1. Обычный день ...
2. Выходной ...
3. На базе ...
4. Соревнования (выездные) ...

4. Часовые интервалы для тестирования (на месяц)

5. Варианты интервалов доступности

Символ для календарной таблицы	Вид интервала доступности	Где и как инспектор допинг-контроля может вас найти (максимально подробно)
+	Обычный	
=	Выходной	

*	На базе	
-	Соревнования	

Результат работы: заполненные таблицы, проверка «допинговым офицером» (преподаватель или выбранный студент) доступности спортсмена по предоставленным данным.

Занесение выводов в протокол работы.

Виды контроля (Оценка)

Устный ответ на вопросы и заполнение таблиц работы.

Оценка «отлично» ставится за полный и развернутый ответ на теоретические вопросы и аккуратно и полностью заполненный протокол работы в тетради.

Оценка «хорошо» ставится при выполнении практической работы более чем на 75%.

Оценка «удовлетворительно» ставится при выполнении практической работы более чем на 60%.

При выполнении практической работы менее чем на 60% работа не засчитывается.

4. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРЫ

Основные источники:

1. Основы антидопингового обеспечения спорта: учебное пособие / под редакцией Э.Н. Безуглова, Е. Е. Ачкасова; художник Ф. Е. Барбышев. — Москва: Спорт- Человек, 2019. — 288 с. — ISBN 978-5-906132-29-1. — Текст: электронный
2. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5- 534-07030-9. — Текст: электронный
3. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации: справочник / составитель А. В. Царик. — 5-е изд. . — Москва: Спорт-Человек, 2018. — 1144 с. — ISBN 978-5-9500179-6-4. — Текст: электронный

Нормативные акты:

1. Всемирный Антидопинговый Кодекс // Официальный сайт ВАДА: www.wada-ama.org
2. Конвенция против применения допинга (заключена в г. Страсбург 16 ноября 1989 г.) // Бюллетень международных договоров. 2000. № 2.
3. Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте (вместе с «Запрещенным списком 2005...», «Стандартами выдачи разрешений на терапевтическое использование») Принята в г Париж 19 октября 2005 г. на 33-й сессии Генеральной конференции ЮНЕСКО// СЗ РФ. 2007. № 24. Ст.2835. Олимпийская Хартия. М., 1996.
4. Трудовой Кодекс Российской Федерации от 30 декабря 2001 года. №197-ФЗ // СЗРФ. 2002. № 1.
5. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // СЗ РФ. 2007. № 50. Ст. 6242.
6. Приказ Министерства спорта РФ от 9 августа 2016 г. N 947 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»

Интернет-ресурсы:

7. <http://www.olympic.ru> (Олимпийский Комитет России. Официальный сайт.)
8. <http://www.rusada.ru/> (Российское антидопинговое агентство РУСАДА. Официальный сайт)
9. <https://fhr.ru/hockey-of-russia/docs/antidoping/> (Федерация хоккея России. Документы. Антидопинг)
10. <https://www.minsport.gov.ru/sport/antidoping/> (Антидопинговое обеспечение. Министерство спорта Российской Федерации).
11. www.wada-ama.org (Всемирное антидопинговое агентство WADA. Официальный сайт)

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕИНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АКАДЕМИЯ ЛЕДОВЫХ ВИДОВ СПОРТА «ДИНАМО САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
СПб ГБПОУ «Академия ледовых видов спорта
«Динамо Санкт-Петербург»
Протокол от 19 мая 2023 года № 7

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБПОУ «Академия ледовых
видов спорта «Динамо Санкт-Петербург»



Н.В. Скарлыгина

Приказ от 19 мая 2023 года № 130

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Учебной дисциплины
ОП 10 ОСНОВЫ БИОХИМИИ

По специальности 49.02.03 Спорт

Санкт-Петербург, 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания по выполнению практических работ разработаны в соответствии с рабочей учебной программой дисциплины ОП.10. Основы биомеханики для специальности 49.02.03 Спорт и требованиями к результатам освоения программы подготовки специалистов среднего звена ФГОС СПО по данной специальности.

Цель данных методических указаний: оказать помощь обучающимся при выполнении практических работ и закреплении теоретических знаний по основным разделам дисциплины. Формой организации обучающихся на практических работах является – индивидуальная форма работы. Выполнение практических работ направлено на формирование общих и профессиональных компетенций, закрепление знаний, освоение необходимых умений и способов деятельности.

Содержание практических занятий охватывает весь круг профессиональных умений, на формирование которых ориентирована данная дисциплина. Методические указания по проведению практических занятий учебной дисциплины «Основы биомеханики» составлены с учётом требований рабочей программы и её содержания.

Время на выполнение каждой практической работы 40 мин.

Критерии оценки:

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если: он знает основные определения, последователен в изложении материала, демонстрирует базовые знания дисциплины, владеет необходимыми умениями и знаниями при выполнении практических заданий, правильно произвел расчеты, работа выполнена полностью и аккуратно.

Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если: он не знает основных определений, непоследователен и сбивчив в изложении материала, не обладает определенной системой знаний по дисциплине, не в полной мере владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, работа выполнена небрежно, в расчетах допущены грубые ошибки.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

№	Название практической работы	Объем часов
1	Практическая работа № 1. Условия сохранения равновесия и движения звеньев как рычагов	2
2	Практическая работа № 2. Расчет пространственно-временных характеристик движения	2
3	Практическая работа № 3. Практическое занятие по динамике	2
4	Практическая работа № 4. Физическая работоспособность, развитие быстроты; развитие ловкости; развитие выносливости; развитие гибкости.	2
5	Практическая работа № 5. Определение ОЦТ тел графическим и аналитическим методами	2
ИТОГО		10

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 1. УСЛОВИЯ СОХРАНЕНИЯ РАВНОВЕСИЯ И ДВИЖЕНИЯ ЗВЕНЬЕВ КАК РЫЧАГОВ

Тема 1.1. Двигательный аппарат человека с точки зрения биомеханики

Цель работы:

Задачи: студент должен уметь проводить биомеханический анализ двигательных действий; студент должен знать основы кинематики и динамики движений человека.

Форма отчетности: письменная работа.

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Г.Н. Германов. Основы биомеханики. – М.: Юрайт, 2022. – 224 с.
2. В.И. Дубровский, В.Н. Федорова. Биомеханика. – М.: Владос Пресс, 2021. – 550 с
3. .Конспект лекции

Теоретическая часть/Методические рекомендации по выполнению работы

Рычаг – твердое тело, которое может вращаться вокруг оси под действием определенных сил (сил должно быть не меньше двух). Кости, к которым мышцы прилагают свою силу, с точки зрения механики рассматриваются как рычаги, приводимые во вращательные движения.

Условие равновесия рычага: рычаг находится в равновесии в случае равенства моментов, приложенных к нему сил. При неравенстве моментов происходит вращение в сторону большего момента.

Точка опоры – ось вращения

Плечо силы – кратчайшее расстояние от точки опоры до линий действий силы (перпендикуляр, проведенный от точки опоры до линии действия силы).

Типы рычагов – двуплечий и одноплечий (рис.1)

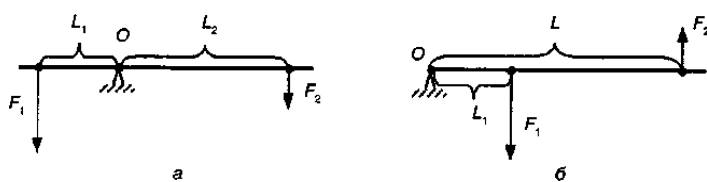
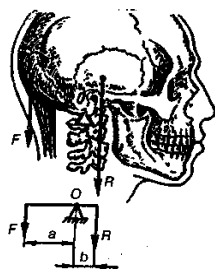


Рис.1 Равновесие рычагов 1-го (а) и 2-го (б) типа

Двуплечий рычаг (рычаг равновесия) – рычаг, к которому силы приложены с 2^х сторон от оси вращения и направлены в одну сторону («коромысло» или «весы»).

Пример в человеческом организме – крепление черепа к позвоночнику.

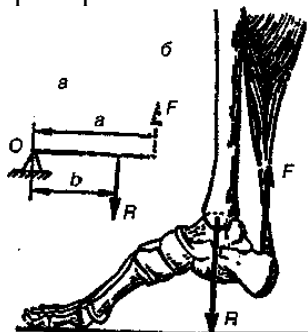


Одноплечий рычаг – обе силы приложены по одну сторону от оси вращения и направлены в противоположные стороны («точка»).

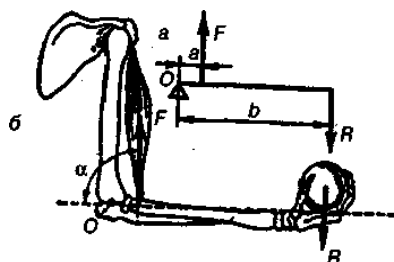
Условно можно выделить рычаг скорости и рычаг силы в зависимости от того, что преобладает в их действиях.

Рычаг силы – активная сила приложена к длинному плечу. Происходит выигрыш в силе и проигрыш в скорости и расстоянии. Силовые рычаги чаще всего используются при выведениях и болевых

Пример – стопа в положении на цыпочках.



Рычаг скорости – активная сила приложена к короткому плечу, выигрыш в скорости и расстоянии, проигрыш в силе. Рычаги скорости используются в основном при ударах.



Момент силы – это мера вращательного действия силы на плечо. Он определяется произведением силы на ее плечо: $M = F \cdot d$, Н·м

Правило знаков: если сила стремится вращать тело вокруг оси против часовой стрелки, то берем знак «+», если по часовой стрелке – знак минус «-».

Правило моментов: тело не придет во вращательное движение, если для любой оси сумма моментов сил, действующих на него, равна нулю:

$$M_1 + M_2 + M_3 + \dots = 0$$

$$\sum M_i = 0.$$

Практическая часть/Содержание заданий

- На рычаг в состоянии равновесия действуют две силы. Момент первой равен 20 Н*м. Модуль второй силы равен 5 Н. Найдите плечо второй силы.
- На концах рычага действуют силы с модулями 20 и 120 Н соответственно. Рычаг находится в равновесии. Найдите длину рычага, если расстояние от точки опоры до большей силы равно 2 см.
- Рабочий на стройке поднимает плиту с помощью рычага. Большее плечо равно 2,4 м, меньшее – 0,8 м. Какую силу прикладывает рабочий к большому плечу рычага, если масса плиты равна 120 кг?

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 2 РАСЧЕТ ПРОСТРАНСТВЕННО-ВРЕМЕННЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДВИЖЕНИЯ ПО ПРОМЕРУ

Тема 1.2. Основы кинематики и динамики движения человека

Цель работы: рассчитать время, расстояние, скорость и ускорения движения спортсмена при выполнении одной из фаз двигательного действия.

Задачи: студент должен уметь проводить биомеханический анализ двигательных действий; студент должен знать основы кинематики движений человека.

Форма отчетности: письменная работа, включающая заполненную таблицу.

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: Промер физического упражнения. Частота кино съемки. Масштаб изображения. Измерительная линейка.

Рекомендуемая литература:

1. Г.Н. Германов. Основы биомеханики. – М.: Юрайт, 2022. – 224 с.
2. В.И. Дубровский, В.Н. Федорова. Биомеханика. – М.: Владос Пресс, 2021. – 550 с.
3. Конспект лекции

Теоретическая часть/Методические рекомендации по выполнению работы

Пояснения

Промер – пространственно-временная диаграмма движений (схемы положений тела). Она показывает, где располагаются точки тела в пространстве и как они изменяют свое положение через определенные интервалы времени. Это позволяет рассчитать скорости и ускорения точек тела.

Промер строят на основе материалов специальной кино съемки. Мы будем изучать движения, выполняемые в одной плоскости (бег в легкой атлетике, прыжки в длину, ходьба на лыжах и т.д.).

Минимальная частота съемки при изучении передвижений спортсмена составляет 32 кадра в секунду. При этом промежутки времени между кадрами будут равны $1/32 \approx 0,03$.

Масштаб изображения (обычно 1:10, лучше 1:5).

Теоретические сведения

Средняя скорость точки

$$V_{cp} = x_2 - x_1 / t_2 - t_1 = S_x / \Delta t \quad (1)$$

где x – координаты точки, t – моменты времени, S_x – линейное перемещение точки, Δt – его длительность.

Ускорение точки

$$a = V_2 - V_1 / t_2 - t_1 = \Delta S / \Delta t^2 \quad (2)$$

где ΔS – разность линейных перемещений.

Точность определения скоростей и ускорений тем выше, чем меньше анализируемые перемещения.

При работе с промером для определения истинных величин пространственных характеристик (размеров, перемещений) результат измерения (мм) умножают на число, обратное масштабу промера (α) и делят на 1000 для перевода миллиметров в метры.

Временные характеристики (длительности движения) $t = \beta / \gamma$ (3)

где β – число временных интервалов между анализируемыми кадрами, γ – частота кино съемки

Формулы (1) и (2) могут иметь вид (4) и (5):

$$V_{cp} = K \cdot S_x$$

$K = (\gamma \cdot \alpha / \beta \cdot 1000)$ – коэффициент для расчета скорости

$$V_{cp} = (\gamma \cdot \alpha / \beta \cdot 1000) \cdot S_x \quad (4)$$

$$a = (\gamma^2 \cdot \alpha / \beta^2 \cdot 1000) \cdot \Delta S \quad (5)$$

Практическая часть/Содержание заданий

- Выбрать два кадра, отстоящие друг от друга на 2 интервала.
- Начертить координатную плоскость.
- Определить координаты искомой точки X в 2^x кадрах (например, 1й и 3й). Занести данные в таблицу.
- Определить перемещение S_x искомой точки. Занести данные в таблицу.
- Вычислить коэффициент k для расчета скорости. Занести в таблицу.
- По формуле (4) рассчитать скорость V_{ср} искомой точки в среднем промежуточном положении. Занести в таблицу.
- Повторить измерения и расчеты для 2^x других кадров (например, 2й и 4й).
- Найти $\Delta S_x = S_{x2} - S_{x1}$. Занести в таблицу.
- Рассчитать по формуле (5) ускорение a_x искомой точки между двумя промежуточными кадрами (например, 2^m и 3^m).
- Сделать вывод о результатах, сравнив скорости в двух исследуемых точках.

№ кадра	X, мм	S _x , мм	k	V _{ср}	ΔS _x	a _x , м/с ²

Вывод:

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 3 ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ ПО ДИНАМИКЕ

Тема 1.2. Основы кинематики и динамики движения человека

Цель работы: рассчитать время, расстояние, скорость и ускорения движения спортсмена при выполнении одной из фаз двигательного действия.

Задачи: студент должен уметь проводить биомеханический анализ двигательных действий; студент должен знать: основы динамики движений человека.

Форма отчетности: письменная работа, состоящая из развернутого решения двух любых задач практической части.

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Г.Н. Германов. Основы биомеханики. – М.: Юрайт, 2022. – 224 с.
2. В.И. Дубровский, В.Н. Федорова. Биомеханика. – М.: Владос Пресс, 2021. – 550 с.

Теоретическая часть/Методические рекомендации по выполнению работы

Динамические характеристики

Инертность – свойство тела оказывать сопротивление изменению скорости его движения (как по величине, так и по направлению).

Масса – количественная мера инертности тел при поступательном движении.

Импульс, или количество движения – произведение массы тела на его скорость.

$$\vec{p} = m\vec{v}$$

Сила – причина изменения импульса (скорости) тела. В основе динамики лежат три закона Ньютона.

I закон Ньютона (закон инерции): Существуют такие системы отсчета, называемые инерциальными, в которых свободная материальная точка (тело) движется равномерно и прямолинейно или покоится. Гелиоцентрическую систему считаем инерциальной. Всякая другая система, которая движется равномерно и прямолинейно или покоится относительно гелиоцентрической, тоже инерциальна. Строго говоря, система отсчета, связанная с Землей, не является инерциальной, потому что Земля вращается вокруг собственной оси и вокруг Солнца, но при изучении законов динамики неинерциальностью земной (геоцентрической) системы можно пренебречь.

II закон Ньютона

$$\sum \vec{F} = m \vec{a}$$

Если сила F_i определена независимым способом (то есть не по ускорению или изменению импульса тела), то двойным интегрированием уравнения (1) можно определить координаты тела в любой момент времени. При этом должны быть заданы начальные условия для r_0 и v_0 . Из опыта известно, что силы подчиняются принципу суперпозиции (наложения): каждая сила F_i сообщает телу (точке) одно и то же ускорение a_i независимо от того, действуют на это тело другие силы или нет.

III закон Ньютона: Силы взаимодействия двух материальных точек равны по модулю, противоположно направлены и действуют вдоль прямой, соединяющей эти материальные точки.

Силы

Сила всемирного тяготения:

$$F_T = \frac{Gm_1m_2}{r^2}$$

вблизи земной поверхности:

$$\vec{F}_T = m\vec{g}$$

Сила трения: $F = \mu N$

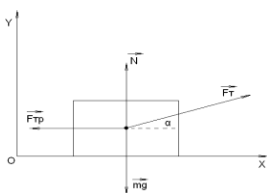
Сила Архимеда: $F_A = \rho g V$

Алгоритм решения задач на основной закон динамики:

- 1) Составить краткое условие задачи, СИ.
- 2) Сделать чертеж.
- 3) Написать II закон Ньютона в векторной форме.
- 4) Написать II закон Ньютона в проекции на оси координат.
- 5) Найти все величины, входящие в уравнения. Если необходимо, то записать дополнительные соотношения.
- 6) Решить уравнение относительно неизвестной величины.
- 7) Рассчитать неизвестную величину.
- 8) Написать ответ.

Пример решения задачи:

Мальчик тянет за веревку сани $m=10\text{кг}$, прикладывая к ним постоянную силу 50 Н , так что веревка составляет угол $\alpha=30^\circ$ с горизонтом. Определить с каким ускорением будут ехать сани, если $\mu=0,1$?



Дано:

$$m=10\text{кг} \quad F = 50$$

Н

$$\angle \alpha = 30^\circ \quad \mu=0,1$$

$a_x - ?$

Запишем 2 закон Ньютона в векторной форме:

$$\vec{m\vec{g}} = \vec{m\vec{g}} + \vec{N} + \vec{F_{тр}} + \vec{F_T}$$

Запишем 2 закона Ньютона для проекций на координатные оси. OX:

$$ma_x = F \cos \alpha - F_{тр}$$

$$OY: 0 = -mg + N + F \sin \alpha \quad F_{тр} = \mu N$$

$$ma_x = F \cos \alpha - \mu N \quad N = mg -$$

$$F \sin \alpha$$

$$ma_x = F \cos \alpha - \mu (mg - F \sin \alpha)$$

$$a_x = \frac{F \cos \alpha - \mu mg + \mu F \sin \alpha}{m} \quad \text{Ответ:}$$

$$a_x = 3,5 \text{ м/с}^2$$

Практическая часть/Содержание заданий

Варианты задач для самостоятельного решения

1. Шайба, скользящая по льду, останавливается, пройдя расстояние 20м. Определить начальную скорость шайбы, если сила трения составляет 7,5 % от ее веса.
2. Саночник, масса которого вместе с санками 100кг, после финиша проехал по горизонтальному участку 150 м за 5 с. Найти коэффициент трения, силу трения и скорость саночника на финише.
3. Мяч массой 50г летит вертикально вверх с начальной скоростью 30м/с и достигает наивысшей точки подъема через 2,5с. Найти силу сопротивления воздуха, считая ее не зависящей от скорости движения мяча.
4. Лыжник проходит спуск высотой 5м и углом наклона 30°. Найти его скорость у подножья, если коэффициент трения 0,05.
5. Лыжник, не толкаясь палками, въезжает на пригорок, имея у подножья скорость 18км/ч. На каком расстоянии от подножья он остановится, если угол наклона пригорка 30°, а коэффициент трения лыж о снег 0,05?
6. За 5 с после старта гонщик на треке проходит 30м. Найти силу, развиваемую велосипедистом, если его масса вместе с велосипедом 80кг, а коэффициент сопротивления движению 0,05. Движение считать равноускоренным.
7. С горки высотой 1м и основанием 5м спускается лыжник, который останавливается, пройдя от подножья 25м. Найти коэффициент трения.
8. Велосипедист, масса которого вместе с велосипедом 86кг, стартует перед уклоном. До уклона он движется 6с, под уклон – 16с. Велосипедист развивает постоянную силу тяги 60 Н. Коэффициент трения 0,032; $\sin \alpha = 0,06$. Определить: 1) ускорение, скорость и проделанный путь до уклона; 2) ускорение, скорость и путь в конце указанного времени.
9. Уклон составляет угол 30° с горизонтом. Лыжник вбежал на какую-то высоту и спустился обратно. Время спуска в 1,2 раза больше времени подъема. Найти коэффициент трения между лыжами и покрытием горки.
10. Найти максимальную скорость падения парашютиста массой 90кг (вместе со снаряжением) в затяжном прыжке, если сила сопротивления воздуха пропорциональна квадрату скорости движения: $F = 0,4v^2$.
11. Велосипедист на прямолинейном участке дистанции двигается по закону $S(t) = 3t^3 + t$ (t – в с.; – S в м.). Найти результирующую силу, действующую на спортсмена через 2с после начала движения.
12. Лыжник на прямолинейном участке дистанции бежит по закону: $S(t) = 3t^3 - 4t^2$. Вычислить максимальную и минимальную силу толчка от лыжни.
13. Через какое времени, на каком расстоянии и с каким усилием остановит себя горнолыжник, если он спускается по закону $S(t) = 3t^3 - 5t^2$?
14. Во сколько раз надо увеличить начальную скорость и импульс силы мяча массой m при выполнении футболистом «свечи», чтобы высота подъема увеличилась в 4 раза?
15. Спортсмен массой m , прыгнув с пятиметровой вышки, погрузился на глубину 1,5м. Считая движение спортсмена в воде равнозамедленным, найти модуль ускорения и время погружения на указанную глубину.
16. Прыгун в длину массой 50кг отталкивается от дорожки со скоростью 7,5м/с. Вектор скорости направлен под углом 30° к горизонту. Определить компоненты и результирующий импульс силы в момент толчка, если за нулевой уровень выбрать точку отталкивания?
17. По условию задачи 2.36 определить силу толчка, если время контакта с дорожкой 1с; 1,2с.
18. На какое расстояние улетит футбольный мячу массой 450г, если тот должен перелететь через «стенку» высотой 180см, находящуюся на расстоянии 10м от бьющего футболиста? Время контакта при ударе считать 1с и силу сопротивления полету пропорциональной его скорости с коэффициентом 0,75.
19. Ядро отделяется от ладони спортсмена на высоте 2м со скоростью 10м/с, направленной под

углом 45° к горизонту. Найти максимальную высоту подъема ядра, если ядро улетело на 18м. Сила сопротивления полету ядра $0,7$ его скорости, время толчка 1 с.

20. Ядро отделяется от ладони спортсмена за $1,2$ с со скоростью 10 м/с под углом 45° к горизонту. Найти дальность и время полета снаряда, если за нулевой уровень выбрать начало полета, силу сопротивления полету ядра считать $0,7$ от его скорости.

21. Лыжник массой 70 кг движется по прямолинейному участку лыжни под действием силы, пропорциональной пройденной дистанции с постоянным коэффициентом $0,8$; среда оказывает движению сопротивление, пропорциональное скорости движения с постоянным коэффициентом $0,6$. Найти закон движения спортсмена.

22. Велосипедист массой 50 кг движется по прямой под действием силы, пропорциональной пройденной дистанции с постоянным коэффициентом $0,8$; среда оказывает движению сопротивление, пропорциональное скорости движения велосипедиста с постоянным коэффициентом $0,6$. Найти закон движения спортсмена. Скорость ветра не учитывать.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 4. ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ, РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ; РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ; РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ; РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

Тема 2.2. Биомеханика двигательных качеств человека

Цель работы: дальнейшее изучение двигательных качеств человека.

Задачи: студент должен знать биомеханику физических качеств человека; студент должен уметь применять знания по биомеханике в профессиональной деятельности и проводить биомеханический анализ двигательных действий.

Форма отчетности: доклады студентов.

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование: не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Германов Г.Н. Основы биомеханики. М.: Юрайт, 2022. 224 с.
2. Дубровский В.И., Федорова В.Н. Биомеханика. М.: Владос Пресс, 2021. 550 с.
3. Туревский И.М. Биомеханика двигательной деятельности. Формирование психомоторных способностей. М.: Юрайт, 2021. 353 с.

Теоретическая часть/Методические рекомендации по выполнению работы

План семинара:

1. Вступительное слово педагога.
2. Сообщение на тему «Физическая работоспособность».
3. Сообщение на тему «Развитие быстроты».
4. Сообщение на тему «Развитие ловкости».
5. Сообщение на тему «Развитие выносливости».
6. Сообщение на тему «Развитие гибкости».
7. Подведение итогов. Вопросы.

Задание:

Доклад представляет собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной научной темы. Выполнение сообщения должно способствовать углублённому усвоению материалов программы. Обучающемуся предоставляется право выбора темы сообщения.

№	Тема сообщения	ФИО студента
1	Сообщение на тему «Физическая работоспособность»	
2	Сообщение на тему «Развитие быстроты»	
3	Сообщение на тему «Развитие ловкости»	
4	Сообщение на тему «Развитие выносливости»	
5	Сообщение на тему «Развитие гибкости»	

На качество сообщения существенное влияние оказывает умелое использование практического материала. В зависимости от темы при написании сообщения могут быть использованы разнообразные материалы: монографическая, учебная литература, нормативно-правовые акты различного уровня, статистические данные, данные словарей и энциклопедий.

Подготовка сообщения включает следующие этапы.

1. Выбор темы и изучение необходимой литературы.
2. Определение цели и задач исследования.
3. Составление плана работы.
4. Сбор и обработка фактического материала.
5. Написание текста и оформление сообщения.
6. Защита сообщения.

К сообщению предъявляются следующие требования:

- чёткость построения;
- логическая последовательность изложения материала;
- глубина исследования и полнота освещения вопросов;
- убедительность аргументаций;
- краткость и точность формулировок;
- конкретность изложения результатов работы;
- доказательность выводов и обоснованность рекомендаций;
- грамотное оформление.

При оценке работы учитываются содержание работы, её актуальность, степень самостоятельности, оригинальность выводов и предложений, качество используемого материала, а также уровень грамотности (общий и специальный).

Устный доклад по теме сопровождается презентацией.

Требования к оформлению презентации

В оформлении презентаций выделяют два блока: оформление слайдов и представление информации на них. Для создания качественной презентации необходимо соблюдать ряд требований, предъявляемых к оформлению данных блоков.

Оформление слайдов

Стиль	- Соблюдайте единый стиль оформления - Избегайте стилей, которые будут отвлекать от самой презентации. - Вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должны преобладать над основной информацией (текстом, иллюстрациями).
Фон	Для фона предпочтительны холодные тона
Использование цвета	- На одном слайде рекомендуется использовать не более трех цветов: один для фона, один для заголовка, один для текста. - Для фона и текста используйте контрастные цвета. - Обратите внимание на цвет гиперссылок (до и после использования). Таблица сочетаемости цветов в приложении.
Анимационные эффекты	- Используйте возможности компьютерной анимации для представления информации на слайде. - Не стоит злоупотреблять различными анимационными эффектами, они не должны отвлекать внимание от содержания информации на слайде.

Представление информации

Содержание информации	- Используйте короткие слова и предложения. - Минимизируйте количество предлогов, наречий, прилагательных. - Заголовки должны привлекать внимание аудитории.
Расположение информации на странице	- Предпочтительно горизонтальное расположение информации. - Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана. - Если на слайде располагается картинка, надпись должна располагаться под ней.

Шрифты	<ul style="list-style-type: none"> - Для заголовков – не менее 24. - Для информации не менее 18. - Шрифты без засечек легче читать с большого расстояния. - Нельзя смешивать разные типы шрифтов в одной презентации. - Для выделения информации следует использовать жирный шрифт, курсив или подчёркивание. - Нельзя злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже строчных).
Способы выделения информации	<p>Следует использовать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рамки; границы, заливку; - штриховку, стрелки; - рисунки, диаграммы, схемы для иллюстрации наиболее важных фактов.
Объем информации	<ul style="list-style-type: none"> - Не стоит заполнять один слайд слишком большим объёмом информации: люди могут одновременно запомнить не более трех фактов, выводов, определений. - Наибольшая эффективность достигается тогда, когда ключевые пункты отображаются по одному на каждом отдельном слайде.
Виды слайдов	<p>Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с текстом; - с таблицами; - с диаграммами.

Примерное содержание заданий

План сообщения на тему «Физическая работоспособность»:

1. Понятие физической работоспособности
2. Величины, характеризующие двигательные задания
3. Утомление и его биомеханические проявления
4. Обсуждение упражнений; вопросы слушателей.

План сообщения на тему «Развитие быстроты»:

1. Понятие быстроты
2. Развитие быстроты
3. Средства развития быстроты
4. Методы развития быстроты
5. Биомеханика быстроты в возрастном аспекте
6. Упражнения для развития быстроты.
7. Обсуждение упражнений; вопросы слушателей.

План сообщения на тему «Развитие ловкости»:

1. Понятие ловкости
2. Развитие ловкости
3. Средства развития ловкости
4. Методы развития ловкости
5. Биомеханика ловкости в возрастном аспекте
6. Упражнения для развития ловкости.
7. Обсуждение упражнений; вопросы слушателей.

План сообщения на тему «Развитие выносливости»:

1. Понятие выносливости
2. Развитие выносливости
3. Средства развития выносливости
4. Методы развития выносливости
5. Биомеханика выносливости в возрастном аспекте
6. Упражнения для развития выносливости.
7. Обсуждение упражнений; вопросы слушателей.

План сообщения на тему «Развитие гибкости»:

1. Понятие о гибкости, ее виды
2. Развитие гибкости
 - 2.1 Средства развития гибкости
 - 2.2 Методы развития гибкости
 - 2.3 Особенности методики развития гибкости

3. Биомеханика гибкости в возрастном аспекте
4. Упражнения для развития гибкости.
5. Обсуждение упражнений; вопросы слушателей.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 5. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОЦТ ТЕЛ ГРАФИЧЕСКИМ И АНАЛИТИЧЕСКИМ МЕТОДАМИ

Тема 2.3. Биомеханические основы физических упражнений

Цель работы: закрепить знания по кинематике движений человека решением задач по физике с элементами биомеханики.

Задачи: студент должен знать: основы кинематики движений человека; студент должен уметь применять знания по биомеханике при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности

Форма отчетности: устные и законспектированные ответы.

Время выполнения работы: 2 часа.

Материалы и оборудование:

Рекомендуемая литература:

1. Г.Н. Германов. Основы биомеханики. – М.: Юрайт, 2022. – 224 с.
2. В.И. Дубровский, В.Н. Федорова. Биомеханика. – М.: Владос Пресс, 2021. – 550 с.

Теоретическая часть/Методические рекомендации по выполнению работы

Центр тяжести звена (ЦТ) – воображаемая точка, неизменно связанная со звеном, к которой приложена равнодействующая всех сил тяжести звена в любом его положении. Иначе говоря, моменты всех сил тяжести звена относительно его ЦТ взаимно уравновешиваются, их сумма равна нулю. Отсюда вытекают два способа определения положения ЦТ двух и более звеньев: а) графический – сложением сил тяжести и б) аналитический – сложением моментов сил тяжести.

Если однородное тело имеет плоскость, ось или центр симметрии, то его центр тяжести лежит

$$x_c = \frac{\sum P_k x_k}{\sum P_k} \quad y_c = \frac{\sum P_k y_k}{\sum P_k}$$

соответственно в плоскости симметрии, оси симметрии или в центре симметрии.

Опытным путем (О. Фишер, Н.А. Бернштейн) были определены средние данные о весе звеньев тела и положений их ЦТ (табл. 1). Если принять вес тела за 100%, то вес каждого звена может быть выражен в относительных единицах (в процентах); при выполнении расчетов не обязательно знать абсолютный вес (в кг) ни всего тела, ни каждого звена. ЦТ звеньев определены по анатомическим ориентирам (голова, кисть и т.д.) или по относительному расстоянию ЦТ от проксимального сустава (радиус центра тяжести – часть всей длина звена конечности), или по пропорции туловища, стопы и др.

Таблица 1 Относительный вес и расположение центров тяжести звеньев тела

Название звена	Относительный вес P (в %)	Расположение ЦТ звена
Голова	7	Над верхним краем наружного слухового отверстия
Туловище	43	На линии между осями плечевых и тазобедренных суставов на расстоянии (от плечевой оси) 0,44
Плечо	3	0,47
Предплечье	2	0,42
Кисть	1	Пястно-фаланговый сустав третьего пальца
Бедро	12	0,44
Голень	5	0,42
Стопа	2	На линии между пяточным бугром и вторым пальцем на расстоянии 0,44 от пятки

Пример определения положения центра тяжести плеча и предплечья графическим способом (сложением сил тяжести)

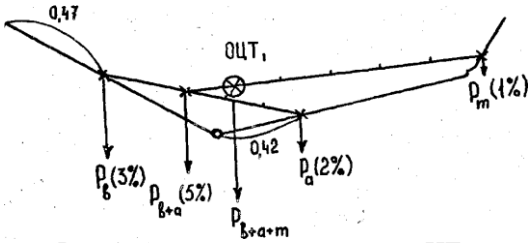
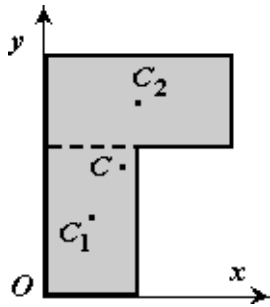


Рис. 2. Определение положения ЦТ двух звеньев

Для определения равнодействующей двух параллельных сил тяжести, действующих на плечо и предплечье, соединяют прямой линией точки их приложения (линия соединяет их ЦТ). На этой линии располагается точка приложения равнодействующей этих двух сил, т.е. общий центр тяжести двух звеньев. Так как плечо весит 3%, а предплечье 2% от веса тела (таблица 1), то эту линию следует разделить на 2+3=5 частей. ЦТ двух звеньев расположен ближе к более тяжелому



(соотношение отрезков линии 2:3, считая от плеча). **Пример определения положения ЦТ**

$$C_1(x_1, y_1), S_1$$

$$C_2(x_2, y_2), S_2$$

$$x_C = \frac{x_1 \cdot S_1 + x_2 \cdot S_2}{S_1 + S_2}$$

$$y_C = \frac{y_1 \cdot S_1 + y_2 \cdot S_2}{S_1 + S_2}$$

плоской фигуры по формулам Вариньона: Нужно разбить тело на конечное число частей (в данной задаче на 2 части), для каждой из которых положение центра тяжести и площадь известны. $S = S_1 + S_2$

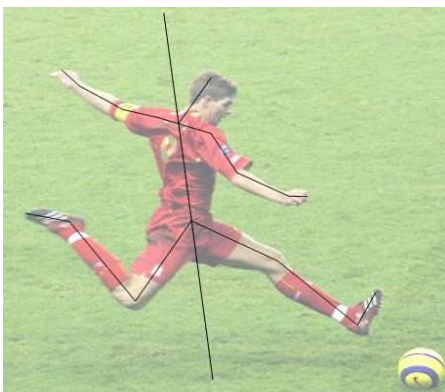
Практическая часть/Содержание заданий

1) Определите положение ЦТ системы, состоящей из четырёх шаров, массы которых равны соответственно m , $2m$, $3m$ и $4m$, в следующих случаях:

- шары расположены на одной прямой;
- шары расположены по вершинам квадрата;
- шары расположены по четырём смежным вершинам куба.

Во всех случаях расстояние между соседними шарами равно 15 см. Направление координатных осей выбрать самим. Сделать рисунок.

2) Определить ЦТ двух звеньев фигуры на фото (например, бедра и голени правой ноги футболиста, используя графический метод).



4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Г.Н. Германов. Основы биомеханики. – М.: Юрайт, 2022. – 224 с.
2. В.И. Дубровский, В.Н. Федорова. Биомеханика. – М.: Владос Пресс, 2021. – 550 с.

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АКАДЕМИЯ ЛЕДОВЫХ ВИДОВ СПОРТА «ДИНАМО САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
СПб ГБПОУ «Академия ледовых видов спорта
«Динамо Санкт-Петербург»
Протокол от 19 мая 2023 года № 7

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБПОУ «Академия ледовых
видов спорта «Динамо Санкт-Петербург»

И.В. Скарлыгина

Приказ от 19 мая 2023 года № 130



**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Учебной дисциплины
**ОП 11 ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА**

По специальности 49.02.03 Спорт

Санкт-Петербург, 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания по выполнению практических работ разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины ОП.11 «Теория и история физической культуры и спорта» для специальности 49.02.03 «Спорт» и требованиями к результатам освоения программы подготовки специалистов среднего звена ФГОС СПО поданной специальности.

Цель данных методических указаний: оказать помощь обучающимся при выполнении практических работ и закреплении теоретических знаний по основным разделам дисциплины. Формой организации обучающихся на практических работах является – индивидуальная форма работы. Выполнение практических работ направлено на формирование общих и профессиональных компетенций, закреплений знаний, освоение необходимых умений и способов деятельности:

Критерии оценивания практической работы:

«Отлично» - обучающийся выполнил работу в полном объеме с соблюдением всех требований к порядку её выполнения, работа выполнена правильно, ответы обоснованы, аргументированы, логически последовательны. Студент отвечает на контрольные вопросы, делает обоснованные выводы;

«Хорошо» - обучающийся выполнил работу в полном объеме с соблюдением всех требований к порядку её выполнения, но при выполнении работы допущены два-тринедочета; или не более одной негрубой ошибки и одного недочета; при ответе на контрольные вопросы допущены незначительные неточности;

«Удовлетворительно» - обучающийся выполнил работу правильно не менее чем наполовину, однако объём выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы по основным, принципиально важным задачам работы. По требованию преподавателя исправляет допущенные ошибки;

«Неудовлетворительно» ставится, если обучающийся выполнил работу не полностью, объем выполненной части работы не позволяет сделать правильных выводов. В ходе выполнения работы допускает грубые ошибки, которые не может исправить даже по требованию преподавателя.

Выполнение практических работ позволяет обучающимся более глубоко и серьезно раскрыть вопросы теории и истории физической культуры и спорта. Материал практических работ учит студентов овладевать методами научного исследования, связывать теоретические знания с их практическим применением.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

№ практической работы	Объем часов
Практическая работа № 1. Сравнительная характеристика ИФК и ТФК	1
Практическая работа № 2 Система ФК в различные временные периоды.	1
Практическая работа № 3. Олимпийские игры в разные периоды времени	1
Практическая работа № 4. Физическое воспитание в России от древних славян до наших дней.	1
Практическая работа № 5. Сравнение систем ФК в СССР и современной России.	1
Практическая работа № 6. Систематизация основных понятий ТФК	1
Практическая работа № 7. Виды физической культуры.	1
Практическая работа № 8. ТФК как наука и учебная дисциплина.	1
Практическая работа № 9. Цели и задачи социальной системы ФК в РФ	1
Практическая работа № 10. Классификация средств формирования ФК личности.	1
Практическая работа № 11. Классификация методов.	1
Практическая работа № 12. Классификация принципов занятий физическими упражнениями	1
Практическая работа № 13. Основы обучения двигательным действиям.	1
Практическая работа № 14. Методика развития силовых способностей.	1
Практическая работа № 15. Методика развития скоростных способностей	1
Практическая работа № 16. Методика развития выносливости	1
Практическая работа № 17. Методика развития гибкости	1
Практическая работа № 18. Методика развития КС	1
Практическая работа № 19. Методики контроля в ФВ.	1
Практическая работа № 20. Спорт, как компонент физической культуры	1
Всего	20

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 1. СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИФК И ТФК (1 вариант)

Тема: Введение в Теорию и историю ФК и Спорта

Цель работы: выявить взаимосвязи между ТФК и ИФК.

Задачи:

1. Закрепить представления о взаимосвязях Теории и Истории Физической Культуры и Спорта;
2. Развивать навыки самостоятельного мышления.

Форма отчетности: письменная работа или электронный вариант выполненной работы.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: специального оборудования не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Прочитайте текст рекомендованных глав учебников.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание 2. Дайте письменный развернутый ответ по предложенной теме: «Возможно ли изучение одной науки без изучения другой и почему?»»

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 1. СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИФК И ТФК (2 вариант)

Тема: Введение в Теорию и историю ФК и С

Цель работы: выявить взаимосвязи между ТФК и ИФК.

Задачи:

1. Закрепить представления о взаимосвязях Теории и Истории Физической Культуры и Спорта;
2. Развивать навыки самостоятельного мышления.

Форма отчетности: письменная работа или электронный вариант выполненной работы.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: специального оборудования не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с

Теоретическая часть/ Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Прочитайте текст рекомендованных глав учебников.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание 2. Дайте развернутый письменный ответ по предложенной теме: «В каком порядке оптимально изучение предметов ТФК и ИФК?»»

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 2. СИСТЕМА ФК В РАЗЛИЧНЫЕ ВРЕМЕННЫЕ ПЕРИОДЫ (1 вариант)

Тема: Всеобщая история физической культуры

Цель работы: составить сравнительную характеристику систем ФК в различные временные эпохи.

Задачи:

1. Научиться ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта;
2. Тренировать навыки проведения сравнительного анализа.

Форма отчетности: письменная работа или электронный вариант выполненной работы.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: специального оборудования не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Прочитайте текст рекомендованной главы учебника.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание 2. Составьте сравнительную характеристику систем ФК в различные исторические эпохи.

Ответ оформите в виде таблицы.

Компоненты сравнения	Первобытно-общинный строй	Рабовладельческий строй
Цель ФК		
Основное достижение		
Способы передачи опыта		
Влияние религии		

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 2. СИСТЕМА ФК В РАЗЛИЧНЫЕ ВРЕМЕННЫЕ ПЕРИОДЫ (2 вариант)

Тема: Всеобщая история физической культуры

Цель работы: составить сравнительную характеристику систем ФК в различные временные эпохи.

Задачи:

1. Научиться ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта;
2. Тренировать навыки проведения сравнительного анализа.

Форма отчетности: письменная работа или электронный вариант выполненной работы.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: специального оборудования не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Прочитайте текст рекомендованной главы учебника.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание 2. Составьте сравнительную характеристику систем ФК в различные исторические эпохи. Ответ оформите в виде таблицы.

Компоненты сравнения	Древний Восток	Средневековая Европа
Цель ФК		
Основное достижение		
Способы передачи опыта		
Влияние религии		

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 3. ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ В РАЗНЫЕ ПЕРИОДЫ ВРЕМЕНИ (семинар)

Тема: История международного Олимпийского движения

Цель работы: определить закономерности и специфику возникновения и развития международного олимпийского движения.

Задачи:

1. Научиться ориентироваться в истории и тенденциях развития международного

олимпийского движения;

2. Выработать умение формулировать, обосновывать и излагать собственное суждение по обсуждаемым вопросам, отстаивать свою точку зрения.

Форма отчетности: письменная работа или электронный вариант выполненной работы.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: специального оборудования не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Прочитайте текст рекомендованных глав учебника.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание 2. Письменно ответьте на контрольные вопросы:

1. С какой целью древние греки проводили Олимпийские Игры?
2. Что символизирует каждый из атрибутов Олимпийской символики?
3. Как бы развивался современный спорт, если бы барон Пьер де Кубертен не смог возродить Олимпийские игры?
4. Какой из принципов олимпизма, сформулированный Пьером де Кубертенем в Олимпийской хартии, не соблюдается при проведении современных Олимпийских Игр?
5. С чем связан феномен неолимпизма?

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 4. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В РОССИИ ОТ ДРЕВНИХ СЛАВЯН ДО НАШИХ ДНЕЙ (1 вариант)

Тема: ИФК и спорта в России с древнейших времен до начала XX века

Цель работы: закрепить представления об истории развития физического воспитания в нашей стране.

Задачи:

1. Научиться ориентироваться в истории и тенденциях развития физического воспитания в нашей стране;
2. Тренировать навыки самостоятельного мышления.

Форма отчетности: письменная работа или электронный вариант выполненной работы.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: специального оборудования не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Прочитайте текст рекомендованных глав учебника.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание 2. Приведите пример и опишите современное физкультурное мероприятие, в рамках централизованного движения подобное обряду инициации древних славян. Обоснуйте свой ответ.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 4. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В РОССИИ ОТ ДРЕВНИХ СЛАВЯН ДО НАШИХ ДНЕЙ (2 вариант)

Тема: ИФК и спорта в России с древнейших времен до начала XX века

Цель работы: закрепить представления об истории развития физического воспитания в нашей стране.

Задачи:

1. Научиться ориентироваться в истории и тенденциях развития физического воспитания в нашей стране;
2. Тренировать навыки самостоятельного мышления.

Форма отчетности: письменная работа или электронный вариант выполненной работы.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: специального оборудования не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Прочитайте текст рекомендованных глав учебника.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание 2. Приведите пример и опишите современное единоборство, подобное кулачным боям. Обоснуйте свой ответ

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 5. СРАВНЕНИЕ СИСТЕМ ФК В СССР И СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ (1 вариант)

Тема: Становление и развитие советской и Российской системы ФК

Цель работы: закрепить представление о преемственности систем физического воспитания периода СССР и современной России.

Задачи:

1. Научиться определять преемственность систем физического воспитания в нашей стране в разные временные периоды;
2. Тренировать навыки самостоятельного мышления.

Форма отчетности: письменная работа или электронный вариант выполненной работы.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: специального оборудования не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Прочитайте текст рекомендованных глав учебника.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание 2. Письменно ответьте на вопросы:

1. Не смотря на несостоятельность направления Пролеткульт, упражнения, которые входили в его программу некогда применялись на практике. Приведите пример когда, где и в какой форме они были использованы;
2. В СССР был запрещен бодибилдинг, назовите период времени, в который он был запрещен, обоснуйте причины запрета занятий этим видом спорта и предложите возможные аргументы в пользу занятий.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 5. СРАВНЕНИЕ СИСТЕМ ФК В СССР И СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ (2 вариант)

Тема: Становление и развитие советской и Российской системы ФК

Цель работы: закрепить представление о преемственности систем физического воспитания периода СССР и современной России.

Задачи:

1. Научиться определять преемственность систем физического воспитания в нашей стране в разные временные периоды;
2. Тренировать навыки самостоятельного мышления.

Форма отчетности: письменная работа или электронный вариант выполненной работы.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: специального оборудования не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Прочитайте текст рекомендованных глав учебника.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание 2. Письменно ответьте на вопросы:

1. Не смотря на несостоятельность медицинского направления, оно предположительно легло в основу некоторых частей современной физической культуры. Приведите примеры;
2. В СССР было запрещено каратэ, назовите период времени, в который оно было запрещено, обоснуйте причины запрета занятий этим видом спорта и предложите возможные аргументы в пользу занятий.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 6. СИСТЕМАТИЗАЦИЯ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ ТФК (1 вариант)

Тема: Основные понятия ТФК

Цель работы: закрепить представление об основных составляющих частях физической культуры.

Задачи:

1. Научиться различать основные составляющие части физической культуры;
2. Тренировать навыки самостоятельного мышления.

Форма отчетности: письменная работа или электронный вариант выполненной работы.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: специального оборудования не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Прочитайте текст рекомендованных глав учебника.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание 2. Рассмотрите рисунки, определите, какая часть физической культуры изображена на каждом из них. По каким признакам вы это определили? Обоснуйте свое мнение.



Рисунок 1



Рисунок 2

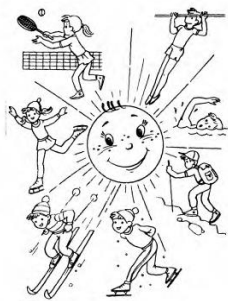


Рисунок 3



Рисунок 4

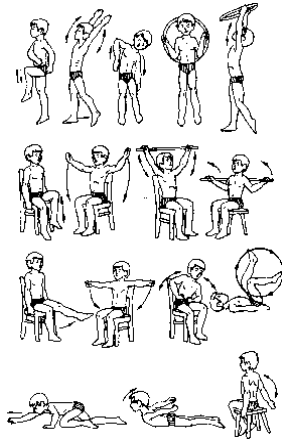


Рисунок 5

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 6. СИСТЕМАТИЗАЦИЯ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ ТФК (2 вариант)

Тема: Основные понятия ТФК

Цель работы: закрепить представление об основных составляющих частях физической культуры.

Задачи:

1. Научиться различать основные составляющие части физической культуры;
2. Тренировать навыки самостоятельного мышления.

Форма отчетности: письменная работа или электронный вариант выполненной работы.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: специального оборудования не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Прочитайте текст рекомендованных глав учебника.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание 2. Рассмотрите рисунки, определите, какая часть физической культуры изображена на каждом из них. По каким признакам вы это определи? Обоснуйте свое мнение.



Рисунок 1

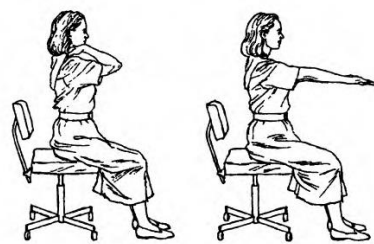


Рис. 38

Рисунок 2

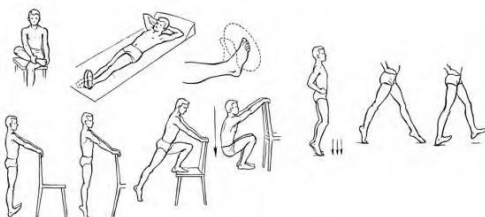


Рисунок 3

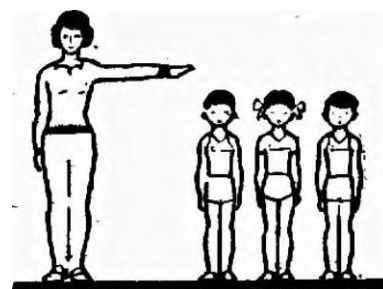


Рисунок 4



Рисунок 5

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 7. ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (1 вариант)

Тема: Структура и функции ФК

Цель работы: решить ситуационную задачу.

Задачи:

1. Сформировать представление о различии и единстве видов ФК;
2. Тренировать навыки самостоятельного мышления.

Форма отчетности: письменная работа или электронный вариант выполненной работы.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: специального оборудования не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Прочитайте текст рекомендованных глав учебника.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание 2. Решите ситуационную задачу: «Мужчина, 32 года, работает в офисе бухгалтером стандартный рабочий день 8 часов. В прошлом профессионально занимался баскетболом. Имеет следующие проблемы: нарушения сна, в юности травмировано колено, плоскостопие, небольшой лишний вес». Назовите части ФК и относящиеся к ним средства, с помощью которых можно скорректировать имеющиеся проблемы.

Ответ оформите в виде таблицы:

проблема	часть ФК	средство	дозировка	методические рекомендации

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 7. ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (2 вариант)

Практическая работа №7 Виды физической культуры (2 вариант) Тема:

Структура и функции ФК

Цель работы: решить ситуационную задачу.

Задачи:

1. Сформировать представление о различии и единстве видов ФК;
2. Тренировать навыки самостоятельного мышления.

Форма отчетности: письменная работа или электронный вариант выполненной работы.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: специального оборудования не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Прочитайте текст рекомендованных глав учебника.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание 2. Решите ситуационную задачу: «Женщина, 43 года, работает в школе учителем математики, 6 уроков в день. В прошлом профессионально занималась гандболом. Имеет следующие проблемы: бессонница, в юности травмировано плечо, сколиоз, ожирение».

Назовите части ФК и относящиеся к ним средства, с помощью которых можно скорректировать имеющиеся проблемы.

Ответ оформите в виде таблицы:

проблема	часть ФК	средство	дозировка	методические рекомендации

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 8. ТФК КАК НАУКА И УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА (1 вариант)

Тема: ТФК как наука и учебная дисциплина

Цель работы: решить ситуационную задачу.

Задачи:

1. Сформировать понимание сущности и социальной значимости своей будущей профессии, проявление к ней устойчивого интереса;
2. Тренировать навыки самостоятельного мышления.

Форма отчетности: письменная работа или электронный вариант выполненной работы.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: специального оборудования не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Прочитайте текст рекомендованных глав учебника.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание 2. Решите ситуационную задачу: «Вы наблюдаете, как учитель физического воспитания в школе проводит урок для 8-го класса. На уроке присутствует тридцать один ребенок, из которых три ребенка профессионально занимаются спортом, четверо освобождены от физических нагрузок после болезни, остальные дети относятся к основной и подготовительной группам здоровья. Тема урока: «Легкая атлетика. Эстафетный бег». Посоветуйте виды деятельности всех групп детей присутствующих на уроке, обозначая область знаний, которую Вы использовали».

Ответ оформите так: «Я рекомендую учителю физического воспитания предложить детям определенной группы определенное задание, согласно знаниям из определенной области» (по одному примеру на каждую группу).

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 8. ТФК КАК НАУКА И УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА (2 вариант)

Тема: ТФК как наука и учебная дисциплина

Цель работы: решить ситуационную задачу.

Задачи:

1. Сформировать понимание сущности и социальной значимости своей будущей профессии, проявление к ней устойчивого интереса;
2. Тренировать навыки самостоятельного мышления.

Форма отчетности: письменная работа или электронный вариант выполненной работы.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: специального оборудования не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Прочитайте текст рекомендованных глав учебника.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание 2. Решите ситуационную задачу: «Вы наблюдаете, как учитель физического воспитания в школе проводит урок для 3-го класса. На уроке присутствует двадцать девять детей, из которых четыре ребенка занимаются спортом, пятеро освобождены от физических нагрузок после болезни, остальные дети относятся к основной и подготовительной группам здоровья. Тема урока: «Баскетбол. Передачи мяча».

Порекомендуйте виды деятельности всех групп детей присутствующих на уроке, обозначая область знаний, которую Вы использовали.

Ответ оформите так: «Я рекомендую учителю физического воспитания предложить детям определенной группы определенное задание, согласно знаниям из определенной области» (по одному примеру на каждую группу).

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 9. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ СОЦИАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ФК В РФ (семинар)

Тема: Система ФК как социальное явление

Цель работы: формировать понимание значения своей будущей профессии, как социального явления.

Задачи:

1. Научиться определять значение физической культуры как социального явления;
2. Выработать умение формулировать, обосновывать и излагать собственное суждение по обсуждаемым вопросам, отстаивать свою точку зрения.

Форма отчетности: письменная работа или электронный вариант выполненной работы.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: специального оборудования не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Прочитайте текст рекомендованных глав учебника.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание 2. Письменно ответьте на контрольные вопросы:

1. Поясните, что следует понимать под социальной системой физической культуры в РФ.
2. Охарактеризуйте значение системы ФК в РФ как социального явления.
3. Определите, какие условия и факторы влияют на развитие звеньев социальной системы физической культуры в РФ.
4. Может ли измениться цель системы ФК в России в ближайшие 50 лет? Обоснуйте свой ответ

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 10. КЛАССИФИКАЦИЯ СРЕДСТВ ФОРМИРОВАНИЯ ФК ЛИЧНОСТИ (1 вариант)

Тема: Средства формирования физической культуры личности

Цель работы: сформировать понятие о средствах формирования ФК личности.

Задачи:

1. Научить использовать различные средства формирования ФК личности
2. Тренировать навыки самостоятельного мышления.

Форма отчетности: письменная работа или электронный вариант выполненной работы.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: специального оборудования не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Прочитайте текст рекомендованных глав учебника.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание 2. Внимательно изучите и проанализируйте предложенный перечень объектов, имеющих на спортивной базе.

1. Крытый стандартный 25-метровый плавательный бассейн на 6 дорожек.
2. Футбольное поле.
3. Легкоатлетический стадион.
4. Тренажерный зал.
5. Баня.
6. Спортивный зал.
7. Тир.
8. Крытый теннисный корт.
9. Площадка для игры в пляжный волейбол.

Спланируйте наиболее подходящий для группы спортсменов в составе 15 человек избранного Вами вида спорта вариант распорядка использования имеющихся объектов с привязкой ко времени. Оформите в виде таблицы.

№	Название объекта	Время посещения	Описание мероприятия
Образец заполнения таблицы			
1.	Плавательный бассейн	с 21 до 22 часов	45 минут равномерного плавания свободным стилем
Обоснование: Плавание свободным стилем тренирует сердечную мышцу, разгружает позвоночник, способствует увеличению ЖЕЛ, занятия эффективнее проводить утром до завтрака или вечером перед сном, крытый бассейн позволяет заниматься в любую погоду, пропускная способность объекта до 40 человек в час, что позволяет обеспечить достаточно высокую моторную плотность занятия, поэтому для спортсменов (ИВС) занятия плаванием, необходимые для разгрузки ОДА проводятся вечером за час до отбоя.			

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 10. КЛАССИФИКАЦИЯ СРЕДСТВ ФОРМИРОВАНИЯ ФК ЛИЧНОСТИ (2 вариант)

Тема: Средства формирования физической культуры личности

Цель работы: сформировать понятие о средствах формирования ФК личности.

Задачи:

1. Научить использовать различные средства формирования ФК личности
2. Тренировать навыки самостоятельного мышления.

Форма отчетности: письменная работа или электронный вариант выполненной работы.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: специального оборудования не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Прочитайте текст рекомендованных глав учебника.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание 2. Внимательно изучите и проанализируйте предложенный перечень объектов, имеющих на спортивной базе.

1. Крытый стандартный 25-метровый плавательный бассейн на 6 дорожек.
2. Открытая волейбольная площадка.
3. Крытая легкоатлетическая дорожка.
4. Гимнастический зал.
5. Сауна.
6. Тренажерный зал с кардиотренажерами.
7. Помещение для игры в дартс.

8. Стол для игры в настольный теннис.
9. Площадка для игры в пляжный футбол.

Спланируйте наиболее подходящий для группы спортсменов в составе 15 человек избранного Вами вида спорта вариант распорядка использования имеющихся объектов с привязкой ко времени. Оформите в виде таблицы.

№	Название объекта	Время посещения	Описание мероприятия
Образец заполнения таблицы			
1.	Плавательный бассейн	с 21 до 22 часов	45 минут равномерного плавания свободным стилем
Обоснование: Плавание свободным стилем тренирует сердечную мышцу, разгружает позвоночник, способствует увеличению ЖЕЛ, занятия эффективнее проводить утром до завтрака или вечером перед сном, крытый бассейн позволяет заниматься в любую погоду, пропускная способность объекта до 40 человек в час, что позволяет обеспечить достаточно высокую моторную плотность занятия, поэтому для спортсменов (ИВС) занятия плаванием, необходимые для разгрузки ОДА проводятся вечером за час до отбоя.			

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 11. КЛАССИФИКАЦИЯ МЕТОДОВ (1 вариант)

Тема: Методы формирования физической культуры личности

Цель работы: сформировать понятие о взаимосвязи использования методов формирования ФК личности и частных задач.

Задачи:

1. Научить использовать различные методы формирования ФК личности в зависимости от задач;
2. Тренировать навыки самостоятельного мышления.

Форма отчетности: письменная работа или электронный вариант выполненной работы.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: специального оборудования не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Прочитайте текст рекомендованных глав учебника.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание 2. Внимательно изучите план урока, определите и перечислите методы, использованные для решения частных задач.

№№ п/п	Содержание урока	Частные задачи	Дозировка	Методические приемы обучения, воспитания и организации
I Подготовительная часть 15 мин.				
1.	Построение, переключка, приветствие, сообщение задач урока, повторение правил ТБ.	Организовать класс для проведения урока	2 мин.	Построение в левом нижнем углу зала. По росту в одну шеренгу. Команды: «Равняйся!» «Смирно!»
2.	Бег вокруг зала, беговые упражнения, бег в разных направлениях.	Подготовить обще-функциональное состояние организма занимающихся	2 мин.	В умеренном равномерном темпе, водну колонну с соблюдением дистанции 2 шага.
3.	Ходьба по залу, восстановление дыхания, ОРУ без предмета в ходьбе	Снизить ЧСС и частоту дыхания	2 мин.	Обратить внимание на осанку, выполнение упражнений

4.	<p>Специальные акробатические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения в равновесии на гимнастической скамье; - лазания и перелезания через гимнастическую скамейку; - прыжки через гимнастическую скамейку; - передвижение приставным шагом; - перекаты по гимнастическим матам; 	Развивать координацию	9 мин.	Обратить внимание на технику выполнения упражнений, на правильную постановку рук и ног. Рекомендовать возвращаться на исходную позицию шагом
II Основная часть 25 мин.				
1.	Построение, расчет на 1-3 номера, перестроение из 1 шеренги в 3 шеренги	Организовать класс для проведения основной части урока	1 мин	Построение в правом верхнем углу зала. По росту в одну шеренгу. По команде: «Равняйся!» «Смирно!» «На 1-3 рассчитайся!» «В три шеренги – стройся!». «1-енмера – шаг вперед!» «3-енмера – шаг назад!» «Направо!» «За направляющими шагом марш!»
2.	<p>Выполнение упражнений подводящих к кувырку</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития гибкости (растягивания ног, наклоны в седах, скручивания); - упражнения для развития координации («велосипед», подъем ног, упражнения в упорах) - и.п. – о.с. – упор присев; - сгибания и разгибания ног в упоре присев; - приведения подбородка к груди в упоре присев; - отталкивания ногами в упоре присев; - слитное выполнение всех фаз подготовительного упражнения. 	Создавать условия для концентрации внимания учащихся на выполнении кувырка	20 мин	Выполнение задания на гимнастических матах.

3.	Игра «Спрячься в домик» Подготовка. Играющие принимают исходное положение упор присев. Они находятся фронтально перед гимнастическими матами. Содержание игры. По сигналу учителя дети из исходного положения выполняют разгибание ног в коленях и приведение подбородка к груди «прячутся в домик». Тот, кто «спрятался» последним, выбывает из игры и садится на скамейку. Игра заканчивается, когда остается три не выбывших участника.	Воспитывать настойчивость, волю к победе, трудолюбие, при положительном эмоциональном фоне	4 мин	Обратить внимание: правильно выпрямлять ноги, до конца выпрямляя колени.
III Заключительная часть 5 мин				
1.	Игра «Совушка» Содержание игры: из участников выбирается 2-водящих «совушки». По команде ведущего «День!» «совушки» спят (сидят на скамейке), а остальные играющие могут свободно передвигаться по залу. По команде ведущего «Ночь!» играющие должны замереть в произвольных позах, а водящие должны запятнать игрока, который пошевелился. Побеждают два последних не запятнанных игрока.	Развивать координацию при положительном эмоциональном фоне	4 мин	Разъяснить правила игры, выбрать водящих, напомнить правила безопасности во время игры.
2.	Построение	Организовать класс для подведения итогов урока	30 сек	Построение в левом нижнем углу зала
3.	Подведение итогов урока, организованный выход из зала	Организовать класс для выхода из зала	30 сек	Сообщение о том, что хорошо удалось, что не очень получилось, на что обратить внимание.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 11. КЛАССИФИКАЦИЯ МЕТОДОВ (2 вариант)

Тема: Методы формирования физической культуры личности

Цель работы: сформировать понятие о взаимосвязи использования методов формирования ФК личности и частных задач.

Задачи:

1. Научить использовать различные методы формирования ФК личности в зависимости от задач;
2. Тренировать навыки самостоятельного мышления.

Форма отчетности: письменная работа или электронный вариант выполненной работы.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: специального оборудования не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Прочитайте текст рекомендованных глав учебника.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание 2. Внимательно изучите план урока, определите и перечислите методы, использованные для решения частных задач.

№№ п/п	Содержание урока	Частные задачи	Дозировка	Методические приемы обучения, воспитания и организации
I Подготовительная часть 15 мин.				
1.	Построение, переключки, приветствие, сообщение задач урока, повторение правил ТБ.	Организовать класс для проведения урока	2 мин.	Построение в левом нижнем углу зала. По росту в одну шеренгу. Команды: «Равняйсь!» «Смирно!»
2.	Бег вокруг зала, беговые упражнения, бег в разных направлениях.	Подготовить обще-функциональное состояние организма занимающихся	2 мин.	В умеренном равномерном темпе, в одну колонну с соблюдением дистанции 2 шага.
3.	Ходьба по залу, восстановление дыхания, ОРУ безпредмета в ходьбе	Снизить ЧСС и частоту дыхания	2 мин.	Обратить внимание на осанку, выполнение упражнений
4.	Специальные прыжковые упражнения: - бег с высоким подниманием колена; - бег с захлестом голени; - подскоки скруговыми движениями рук; - передвижение приставным шагом; - прыжки на одной ноге; - прыжки на двух ногах из стороны в сторону; - передвижение скрестным шагом.	Развивать динамическую силу мышц ног	4 мин.	Обратить внимание на темп выполнения упражнений, на отталкивание и приземление. На исходную позицию возвращаться шагом
5.	ОРУ в кругу: - И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые движения головой; - И.П. ноги на ширине плеч, руки к плечам, круговые движения рук; - И.П. ноги на ширине плеч, руки вниз, круговые движения рук;	Подготовить занимающихся для выполнения упражнений основной части урока	5 мин. (каждое упражнение выполняется по 16 раз)	Обратить внимание на правильность выполнения упражнений, координацию.

	<p>И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны в стороны;</p> <p>- И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны вперед- назад;</p> <p>- И.П. основная стойка, приседания в полной координации;</p> <p>- И.П. ноги на ширине плеч, руки в стороны, скрестные махи ногами;</p> <p>- И.П. основная стойка, выпады вперед ногами поочередно.</p>			
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

II Основная часть 25 мин.

1.	<p>Построение, расчет на 1-3 №№, перестроение из 1 шеренги в 3 шеренги</p>	<p>Организовать класс для проведения основной части урока</p>	1 мин	<p>Построение в правом верхнем углу зала. По росту в одну шеренгу. По команде: «Равняйся!» «Смирно!» «На 1-3 рассчитайся!» «В три шеренги – стройся!».</p> <p>«1-е номера – шаг вперед!» «3-е номера – шаг назад!» «На право!» «За направляющими шагом марш!»</p>
2.	<p>Выполнение специальных упражнений метателя</p>	<p>Создать условия для концентрации внимания учащихся на попадание мячом в цель</p>	10 мин	<p>Выполнение задания на специальной разметке, по трое. (3 попытки)</p>
3.	<p>Выполнение метания мяча в цель с учетом результата</p>	<p>Воспитывать волю к победе</p>	10 мин.	<p>Выполнение задания на специальной разметке, по одному (3 попытки)</p>
4.	<p>"Эстафета с кеглями мячами" Подготовка. Играющие делятся на равные команды, которые выстраиваются в колонны по одному в трёх-четырёх шагах друг от друга. Они стоят параллельно перед чертой, в руках у головного игрока кегля. Содержание эстафеты. По сигналу первые номера бегут до установленной на противоположной лицевой линии набивного мяча, оббегают его и, вернувшись к своим колоннам, передают кеглю. Первый игрок</p>	<p>Воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь, при положительном эмоциональном фоне</p>	4 мин	<p>Обратить внимание: правильно передавать эстафету, оббежать мяч</p>

	<p>остаётся в конце своей колонны, а второй бежит к н/мячу, огибает его и передает кеглю третьему номеру. Игра заканчивается, как только все участники пробегут с кеглей.</p> <p>Когда начинавший игрок вновь окажется в колонне первым и ему принесут кеглю, он поднимает её вверх.</p> <p>Побеждает команда, игроки которой раньше выполнили задание, не допустив ошибок.</p>			
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

III Заключительная часть 5 мин

1.	<p>Игра «Вышибало»</p> <p>Содержание игры: из участников выбирается 4-ро водящих, которые стоя по 2-ое на боковых линиях в центре зала пытаются «вышибить» мячами находящиеся в центре зала игроки. Задеты мячом игроки считаются «запятнанными» и выбывают из игры. Побеждают последние четверо не запятнанных игроков.</p>	Развивать скорость реакции, координацию, при положительном эмоциональном фоне	4 мин	Разъяснение правил игры, выбор водящих. Обратить внимание на правила техники безопасности во время игры (стараться бросать мяч в область ног играющих).
2.	Построение	Организовать класс для подведения итогов	30 сек	Построение в левом нижнем углу зала
3.	Подведение итогов урока, организованный выход из зала	Организовать класс для выхода из зала	30 сек	Сообщение о том, что хорошо удалось, что не очень получилось, на что обратить внимание.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 12. КЛАССИФИКАЦИЯ ПРИНЦИПОВ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ (1 вариант)

Тема: Принципы занятий физическими упражнениями

Цель работы: сформировать умение следовать принципам занятий физическими упражнениями.

Задачи:

1. Научить классифицировать различные принципы занятий физическими упражнениями;
2. Тренировать навыки самостоятельного мышления.

Форма отчетности: письменная работа или электронный вариант выполненной работы.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: специального оборудования не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д. С.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Прочитайте текст.

«Сегодня мы присутствовали на уроке физической культуры в 5 классе. Урок начался с построения и переключки учащихся, была объявлена тема урока «Легкая атлетика. Кроссовая подготовка». В качестве разминки учитель предложил детям пробежать 3000 метров по стадиону в свободном темпе. После разминки, детям было дано задание поделиться на две команды и десять минут поиграть в футбол. После игры, дети должны были пробежать длинную дистанцию с учетом результата. На вопрос мальчика о том, с какого старта бегают длинные дистанции, учитель сообщил, что длинные дистанции бегают с высокого старта, а уточняющую просьбу ребенка показать исходное положение высокого старта проигнорировал. Также учителем было поставлено следующее условие: те дети, которые не смогут финишировать не переходя на ходьбу, получают неудовлетворительные оценки. В заключительной части урока дети должны были выполнить приседания. Девочки в количестве 50 раз, а мальчики в количестве 100 раз. На финальном построении, во время традиционного обсуждения результатов урока, в ответ на сообщения детей, что урок им не понравился, учитель повышенным тоном порекомендовал им в следующий раз провести урок самостоятельно».

Практическая часть/Содержание заданий

Задание 2. Найдите в тексте и выпишите несоответствия в применении принципов занятий физическими упражнениями.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 12. КЛАССИФИКАЦИЯ ПРИНЦИПОВ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ (1 вариант)

Тема: Принципы занятий физическими упражнениями

Цель работы: сформировать умение следовать принципам занятий физическими упражнениями.

Задачи:

1. Научить классифицировать принципы занятий физическими упражнениями;
2. Тренировать навыки самостоятельного мышления.

Форма отчетности: письменная работа или электронный вариант выполненной работы.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: специального оборудования не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Прочитайте текст.

«Сегодня мы присутствовали на уроке физической культуры в 9 классе. Урок начался с построения и переключки учащихся, была объявлена тема урока «Баскетбол. Штрафные броски». В качестве разминки учитель предложил детям выполнить упражнения на растяжку на гимнастических матах. После разминки, детям было дано задание пробежать тридцать кругов по залу. После бега, дети должны были выполнять штрафные броски. В связи с тем, что в зале всего два баскетбольных кольца, дети вынуждены были поделиться на две команды. На вопрос мальчика о том, сколько точных бросков необходимо выполнить, чтобы получить отличную оценку, учитель сообщил, что норматив технический и оцениваться будет техника выполнения. После выполнения тренировочных штрафных бросков, дети выполняли норматив на оценку. Те дети, которые не смогли попасть в кольцо более четырех раз из десяти попыток, получили неудовлетворительные оценки. Также, учитель снижал балл за не правильное выполнение броска. В ответ на возмущение детей, что условия задания были сформулированы некорректно, учитель пообещал снизить всем недовольным оценку еще на балл. В заключительной части урока детям было предложено поиграть в волейбол. На финальном построении, во время традиционного обсуждения результатов урока, в ответ на сообщения детей, что урок им не понравился, учитель повышенным тоном порекомендовал им в следующий раз провести урок самостоятельно».

Практическая часть/Содержание заданий

Задание 2. Найдите в тексте и выпишите несоответствия в применении принципов занятий физическими упражнениями.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 13. ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ (1 вариант)

Тема: Обучение двигательным действиям

Цель работы: сформировать умение составлять программу обучения двигательному действию.

Задачи:

1. Закрепить умение определять соответствующие способы обучения двигательным действиям и исправления ошибок;
2. Тренировать навык самостоятельного мышления.

Форма отчетности: письменная работа или электронный вариант выполненной работы.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: специального оборудования не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Прочитайте текст рекомендованных глав учебника.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание 2. Составьте программу обучения двигательному действию «Ведение, два шага и бросок в кольцо» для мальчиков возраста 7 лет группы начальной подготовки первого года обучения по специализации баскетбол.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 13. ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ (2 вариант)

Тема: Обучение двигательным действиям

Цель работы: сформировать умение разрабатывать программу устранения двигательных ошибок.

Задачи:

1. Закрепить умение подбирать соответствующие способы исправления двигательных ошибок;
2. Тренировать навык самостоятельного мышления.

Форма отчетности: письменная работа или электронный вариант выполненной работы.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: специального оборудования не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Прочитайте текст рекомендованных глав учебника.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание 2. Классифицируйте ошибки занимающихся и разработайте программу их устранения. В группе начальной подготовки первого года обучения по специализации баскетбол пятнадцать мальчиков возраста 7 лет. На промежуточном педагогическом тестировании освоения технических элементов баскетбола двое из пятнадцати обучающихся не справились с выполнением норматива «Ведение, два шага и бросок в кольцо» по следующим причинам:

- в первом случае ребенок нервничал, торопился, не мог скоординировать работу рук и ног, вследствие чего броски по кольцу были неточными.

- во втором случае, ребенок вышел на тренировку после двухнедельного отсутствия по уважительной причине (не связанной с состоянием здоровья) сразу попал на педагогическое тестирование. Выполнял удовлетворительно все фазы двигательного действия кроме финальной, собственно броска. Бросок по кольцу не получался по причине недостаточной силы рук.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 14. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (1 вариант)

Тема: Сила и методика ее развития

Цель работы: сформировать умение разрабатывать комплексы упражнений для развития силы в соответствии с выбранным методом.

Задачи:

1. Закрепить умение подбирать подходящие методы и составлять комплексы упражнений для развития силы;
2. Тренировать навык самостоятельного мышления.

Форма отчетности: письменная работа или электронный вариант выполненной работы.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: специального оборудования не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Прочитайте текст рекомендованных глав учебника.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание 2. Подберите метод и составьте комплекс упражнений (6-8 упражнений) для развития силовых способностей для спортсменов группы начальной подготовки первого года обучения по специализации волейбол (прыжковая подготовка).

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 14. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (1 вариант)

Тема: Сила и методика ее развития

Цель работы: сформировать умение разрабатывать комплексы упражнений для развития силы в соответствии с выбранным методом.

Задачи:

1. Закрепить умение подбирать подходящие методы и составлять комплексы упражнений для развития силы;
2. Тренировать навык самостоятельного мышления.

Форма отчетности: письменная работа или электронный вариант выполненной работы.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: специального оборудования не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Прочитайте текст рекомендованных глав учебника.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание 2. Подберите метод и составьте комплекс упражнений (6-8 упражнений) для развития силовых способностей для спортсменов группы начальной подготовки первого года обучения по специализации баскетбол (бросковая подготовка).

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 15. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (1 вариант)

Тема: Скорость и методика ее развития.

Цель работы: сформировать умение подбирать методы для развития скорости.

Задачи:

1. Закрепить умение подбирать подходящие методы для развития скорости;
2. Тренировать навык самостоятельного мышления.

Форма отчетности: письменная работа или электронный вариант выполненной работы.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: специального оборудования не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Прочитайте текст рекомендованных глав учебника.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание 2. Подберите метод для развития скоростных способностей для спортсменов группы начальной подготовки первого года обучения по специализации волейбол (скорость реакции).

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 15. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (2 вариант) Тема:

Скорость и методика ее развития

Цель работы: сформировать умение подбирать методы для развития скорости.

Задачи:

1. Закрепить умение подбирать подходящие методы для развития скорости;
2. Тренировать навык самостоятельного мышления.

Форма отчетности: письменная работа или электронный вариант выполненной работы.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: специального оборудования не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Прочитайте текст рекомендованных глав учебника.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание 2. Подберите метод для развития скоростных способностей для спортсменов группы начальной подготовки первого года обучения по специализации плавание (скорость реакции на старте).

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 16. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ (1 вариант)

Тема: Выносливость и методика ее развития.

Цель работы: сформировать умение определять виды выносливости и подбирать методы для ее развития.

Задачи:

1. Закрепить умение подбирать подходящие методы для развития выносливости;
2. Тренировать навык самостоятельного мышления.

Форма отчетности: письменная работа или электронный вариант выполненной работы.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: специального оборудования не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Прочитайте текст рекомендованных глав учебника.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание 2. Определите, какая выносливость недостаточно развита у спортсмена - волейболиста группы начальной подготовки третьего года обучения, и подберите метод для ее развития, если к концу игры у него ухудшаются характеристики прыжка.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 16. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ (2 вариант)

Тема: Выносливость и методика ее развития

Цель работы: сформировать умение определять виды выносливости и подбирать методы для ее развития.

Задачи:

1. Закрепить умение подбирать подходящие методы для развития выносливости;
2. Тренировать навык самостоятельного мышления.

Форма отчетности: письменная работа или электронный вариант выполненной работы.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: специального оборудования не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Прочитайте текст рекомендованных глав учебника.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание 2. Определите, какая выносливость недостаточно развита у спортсмена - баскетболиста группы начальной подготовки третьего года обучения, и подберите метод для ее развития, если к концу игры у него ухудшаются точность броска.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 17. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ (1 вариант)

Тема: Гибкость и методика ее развития

Цель работы: сформировать умение классифицировать виды гибкости и подбирать методы для ее развития.

Задачи:

1. Закрепить умение подбирать подходящие методы для развития гибкости;
2. Тренировать навык самостоятельного мышления.

Форма отчетности: письменная работа или электронный вариант выполненной работы.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: специального оборудования не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Прочитайте текст рекомендованных глав учебника.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание 2. Определите, какая гибкость недостаточно развита у спортсмена - пловца плавающего стилем кроль на спине, и подберите метод для ее развития, если у него сравнительно короткая длина гребка.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 17. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ (2 вариант)

Тема: Гибкость и методика ее развития

Цель работы: сформировать умение классифицировать виды гибкости и подбирать методы для ее развития.

Задачи:

1. Закрепить умение подбирать подходящие методы для развития гибкости;
2. Тренировать навык самостоятельного мышления.

Форма отчетности: письменная работа или электронный вариант выполненной работы.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: специального оборудования не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д. С.

Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Прочитайте текст рекомендованных глав учебника.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание 2. Определите, какая гибкость недостаточно развита у начинающего спортсмена - легкоатлета, специализирующийся на беге с барьерами, и подберите метод для ее развития, если он при прохождении дистанции периодически задевает барьер, что приводит к его падению.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 3 18. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (1 вариант)

Тема: Методика развития координационных способностей

Цель работы: сформировать умение подбирать методы для развития координационных способностей.

Задачи:

1. Закрепить умение подбирать подходящие методы для развития координационных способностей;
2. Тренировать навык работы по предложенному плану.

Форма отчетности: письменная работа или электронный вариант выполненной работы.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: специального оборудования не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Прочитайте текст рекомендованных глав учебника.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание 2. Решите ситуационную задачу. «На уроке физического воспитания в 6 классе по теме «Гимнастика. Опорный прыжок» произошла следующая ситуация: все дети справились с выполнением упражнения, кроме одного мальчика и одной девочки. Мальчик при каждой новой попытке делал разное количество шагов разбега, в связи с чем отталкивался от разных частей гимнастического моста ногами. Из-за этого он или недопрыгивал до снаряда, и не мог завершить выполнение опорного прыжка, или перелетал через снаряд и падал. Девочка выполняла разбег и отталкивание от мостика правильно, но не могла должным образом расположить руки и приземлялась собственно на снаряд. Вам необходимо помочь детям справиться с трудностями».

Оформите ответ по следующему плану:

- 1) Какое физическое качество недостаточно развито у детей, не справившихся с заданием?
- 2) Подберите средства, которые помогут детям исправить ошибки
- 3) Каким методом Вы будете применять подобранные Вами средства?
- 4) Станете ли Вы использовать дополнительный инвентарь, и если да, то какой? Перечислите.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 3 18. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (2 вариант)

Тема: Методика развития координационных способностей

Цель работы: сформировать умение подбирать методы для развития координационных способностей.

Задачи:

1. Закрепить умение подбирать подходящие методы для развития координационных способностей;
2. Тренировать навык работы по предложенному плану.

Форма отчетности: письменная работа или электронный вариант выполненной работы.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: специального оборудования не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Прочитайте текст рекомендованных глав учебника.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание 2. Решите ситуационную задачу. На уроке в 7 классе по теме «Легкая атлетика. Прыжок в высоту» произошла следующая ситуация: все дети справились с выполнением упражнения, кроме одного мальчика и одной девочки. Мальчик при каждой новой попытке делал разное количество шагов разбега, из-за этого он или недобежал до снаряда и не мог совершить прыжок, или подбежал слишком близко к снаряду и при махе ногой сбивал планку. Девочка выполняла разбег и мах ногой правильно, но не могла должным образом приземлиться на ноги. Вам необходимо помочь детям справиться с трудностями».

Оформите ответ по следующему плану:

- 1) Какое физическое качество недостаточно развито у детей, не справившихся с заданием?
- 2) Подберите средства, которые помогут детям исправить ошибки
- 3) Каким методом Вы будете применять подобранные Вами средства?
- 4) Станете ли Вы использовать дополнительный инвентарь, и если да, то какой? Перечислите.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 19. МЕТОДИКИ КОНТРОЛЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ (1 вариант)

Тема: Контроль в Физическом воспитании

Цель работы: сформировать умение классифицировать и использовать методы контроля в Физическом воспитании.

Задачи:

1. Закрепить представление о различии методик контроля в физическом воспитании;
2. Тренировать навык работы по предложенному плану.

Форма отчетности: письменная работа или электронный вариант выполненной работы.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: специального оборудования не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Прочитайте текст рекомендованных глав учебника.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание 2. Решите ситуационную задачу. «Урок физической культуры в 8 классе по теме «Баскетбол. Двусторонняя учебная игра» проходит по следующему плану: в подготовительной части урока дети выполняют специальную разминку баскетболиста, упражнения направленные на подготовку организма к последующим нагрузкам и подготовку суставов рук и ног для игры. В основной части урока запланировано проведение учебной игры с учетом результата, в заключительной части урока выполняются упражнения на расслабление для приведения ЧСС и дыхания в спокойное состояние». Перечислите методы контроля, которые можно применить на этом уроке.

Ответ оформите по следующему плану: «часть урока – средство – метод контроля»

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 19. МЕТОДИКИ КОНТРОЛЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ (2 вариант)

Тема: Контроль в Физическом воспитании

Цель работы: сформировать умение классифицировать и использовать методы контроля в Физическом воспитании.

Задачи:

1. Закрепить представление о различии методик контроля в физическом воспитании;

2. Тренировать навык работы по предложенному плану.

Форма отчетности: письменная работа или электронный вариант выполненной работы.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: специального оборудования не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Прочитайте текст рекомендованных глав учебника.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание 2. Решите ситуационную задачу. «Урок физической культуры в 9 классе по теме «Волейбол. Двусторонняя учебная игра» проходит по следующему плану: в подготовительной части урока дети выполняют специальную разминку волейболиста, упражнения направленные на подготовку организма к последующим нагрузкам и подготовку суставов рук и ног для игры. В основной части урока запланировано проведение учебной игры с учетом результата, в заключительной части урока выполняются упражнения на расслабление для приведения ЧСС и дыхания в спокойное состояние». Перечислите методы контроля, которые можно применить на этом уроке. Ответ оформите так: «часть урока – средство – метод контроля»

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 20. СПОРТ КАК КОМПОНЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (1 вариант)

Тема: Общая характеристика спорта

Цель работы: закрепить представление о сходстве и различиях физической культуры и спорта.

Задачи:

1. Закрепить представление о значении спорта как компонента физической культуры;
2. Тренировать навык работы по предложенному плану.

Форма отчетности: письменная работа или электронный вариант выполненной работы.

Время выполнения работы: 1 час

Материалы и оборудование: специального оборудования не требуется

Рекомендуемая литература:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Прочитайте текст рекомендованных глав учебника.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание 2. Внимательно прочитайте текст и вставьте пропущенные слова. Обоснуйте, почему вы выбрали именно эти слова и вставили их вместо пропущенных.

Каждый человек желает иметь крепкое здоровье и прекрасную фигуру. Для некоторых людей эти аспекты являются решающими на всем жизненном пути. У кого-то он тихий и спокойный, а у кого-то запутан и тяжел в понимании. Поэтому иногда для преодоления этих преград необходимо обратиться к _____, чтобы укрепить дух и силу.

В настоящее время огромное количество людей имеют пагубные привычки, такие как алкоголь, курение и чрезмерное употребление пищи. Взамен этому общество предлагает убрать это из жизни заменив их _____ и правильным питанием. Существует огромное количество направлений в _____, которые прекрасно поддерживают форму и очищают разум. Сейчас сразу с детства родители приучают своих детей к _____.

Это может быть танцы или гимнастика для девочек, а для мальчиков каратэ или борьба. Ведь в эти годы формируется взгляд на будущую жизнь, и это оказывает влияние на весь жизненный путь. Это воспитывает и дисциплинирует, а так же учит перешагивать через лень. Но необходимо помнить, что принуждение к _____ тоже сильно вредит. Как эффект противодействия. По-моему мнению, если после долгого периода времени душа ребенка не сумела расположиться к _____, то тогда следует отдать его в художественную секцию, где развивают духовное начало.

За последние 10 лет большая часть молодых людей начинают заниматься_____. Ведь это не только полезно, но и весело. Как иногда замечательно можно провести время! В такие моменты наши мысли освобождаются и тело наполняется эйфорией. Можно заметить, как увеличилось в городе количество спортивных площадок, доступных каждому. Поэтому _____ в жизни каждого человека играет огромную роль, ведь во время этих приятных для всего тела занятий будет формироваться правильная самооценка и на смену неприятностям придет контроль и умиротворение.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 20. СПОРТ КАК КОМПОНЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (2 вариант)

Тема: Общая характеристика спорта

Цель работы: закрепить представление о сходстве и различиях физической культуры и спорта.

Задачи:

1. Закрепить представление о значении спорта как компонента физической культуры;
2. Тренировать навык работы по предложенному плану.

Форма отчетности: письменная работа или электронный вариант выполненной работы.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: специального оборудования не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Прочитайте текст рекомендованных глав учебника.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание 2. Внимательно прочитайте текст и вставьте пропущенные слова. Обоснуйте, почему вы выбрали именно эти слова и вставили их вместо пропущенных.

Неотъемлемой частью жизни каждого человека является_____. Сегодня занятия _____ пользуются особой популярностью среди людей всех возрастов, независимо от их увлечений, сферы деятельности или достатка.

Нарастающая потребность в занятиях_____ среди людей может быть аргументирована следующими причинами. В первую очередь,_____ – это наиболее эффективный способ быстро и результативно привести себя в форму. При рациональном подходе, занятия _____ позволяют укрепить мышцы, уменьшить процент жира в организме, некоторым людям вовсе удается измениться до неузнаваемости благодаря исключительно занятиям_____. Во-вторых, колоссальная заслуга _____ заключается в возможности человека дольше оставаться здоровым, сильным, заряжает его энергией и зарядом бодрости. _____ развивает такие важные личностные качества, как выносливость, целеустремленность, сосредоточенность и многие другие, потому что требует от человека не просто подготовки, но еще и сильного желания заниматься.

Многим людям _____ также дает возможность для самореализации, когда человек занимается не просто для души, а ради достижения определенных целей.

_____ присутствует в жизни каждого человека постоянно, даже если он сам того не осознает. Любая нагрузка для организма является_____, даже активная уборка в квартире или прогулка с собакой. Ни в коем случае не следует забывать о _____, потому что это является профилактикой многих заболеваний.

Шкала оценивания знаний и умений, сформированных по итогам выполнения практической работы

Индикаторы компетенции	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Полнота знаний	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых	Уровень знаний в объеме, соответствующем	Уровень знаний в объеме, соответствующем

		ошибки	ющем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	щем программе подготовки, без ошибок
Наличие умений	При решении стандартных задачи продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме.	Продемонстрированы основные умения. Решены основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи, выполнены все задания в полном объеме.
Уровень сформированности компетенций	Низкий	Ниже среднего	Средний	Высокий

4. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основные источники:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ <http://minstm.gov.ru/>
2. Министерство образования и науки Российской Федерации <http://www.ed.gov.ru/>
3. Министерство здравоохранения и социального развития РФ <http://www.nrinzdravsoc.ru/>
4. Федеральное медико-биологическое агентство <http://www.fmbaros.ru/>
5. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
6. Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org/>
7. Генеральная ассоциация международных спортивных федераций <http://www.agfisonline.com/>
8. Ассоциация летних олимпийских международных федераций <http://www.asoif.com/>
9. Международная федерация баскетбольных ассоциаций <http://www.fiba.com/>
10. Международная федерация плавания <http://www.fina.org/>
11. Международная ассоциация легкой атлетики <http://www.iaaf.org/>
12. Всемирное антидопинговое агентство <http://www.wada-ama.org/>
13. Олимпийский комитет России <http://www.olympic.ru/>
14. Российская федерация баскетбола <http://www.basket.ru/>
15. Всероссийская федерация волейбола <http://www.volley.ru/>
16. Всероссийская федерация легкой атлетики <http://www.aisathletics.ra/>
17. Всероссийская федерация гимнастики <http://www.Rusgym-nastics.ru/>
18. Всероссийское добровольное общество «Спортивная Россия» <http://www.sport-russia.ru/>
19. Профсоюз работников физической культуры, спорта и туризма РФ <http://www.profsporttur.ru/>
20. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» <http://www.rusada.ru/>
21. Спортивная энциклопедия <http://www.libsport.ru/>

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕИНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АКАДЕМИЯ ЛЕДОВЫХ ВИДОВ СПОРТА «ДИНАМО САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
СПб ГБПОУ «Академия ледовых видов спорта
«Динамо Санкт-Петербург»
Протокол от 19 мая 2023 года № 7

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБПОУ «Академия ледовых
видов спорта «Динамо Санкт-Петербург»

Н.В. Скарлыгина

Приказ от 19 мая 2023 года № 130



**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Учебной дисциплины
**ОП 12 БАЗОВЫХ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

По специальности 49.02.03 Спорт

Санкт-Петербург, 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания по выполнению практических работ разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины ОП.12 «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности» для специальности 49.02.03 «Спорт» и требованиями к результатам освоения программы подготовки специалистов среднего звена ФГОС СПО поданной специальности.

Цель данных методических указаний: оказать помощь обучающимся при выполнении практических работ и закреплении теоретических знаний по основным разделам дисциплины. Формой организации обучающихся на практических работах является – индивидуальная форма работы. Выполнение практических работ направлено на формирование общих и профессиональных компетенций, закреплений знаний, освоение необходимых умений и способов деятельности:

Критерии оценивания практической работы:

«Отлично» - обучающийся выполнил работу в полном объеме с соблюдением всех требований к порядку её выполнения, работа выполнена правильно, ответы обоснованы, аргументированы, логически последовательны. Студент отвечает на контрольные вопросы, делает обоснованные выводы;

«Хорошо» - обучающийся выполнил работу в полном объеме с соблюдением всех требований к порядку её выполнения, но при выполнении работы допущены два-три недочета; или не более одной негрубой ошибки и одного недочета; при ответе на контрольные вопросы допущены незначительные неточности;

«Удовлетворительно» - обучающийся выполнил работу правильно не менее чем наполовину, однако объём выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы по основным, принципиально важным задачам работы. По требованию преподавателя исправляет допущенные ошибки;

«Неудовлетворительно» ставится, если обучающийся выполнил работу не полностью, объем выполненной части работы не позволяет сделать правильных выводов. В ходе выполнения работы допускает грубые ошибки, которые не может исправить даже по требованию преподавателя.

Выполнение практических работ позволяет обучающимся более глубоко и серьезно раскрыть вопросы теории и истории физической культуры и спорта. Материал практических работ учит студентов овладевать методами научного исследования, связывать теоретические знания с их практическим применением.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Наименование темы	Содержание практических занятий	Объем часов
РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА		21
	Выполнение строевых приемов, построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий	2
	Освоение методики составления и проведения комплекса ОРУ без предмета по показу, по рассказу, по показу и рассказу, по разделением Освоение методики составления и проведения комплекса ОРУ различными способами без предмета (раздельным, поточным, проходным, круговым и т.д.) Освоение методики составления и проведения комплекса ОРУ предметами (с мячом, с гимнастической палкой, на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке и т.д.)	4
	Техника гимнастических упражнений и закономерности лежащие в ее основе Статические и динамические упражнения. Характеристика, классификация акробатических упражнений Цели и задачи обучения в гимнастике Методика обучения гимнастическим упражнениям Этапы, методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям Методика исправления ошибок Подготовка мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования Применение приемов страховки, помощи и само страховки Основы техники и методика обучения акробатическим упражнениям: группировка, перекувырки, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, стойка на руках, мост, переворот боком «колесо»	5
	Освоение методики развития двигательных способностей средствами гимнастики	2
	Освоение методики проведения занятий	4
	Освоение разновидностей ходьбы и бега, упражнений в равновесии, упражнений в лазанье, перелазанье и переползании, упражнения в поднимании и переноске груза	2
	Применение правил судейства при оценке техники гимнастических упражнений	2
РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		34
	Техника спортивной ходьбы: положение туловища и головы, движения рук, таза, ног, цикл двойного шага, дыхание при ходьбе Методика обучения спортивной ходьбе Освоение техники спортивной ходьбы Освоение методики обучения спортивной ходьбе	6
	Техника бега на средние и длинные дистанции (1000, 2000, 3000 м) в условиях стадиона и пересечённой местности (кросс) Методика обучения бегу на средние и длинные дистанции Техника бега на короткие дистанции (100,200, 400 м): разновидности старта, исходное положение на старте, выход со старта, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование, бег по виражу (повороту). Техника эстафетного бега (4x100); способы передачи эстафеты Методика обучения технике бега на короткие дистанции Методика обучения технике бега (4x100) Освоение техники бега на средние и длинные дистанции (1000, 2000, 3000м) в условиях стадиона и пересечённой местности (кросс) Освоение методики обучения бегу на средние и длинные	10

	<p>дистанции</p> <p>Освоение техники бега на короткие дистанции (100,200, 400 м), (4x100)</p> <p>Освоение методики обучения бегу на короткие дистанции (100,200,400 м), (4x100)</p> <p>Освоение техники эстафетного бега (4x100); способов передачи эстафеты</p>	
	<p>Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» и «фосбери-флоп»: отталкивание, переход через планку, разбег</p> <p>Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега</p> <p>Техника прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «прогнувшись»</p> <p>Методика обучения технике прыжка в длину с разбега.</p> <p>Освоение техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» и «фосбери-флоп»</p> <p>Освоение методики обучения технике прыжка в высоту с разбега</p> <p>Освоение техники прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «прогнувшись»</p> <p>Освоение методики обучения технике прыжка в длину с разбега</p>	6
	<p>Совершенствование двигательных способностей, определяющие эффективность выполнения легкоатлетических упражнений.</p> <p>Освоение методики развития двигательных способностей средствами легкой атлетики</p>	4
	<p>Методика проведения занятий по лёгкой атлетике</p> <p>Методика занятий бегом оздоровительной направленности</p> <p>Применение средств лёгкой атлетики в занятиях по другим видам спорта</p> <p>Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой</p> <p>Освоение методики проведения занятий по лёгкой атлетике</p> <p>Применение средств лёгкой атлетики в занятиях по другим видам спорта</p> <p>Применение средств лёгкой атлетики в занятиях по хоккею</p>	6
	Применение правил судейства в разных видах легкой атлетики	2
РАЗДЕЛ 3. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ		10
	<p>Методика проведения подвижных игр при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий</p> <p>Методика проведения подвижных игр с учетом этапов спортивной подготовки</p> <p>Содержание и методика проведения подвижных игр для воспитания различных физических качеств</p> <p>Содержание и методика проведения подвижных игр, способствующих овладению техникой и тактикой изучаемых видов спорта</p> <p>Освоение методики организации и проведения подвижных игр при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.</p> <p>Освоение методики организации и проведения подвижных игр с учетом этапов спортивной подготовки.</p> <p>Освоение методики организации и проведения подвижных игр для развития различных физических способностей.</p> <p>Освоение методики организации подвижных игр, способствующих правильному овладению техникой и тактикой изучаемых видов спорта</p>	10
РАЗДЕЛ 4. ГАНДБОЛ		18
	<p>Классификация техники игры</p> <p>Техника нападения</p>	3

	Техника защиты Освоение техники нападения: техники перемещений; техники владения мячом	
	Методика обучения технике нападения Методика обучения технике защиты Освоение методики обучения технике нападения Освоение методики обучения технике защиты	6
	Освоение индивидуальных, групповых, командных действий нападения Освоение индивидуальных, групповых, командных действий защиты	4
	Методика обучения тактическим действиям в нападении Методика обучения тактическим действиям в защите Освоение методики обучения индивидуальным, групповым, командным действиям в нападении Освоение методики обучения индивидуальным, групповым, командным действиям в защите	5
РАЗДЕЛ 5. ВОЛЕЙБОЛ		26
	Техника игры в нападении: стойки и перемещения; передачи; подачи; атакующие удары Техника игры в защите: перемещения; приём; блокирование Освоение техники нападения: стоек и перемещений; передач Освоение техники нападения: подач; атакующих ударов Освоение техники защиты: перемещений; приёма; блокирования	6
	Освоение методики обучения технике нападения: стойке и перемещениям Освоение методики обучения технике нападения: передачи; подачи; атакующим ударам Освоение методики обучения технике защиты: перемещениям; приёму Освоение методики обучения технике защиты: блокированию	6
	Тактика нападения. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия. Тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия. Освоение индивидуальных, групповых, командных действий нападения Освоение индивидуальных, групповых, командных действий защиты	6
	Освоение методики обучения индивидуальным, групповым, командным действиям в нападении Освоение методики обучения индивидуальным, групповым, командным действиям в защите	4
	Освоение методики развития двигательных способностей средствами волейбола Освоение методики проведения занятий по волейболу	2
	Применение правил судейства в игре	2
РАЗДЕЛ 6. БАСКЕТБОЛ		33
	Классификация техники игры: техника нападения, техника защиты Техника нападения. Техника передвижений: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Техника владения мячом: ловля, передача, броски, ведение. Техника защиты. Техника передвижений: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты, стойки. Техника овладения мячом и противодействия: выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока Освоение техники нападения: техники передвижений и техники	8

	<p>владения мячом. Освоение техники нападения: техники передвижений и техники владения мячом. Освоение техники защиты: техники передвижений и техники овладения мячом и противодействия</p>	
	<p>Освоение методики обучения технике нападения: технике передвижений (остановкам, поворотам) Освоение методики обучения технике нападения: технике владения мячом (ловли и передачи мяча) Освоение методики обучения технике нападения: технике владения мячом (броскам, ведению) Освоение методики обучения технике защиты: технике передвижений Освоение методики обучения технике защиты: технике овладения мячом и противодействия (выбиванию, отбиванию, накрыванию) Освоение методики обучения технике защиты: технике овладения мячом и противодействия (перехвату, вырыванию, взятию отскока)</p>	7
	<p>Классификация тактики игры в волейбол Тактика нападения. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия. Тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия. Освоение индивидуальных, групповых, командных действий нападения Освоение индивидуальных, групповых, командных действий защиты</p>	8
	<p>Освоение методики обучения индивидуальным, групповым, командным действиям в нападении Освоение методики обучения индивидуальным, групповым, командным действиям в защите</p>	4
	Освоение методики развития двигательных способностей средствами баскетбола	2
	Освоение методики проведения занятий по баскетболу	2
	Применение правил судейства в игре	2
РАЗДЕЛ 7. ФУТБОЛ		33
	<p>Классификация техники игры Техника игры в нападении. Перемещения. Владение мячом. Выполнение ударов. Техника игры в защите. Расположение защитников. Взаимодействие с голкипером. Освоение техники нападения: техники перемещений; техники владения мячом; техники выполнения ударов Освоение техники защиты: защитных действий.</p>	9
	<p>Освоение методики обучения технике нападения Освоение методики обучения технике защиты</p>	6
	<p>Классификация тактики игры Тактика нападения. Индивидуальные, групповые, командные действия Тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия Освоение индивидуальных, групповых, командных действий нападения Освоение индивидуальных, групповых, командных действий защиты</p>	10
	Освоение методики обучения индивидуальным, групповым, командным действиям в нападении	8

	Освоение методики обучения индивидуальным, групповым, командным действиям в защите Освоение методики развития двигательных способностей средствами футбола	
РАЗДЕЛ 8. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		22
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений для развития выносливости Упражнения и комплексы упражнений для развития общей выносливости; упражнения и комплексы упражнений для развития скоростной, силовой, координационной выносливости	4
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений для развития силовых способностей Упражнения и комплексы упражнений для развития силовых способностей: упражнения с внешним сопротивлением, упражнения с преодолением веса собственного тела, изометрические упражнения	4
	Упражнения и комплексы упражнений для развития скоростных способностей: упражнения для развития простой и сложной двигательной реакции; упражнения для развития быстроты одиночного движения и частоты движений; упражнения для развития комплексных форм быстроты Выполнение упражнений и комплексов упражнений для развития скоростных способностей	6
	Упражнения и комплексы упражнений для развития координационных способностей: упражнения для развития способности к дифференцированию различных параметров движения; способности к ориентированию в пространстве, способности к равновесию, способности к пристраиванию и комбинированию движений; способности приспосабливаться к изменяющейся ситуации и к необычной постановки задачи; способности к управлению временем двигательной реакции; способности к выполнению задания в заданном ритме; способности к расслаблению мышц и др Выполнение упражнений и комплексов упражнений для развития координационных способностей	6
	Упражнения и комплексы упражнений для развития гибкости: динамических, статических, комбинированных Выполнение упражнений и комплексов упражнений для развития гибкости	2
РАЗДЕЛ 9. ФИТНЕС		13
	Освоение практических навыков и умений в выполнении упражнений классической аэробики. Проведение общеразвивающих упражнений поточным способом под фонограмму. Составление упражнений в серии, блоки и изучение методов, обеспечивающих разнообразие комбинаций. Составление танцевальных композиций на один из предложенных музыкальных фрагментов с учетом размера. Составление танцевальной композиции под самостоятельно подобранную музыку. Выполнение серии упражнений, входящих в подготовительную часть урока аэробики под фонограмму. Отработка построений комбинаций. Проведение собственных комбинаций повышенной сложности. Освоение практических навыков и умений в выполнении упражнений аэробики «латино». Выполнение комбинаций на степ-платформе, на двух и более платформах	6

	<p>Выполнение комбинаций аэробики стиля «латино», на степ-платформе.</p> <p>Рациональное дыхание в сочетании с упражнениями.</p> <p>Освоение практических навыков и умений в выполнении статических и динамических нагрузок и растяжек. Комплексы упражнений, воздействующих на различные части тела: бедро, ноги, ягодицы, мышцы живота, спины, плечевого пояса и другие.</p> <p>Базовые упражнения – основа комплексов гимнастики пилатес.</p> <p>Различные позиции: релаксации, напряжения, растяжки, формирования рельефа, коррекции и др.</p> <p>Комплексы на гибкость и подвижность частей тела в сочетании с дыхательными упражнениями</p>	7
РАЗДЕЛ 12. ХОККЕЙ		28
	<p>Особенности эксплуатации различных видов оборудования и инвентаря в хоккее</p> <p>Обучение технике передвижения полевого игрока</p> <p>Обучение технике ведения шайбы</p> <p>Обучение технике передач, приемам и остановкам шайбы</p> <p>Обучение технике ударов по шайбе</p> <p>Тактические приемы игры в защите</p> <p>Тактические приемы игры в нападении</p> <p>Выполнение контрольных упражнений из освоенных элементов</p> <p>Методика обучения передачам, приемам и остановкам шайбы</p>	14
	<p>Методика обучения ведению и обманным движениям</p> <p>Методика обучения ударам</p> <p>Подвижные игры с элементами хоккея</p> <p>Проведение фрагментов занятий по хоккею</p> <p>Технико-тактические действия в нападении.</p> <p>Технико-тактические действия в защите.</p> <p>Методика обучения элементам хоккея</p> <p>Проведение фрагментов занятий</p>	14
ИТОГО		238

ПРИМЕРЫ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ (1 вариант)****Тема:** Обучение двигательным действиям (Волейбол, Баскетбол)**Цель работы:** сформировать умение составлять программу обучения двигательному действию.**Задачи:**

1. Закрепить умение определять соответствующие способы обучения двигательным действиям и исправления ошибок;
2. Тренировать навык самостоятельного мышления.

Форма отчетности: письменная работа или электронный вариант выполненной работы.**Материалы и оборудование:** специального оборудования не требуется.**Рекомендуемая литература:**

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Прочитайте текст рекомендованных глав учебника.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание 2. Составьте программу обучения двигательному действию «Ведение, два шага и бросок в кольцо» для мальчиков возраста 7 лет группы начальной подготовки первого года обучения по специализации баскетбол.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ (2 вариант)**Тема:** Обучение двигательным действиям (Волейбол, Баскетбол)**Цель работы:** сформировать умение разрабатывать программу устранения двигательных ошибок.**Задачи:**

1. Закрепить умение подбирать соответствующие способы исправления двигательных ошибок;
2. Тренировать навык самостоятельного мышления.

Форма отчетности: письменная работа или электронный вариант выполненной работы.**Материалы и оборудование:** специального оборудования не требуется.**Рекомендуемая литература:**

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Прочитайте текст рекомендованных глав учебника.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание 2. Классифицируйте ошибки занимающихся и разработайте программу их устранения. В группе начальной подготовки первого года обучения по специализации баскетбол пятнадцать мальчиков возраста 7 лет. На промежуточном педагогическом тестировании освоения технических элементов баскетбола двое из пятнадцати обучающихся не справились с выполнением норматива «Ведение, два шага и бросок в кольцо» по следующим причинам:

- в первом случае ребенок нервничал, торопился, не мог скоординировать работу рук и ног, вследствие чего броски по кольцу были неточными.

- во втором случае, ребенок вышел на тренировку после двухнедельного отсутствия по уважительной причине (не связанной с состоянием здоровья) сразу попал на педагогическое тестирование. Выполнял удовлетворительно все фазы двигательного действия кроме финальной, собственно броска. Бросок по кольцу не получался по причине недостаточной силы рук.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (1 вариант)**Тема:** Сила и методика ее развития**Цель работы:** сформировать умение разрабатывать комплексы упражнений для развития силы в

соответствии с выбранным методом.

Задачи:

1. Закрепить умение подбирать подходящие методы и составлять комплексы упражнений для развития силы;
2. Тренировать навык самостоятельного мышления.

Форма отчетности: письменная работа или электронный вариант выполненной работы.

Материалы и оборудование: специального оборудования не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Прочитайте текст рекомендованных глав учебника.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание 2. Подберите метод и составьте комплекс упражнений (6-8 упражнений) для развития силовых способностей для спортсменов группы начальной подготовки первого года обучения по специализации волейбол, баскетбол, гандбол, гимнастика (прыжковая подготовка).

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (1 вариант)

Тема: Сила и методика ее развития

Цель работы: сформировать умение разрабатывать комплексы упражнений для развития силы в соответствии с выбранным методом.

Задачи:

1. Закрепить умение подбирать подходящие методы и составлять комплексы упражнений для развития силы;
2. Тренировать навык самостоятельного мышления.

Форма отчетности: письменная работа или электронный вариант выполненной работы.

Материалы и оборудование: специального оборудования не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Прочитайте текст рекомендованных глав учебника.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание 2. Подберите метод и составьте комплекс упражнений (6-8 упражнений) для развития силовых способностей для спортсменов группы начальной подготовки первого года обучения по специализации футбол, хоккей (бросковая подготовка).

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (1 вариант)

Тема: Скорость и методика ее развития.

Цель работы: сформировать умение подбирать методы для развития скорости.

Задачи:

1. Закрепить умение подбирать подходящие методы для развития скорости;
2. Тренировать навык самостоятельного мышления.

Форма отчетности: письменная работа или электронный вариант выполненной работы.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: специального оборудования не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Прочитайте текст рекомендованных глав учебника.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание 2. Подберите метод для развития скоростных способностей для спортсменов группы начальной подготовки первого года обучения по специализации футбол, хоккей (скорость реакции).

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (2 вариант)

Тема: Скорость и методика ее развития

Цель работы: сформировать умение подбирать методы для развития скорости.

Задачи:

1. Закрепить умение подбирать подходящие методы для развития скорости;
2. Тренировать навык самостоятельного мышления.

Форма отчетности: письменная работа или электронный вариант выполненной работы.

Время выполнения работы: 1 час.

Материалы и оборудование: специального оборудования не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Прочитайте текст рекомендованных глав учебника.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание 2. Подберите метод для развития скоростных способностей для спортсменов группы начальной подготовки первого года обучения по специализации плавание (скорость реакции на старте).

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ (1 вариант)

Тема: Выносливость и методика ее развития.

Цель работы: сформировать умение определять виды выносливости и подбирать методы для ее развития.

Задачи:

1. Закрепить умение подбирать подходящие методы для развития выносливости;
2. Тренировать навык самостоятельного мышления.

Форма отчетности: письменная работа или электронный вариант выполненной работы.

Материалы и оборудование: специального оборудования не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Прочитайте текст рекомендованных глав учебника.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание 2. Определите, какая выносливость недостаточно развита у спортсмена - волейболиста группы начальной подготовки третьего года обучения, и подберите метод для ее развития, если к концу игры у него ухудшаются характеристики прыжка.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ (2 вариант)

Тема: Выносливость и методика ее развития

Цель работы: сформировать умение определять виды выносливости и подбирать методы для ее развития.

Задачи:

1. Закрепить умение подбирать подходящие методы для развития выносливости;
2. Тренировать навык самостоятельного мышления.

Форма отчетности: письменная работа или электронный вариант выполненной работы.

Материалы и оборудование: специального оборудования не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Прочитайте текст рекомендованных глав учебника.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание 2. Определите, какая выносливость недостаточно развита у спортсмена – баскетболиста, футболиста, хоккеиста группы начальной подготовки третьего года обучения, и выберите метод для ее развития, если к концу игры у него ухудшаются точность броска.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ (1 вариант)

Тема: Гибкость и методика ее развития

Цель работы: сформировать умение классифицировать виды гибкости и подбирать методы для ее развития.

Задачи:

1. Закрепить умение подбирать подходящие методы для развития гибкости;
2. Тренировать навык самостоятельного мышления.

Форма отчетности: письменная работа или электронный вариант выполненной работы.

Материалы и оборудование: специального оборудования не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Прочитайте текст рекомендованных глав учебника.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание 2. Определите, какая гибкость недостаточно развита у спортсмена - пловца плавающего стилем кроль на спине, и выберите метод для ее развития, если у него сравнительно короткая длина гребка.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ (2 вариант)

Тема: Гибкость и методика ее развития

Цель работы: сформировать умение классифицировать виды гибкости и подбирать методы для ее развития.

Задачи:

1. Закрепить умение подбирать подходящие методы для развития гибкости;
2. Тренировать навык самостоятельного мышления.

Форма отчетности: письменная работа или электронный вариант выполненной работы.

Материалы и оборудование: специального оборудования не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Прочитайте текст рекомендованных глав учебника.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание 2. Определите, какая гибкость недостаточно развита у начинающего спортсмена - легкоатлета, специализирующийся на беге с барьерами, и выберите метод для ее развития, если он при прохождении дистанции периодически задевает барьер, что приводит к его падению.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (1 вариант)

Тема: Методика развития координационных способностей

Цель работы: сформировать умение подбирать методы для развития координационных способностей.

Задачи:

1. Закрепить умение подбирать подходящие методы для развития координационных способностей;
2. Тренировать навык работы по предложенному плану.

Форма отчетности: письменная работа или электронный вариант выполненной работы.

Материалы и оборудование: специального оборудования не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Прочитайте текст рекомендованных глав учебника.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание 2. Решите ситуационную задачу. «На уроке физического воспитания в 6 классе по теме «Гимнастика. Опорный прыжок» произошла следующая ситуация: все дети справились с выполнением упражнения, кроме одного мальчика и одной девочки. Мальчик при каждой новой попытке делал разное количество шагов разбега, в связи с чем отталкивался от разных частей гимнастического моста ногами. Из-за этого он или недопрыгивал до снаряда, и не мог завершить выполнение опорного прыжка, или перелетал через снаряд и падал. Девочка выполняла разбег и отталкивание от мостика правильно, но не могла должным образом расположить руки и приземлялась собственно на снаряд. Вам необходимо помочь детям справиться с трудностями».

Оформите ответ по следующему плану:

- 1) Какое физическое качество недостаточно развито у детей, не справившихся с заданием?
- 2) Подберите средства, которые помогут детям исправить ошибки
- 3) Каким методом Вы будете применять подобранные Вами средства?
- 4) Станете ли Вы использовать дополнительный инвентарь, и если да, то какой? Перечислите.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (2 вариант)

Тема: Методика развития координационных способностей

Цель работы: сформировать умение подбирать методы для развития координационных способностей.

Задачи:

1. Закрепить умение подбирать подходящие методы для развития координационных способностей;
2. Тренировать навык работы по предложенному плану.

Форма отчетности: письменная работа или электронный вариант выполненной работы.

Материалы и оборудование: специального оборудования не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Прочитайте текст рекомендованных глав учебника.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание 2. Решите ситуационную задачу. На уроке в 7 классе по теме «Легкая атлетика. Прыжок в высоту» произошла следующая ситуация: все дети справились с выполнением упражнения, кроме одного мальчика и одной девочки. Мальчик при каждой новой попытке делал разное количество шагов разбега, из-за этого он или недобегал до снаряда и не мог совершить прыжок, или подбежал слишком близко к снаряду и при махе ногой сбивал планку. Девочка выполняла разбег и мах ногой правильно, но не могла должным образом приземлиться на ноги. Вам необходимо помочь детям справиться с трудностями».

Оформите ответ по следующему плану:

- 1) Какое физическое качество недостаточно развито у детей, не справившихся с заданием?
- 2) Подберите средства, которые помогут детям исправить ошибки
- 3) Каким методом Вы будете применять подобранные Вами средства?
- 4) Станете ли Вы использовать дополнительный инвентарь, и если да, то какой? Перечислите.

4. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основные источники:

- Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 300 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-13356-1.
- Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 317 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-15283-8. - Текст: электронный
- Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: КНОРУС, 2017. – 312 с.
- Булыкина, Л.В.. Губа, В.П. Волейбол: учебник/ Л.В. Булыкина. В.П. Губа - Москва: Советский спорт. 2020.- 412 с. - Текст: непосредственный
- Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 173 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-06290-8. - Текст: электронный
- 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, 2020. - 461 с. - (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534- 05784-3. — Текст: электронный
- Губа В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства: учебное пособие / В. П. Губа. - Москва: Спорт-Человек, 2019. - 192 с. - ISBN 978-5- 9500184-1-1. - Текст: электронный
- Губа В. П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В. П. Губа; под редакцией А. А. Алексеева; художник К. А. Тихонова. - Москва: Спорт-Человек, 2020. - 720 с. - ISBN 978-5-907225-41-1. — Текст: электронный

Дополнительные источники:

- Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 493 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02309-1. - Текст: электронный
- Врублевский Е. П. Легкая атлетика: основы знаний в вопросах и ответах: учебное пособие / Е. П. Врублевский. - 2-е изд., испр. и дополн. - Москва: Спорт-Человек, 2016. - 240 с - ISBN 978-5-9907240-3-7. - Текст: электронный
- Дворкин Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021 - 148 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11034-0. - Текст: электронный
- 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, 2021. - 380 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-11143-9. - Текст: электронный
- 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, 2021. - 496 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-11145-3. - Текст: электронный
- Жилкина А.И. Теория и методика легкой атлетики: учебник для студентов учреждений высш. образования / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 8-е изд., стер. – М.: издательский центр «Академия», 2016. – 464 с.
- Лапшин О. Б. Учим играть в футбол. Планы уроков: учебное пособие / О. Б. Лапшин. - 2-е изд., стер. - Москва: Спорт-Человек, 2018. - 256 с. - ISBN 978-5-906132-20-8. - Текст: электронный

- Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник / Л. П. Матвеев. - Москва: Спорт-Человек, 2020. - 342 с. - ISBN 978-5-906132-50-5. - Текст: электронный
- Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л. П. Матвеев. - 4-е изд. - Москва: Спорт-Человек, 2021. - 520 с. - ISBN 978-5-907225-59-6. - Текст: электронный
- Пластинина В. Б. Подвижные игры на занятиях баскетболом: учебно- методическое пособие / В. Б. Пластинина. - Киров: ВятГУ, 2019. - 52 с. - Текст: электронный
- Плохой В. Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков: научно-методическое пособие / В. Н. Плохой. - Москва: Спорт-Человек, 2016. - 184 с. - ISBN 978-5- 906839-05-3. - Текст: электронный
- Подвижные игры: учебное пособие / О. С. Шалаев, В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, Е. Ю. Ковыршина. - Омск: СибГУФК, 2019. - 158 с. - ISBN 978-5- 91930-122-6. - Текст: электронный
- Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации: справочник / составитель А. В. Царик. - 5-е изд. - Москва: Спорт-Человек, 2018. - 1144 с. - ISBN 978-5-9500179-6-4. - Текст: электронный
- Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: водные виды спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 304 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-11455-3. - Текст: электронный
- Чернышева Е. Н. Подвижные игры: учебно-методическое пособие / Е. Н. Чернышева, Л. Г. Львова, Ю. В. Стрелецкая. - Великие Луки: Великолукская ГСХА, 2018. - 115 с. - ISBN 978-5-6040685-4-0. - Текст: электронный

Интернет-ресурсы:

- <http://ru.sport-wiki.org/> (Спортивная энциклопедия «СпортВики»)
- <http://rusathletics.info/> (Официальный сайт Всероссийской федерации лёгкой атлетики)
- <http://sportgymrus.ru/> (Федерация спортивной гимнастики России)
- <http://www.rsaski.ru/> (Ассоциация лыжных видов спорта России)
 - <http://www.russwimming.ru/> (Всероссийская Федерация Плаваня)
- <http://www.volley.ru/> (Всероссийская федерация волейбола)
 - <https://rfs.ru/> (Российский футбольный союз)
- <https://rushandball.ru/> (Федерация гандбола России)
 - <https://russiabasket.ru/> (Российская федерация баскетбола)
- <https://www.minsport.gov.ru/> (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕИНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АКАДЕМИЯ ЛЕДОВЫХ ВИДОВ СПОРТА «ДИНАМО САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
СПб ГБПОУ «Академия ледовых видов спорта
«Динамо Санкт-Петербург»
Протокол от 19 мая 2023 года № 7

УТВЕРЖДАЮ



Директор СПб ГБПОУ «Академия ледовых
видов спорта «Динамо Санкт-Петербург»

Н.В. Скарлыгина

Приказ от 19 мая 2023 года № 130

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Учебной дисциплины
ОП 13 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖТЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

По специальности 49.02.03 Спорт

Санкт-Петербург, 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания по выполнению практических работ разработаны в соответствии с рабочей учебной программой дисциплины ОП.13. Безопасность жизнедеятельности для специальности 49.02.03 «Спорт» и требованиями к результатам освоения программы подготовки специалистов среднего звена ФГОС СПО по данной специальности.

Цель данных методических указаний: оказать помощь обучающимся при выполнении практических работ и закреплении теоретических знаний по основным разделам дисциплины. Формой организации обучающихся на практических работах является – индивидуальная форма работы. Выполнение практических работ направлено на формирование общих и профессиональных компетенций, закреплений знаний, освоение необходимых умений и способов деятельности.

Содержание практических занятий охватывает весь круг профессиональных умений, на формирование которых ориентирована данная дисциплина. Методические указания по проведению практических занятий учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» составлены с учётом требований рабочей программы и её содержания.

Время на выполнение практической работы от 40 до 80 мин. в зависимости от объёма работы или сложности её выполнения.

Критерии оценок:

-оценка «5» ставится: практическая работа выполнена в полном объёме, в соответствии с заданием, с соблюдением последовательности выполнения, расчёты выполнены без ошибок, самостоятельно; работа оформлена аккуратно.

-оценка «4» ставится: практическая работа выполнена в полном объёме, в соответствии с заданием, с соблюдением последовательности выполнения, частично с помощью преподавателя, присутствуют незначительные ошибки при расчётах; работа оформлена аккуратно.

-оценка «3» ставится: практическая работа выполнена в полном объёме, в соответствии с заданием, частично с помощью преподавателя, присутствуют ошибки при расчётах; по оформлению работы имеются замечания.

-оценка «2» ставится: обучающийся не подготовился практической работе, при расчётах допустил грубые ошибки, по оформлению работы имеются множественные замечания.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

№	Название практической работы	Объем часов
1	Практическая работа № 1. Отработка порядка и правил действий при возникновении пожара	2
2	Практическая работа № 2. Принципы и порядок оказания первой помощи	1
3	Практическая работа № 3. Первая медицинская помощь при поражении электрическим током, тепловом ударе, обморожении, отравлениях	2
4	Практическая работа № 4. Первая медицинская помощь при остановке сердца (ситуационные задачи)	1
5	Практическая работа № 5. Использование средств индивидуальной защиты (противогазы, ОЗК).	2
6	Практическая работа № 6. Использование приборов радиационной и химической разведки и контроля.	2
7	Практическая работа № 7. Отработка элементов строевой подготовки	6
8	Практическая работа № 8. Отработка элементов огневой подготовки	8
9	Практическая работа № 9. Отработка элементов физической подготовки	2
10	Практическая работа № 10. Отработка порядка приема Военной присяги	2
11	Практическая работа № 11. Отработка навыков оказания первой медицинской помощи: при кровотечении; при травмах опорно-двигательного аппарата; при отравлении аварийно-химическими отравляющими веществами. Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания.	6
ИТОГО		36

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 1. ОТРАБОТКА ПОРЯДКА И ПРАВИЛ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ПОЖАРА

Цель работы: Развитие умений у обучающихся предпринимать меры для снижения уровня опасностей при пожаре;

Прогнозировать основные виды потенциальных опасностей от пожара и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации.

Форма отчётности: письменная работа/ электронный документ (Microsoft Word/ Google Документы) выполненной работы (для студентов, находящихся на сборах)

Время выполнения работы: 2 часа

Материалы и оборудование: не требуется

Рекомендуемая литература:

- Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.]; под общей редакцией В. П. Соломина. Москва: Издательство Юрайт, 2021. Стр. 9-28

Задание:

1 Создать микрогруппу в составе 4-5 человек, получить вариант задания у преподавателя.

2 Составить Памятки на тему «Основные правила поведения при пожаре».

3 Оформить памятки.

4 Подготовиться к индивидуальной защите практической работы.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ПОЖАРЕ

1. Что необходимо делать во время пожара?

-обнаружив пожар, постарайтесь трезво оценить ситуацию, свои силы и найти себе помощников;
-прежде всего, вызывайте пожарную охрану (по телефону 01, через соседей, с помощью лифта или нарочных, по радиостанции служебных автомобилей: милиции, «скорой помощи», аварийных служб и т.д.);

-в рискованных ситуациях не теряйте время и силы на спасение имущества;

-главное - любым способом спасайте себя и других, попавших в беду;

-позаботьтесь о спасении детей и престарелых; уведите их подальше от места пожара, т.к. возможны взрывы газовых баллонов, бензобаков и быстрое распространение огня;

-надо обязательно послать кого-нибудь навстречу пожарным подразделениям, чтобы дать им необходимую информацию (точный адрес, кратчайшие подъездные пути, что горит, есть ли там люди).

2 Что делать, если горит человек?

- если на вас загорелась одежда, не вздумайте бежать - пламя разгорится еще сильнее;

- постарайтесь быстро сбросить горящую одежду; вам повезло, если рядом любая лужа или сугроб, - ныряйте туда; если их нет, падайте на землю и катайтесь, пока не собьете пламя;

- последняя возможность - накинуть на себя любую плотную ткань (пальто, одеяло и пр.), оставив при этом голову открытой; не пытайтесь снимать одежду с обожженных участков тела до обращения к врачу.

3 Как оказать первую помощь при ожогах?

- первым делом подставьте обожженное место под струю холодной воды;

- когда боль утихнет, наложите чистую сухую повязку; ни в коем случае не смазывайте ожог ни жиром, ни спиртом, ни маслом, ни кремом;

- до приезда врача дайте пострадавшему любое обезболивающее средство, напоите теплым чаем и укройте потеплее; при шоке срочно дайте 20 капель настойки валерианы;

- при серьезных ожогах ваша помощь пострадавшему - завернуть его в чистую ткань и отправить в травмопункт.

4 Как вести себя при пожаре в подъезде?

- ни за что не входите в подъезд, поскольку дым очень токсичен, а горячий воздух может обжечь легкие;
- прежде всего, звоните «01»;
- чрезвычайно опасно спускаться вниз по веревкам, простыням и водосточным трубам; и тем более не следует прыгать из окон;
- уплотните свою входную дверь мокрой тканью, чтобы в квартиру не проникал дым;
- самое безопасное место - на балконе или возле окна; к тому же здесь пожарные найдут вас, прежде всего; только оденьтесь потеплее, если на улице холодно, и закройте за собой балконную дверь;
- если вы случайно оказались в задымленном подъезде, не отчаивайтесь: двигайтесь к выходу, держась за стены (перила нередко ведут в тупик);
- при этом как можно дольше задержите дыхание, а еще лучше - защитить нос и рот шарфом или платком;
- ни в коем случае не пользуйтесь лифтом - его в любое время могут отключить;
- и поскольку огонь и дым распространяются именно снизу вверх, особенно осторожными быть должны жители верхних этажей.

5 Как вести себя при пожаре на балконе?

- пожар на балконе опасен тем, что огонь может быстро перекинуться на верхние этажи или проникнуть в квартиру;
- после сообщения о загорании в пожарную охрану попробуйте справиться с пламенем любыми подручными средствами; если есть возможность - выбросьте горящий предмет с балкона - только убедитесь, что внизу никого нет;
- если самостоятельно потушить огонь не удалось, закройте балконную дверь, форточку и ждите приезда пожарных на улице;
- в вашей семье есть маленькие дети - всегда держите дверь на балкон закрытой: ребяташки очень любят пускать вниз «огнеопасные самолетики»;
- ни в коем случае нельзя хранить на балконе горючие материалы;
- нельзя срезать пожарные лестницы и загромождать переходы в смежные секции.

6 Что делать, если горит телевизор?

- перво-наперво выдерните вилку из розетки или обесточьте квартиру через электрощит;
- горящий телевизор выделяет множество токсических веществ, поэтому сразу же выведите всех из помещения, в первую очередь детей и стариков;
- накройте телевизор любой плотной тканью, чтобы прекратить доступ воздуха; если это не поможет, через отверстие в задней стенке залейте телевизор водой; при этом старайтесь находиться сбоку: может взорваться кинескоп;
- если вы не справляетесь с ситуацией, покиньте квартиру и вызовите пожарных; только проверьте, закрыты ли все окна и форточки, иначе доступ свежего воздуха прибавит силы огню.

7 Как себя вести при пожаре в квартире?

- 2/3 пожаров в городе происходят в жилых домах и квартирах; и чаще всего из-за небрежного обращения с огнем, особенно во время курения «на нетрезвую голову»; нередки пожары и от неисправных или оставленных без присмотра электроприборов;
- если у вас или у ваших соседей случился пожар, главное - сразу же вызвать пожарную охрану; она прибудет в считанные минуты; и пусть у вас нет домашнего телефона - безвыходных ситуаций не бывает: сигнал о бедствии можно подать из окна или балкона; тем, кто прикован к постели, можно поднять необычный шум (стучать по батарее или в пол и стены, бросить в окно или с балкона какие-то предметы и т.д.);
- загоревшийся бытовой электроприбор надо сначала обесточить;
- при возможности покиньте квартиру через входную дверь; очень важно при этом не забыть плотно закрыть за собой дверь горячей квартиры; это не даст распространиться огню по всей квартире;

- если путь к входной двери отрезан огнем и дымом, спасайтесь через балкон; балконную дверь обязательно закройте за собой; можно перейти на нижний этаж с помощью балконного люка или к соседям по смежному балкону;

- еще один путь спасения - через окно; уплотните дверь в комнату тряпками или мебелью; как только убедитесь, что ваш призыв о помощи услышан, ложитесь на пол, где меньше дыма от пожара; таким образом, можно продержаться около получаса.

Все предложенные рекомендации даны на «всякий случай». Но они не заменяют главного - прежде всего надо знать и соблюдать правила пожарной безопасности.

8 Что относится к первичным средствам пожаротушения?

К первичным средствам пожаротушения относятся: огнетушители; гидромомпы (небольшие поршневые насосы); ведра, бочки с водой, лопаты, ящики с песком, асбестовые полотна, войлочные маты, кошмы, ломы, пилы, топоры.

Огнетушители бывают химические пенные (ОХП-10, ОХПВ-10 и другие), углекислотные (ОУ-2, ОУ-5, ОУ-8), углекислотно-бромэтиловые (ОУБ-3, ОУБ-7), порошковые (ОПС-6, ОПС-10).

Углекислотные огнетушители наполнены сжиженным углекислым газом, находящимся под давлением 6 МПа. Для приведения их в действие достаточно открыть вентиль. Углекислый газ выходит в виде снега и сразу превращается в газ.

Порошковые огнетушители применяются для тушения горящих щелочных металлов.

Выброс порошкового заряда из баллона производится с помощью сжатого воздуха, подаваемого из баллончика.

Первичные средства пожаротушения должны содержаться в соответствии с паспортными данными на них. Не допускается использование средств пожаротушения, не имеющих соответствующих сертификатов.

9 Какими первичными средствами пожаротушения должны быть обеспечены здания и сооружения?

Помещения, здания и сооружения должны быть обеспечены первичными средствами пожаротушения в соответствии с Приложением 3 ППБ 01-03. Помещения, оборудованные автоматическими стационарными установками пожаротушения, обеспечиваются огнетушителями на 50 %, исходя из их расчетного количества.

При определении видов первичных средств пожаротушения следует учитывать физико-химические и пожароопасные свойства горючих веществ, их отношение к огнетушащим веществам, а также площадь производственных объектов.

В общественных зданиях на каждом этаже должны размещаться не менее двух ручных огнетушителей. Помещения категории "Д" могут не оснащаться огнетушителями, если их площадь не превышает 100 м.

Огнетушители, отправленные предприятием на перезарядку, должны заменяться заряженными огнетушителями.

10. Проведение эвакуации из помещения школы.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 2. ПРИНЦИПЫ И ПОРЯДОК ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Цель работы: изучить алгоритм оказания первой помощи

Задачи:

1. Изучить основные нормативно-правовые акты, регламентирующие порядок действий по оказанию первой помощи;
2. Изучить порядок действия по оказанию первой помощи, определенной приложением 2 к приказу Минздравсоцразвития России от 4 мая 2012 г. № 477н "Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи;
3. Развивать умения сравнивать, анализировать, делать выводы;

4. Развивать навыки работы с разного вида источниками.

Форма отчётности: письменная работа/ электронный документ (Microsoft Word/ GoogleДокументы) выполненной работы (для студентов, находящихся на сборах)

Время выполнение работы: 1 час

Материалы и оборудование: не требуется

Рекомендуемая литература:

- Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.]; под общей редакцией В. П. Соломина. Москва: Издательство Юрайт, 2021. Стр. 367-371

Задание:

Теоретическая часть

Первая помощь — это совокупность простых, целесообразных мер по охране здоровья и жизни пострадавшего от травмы или внезапно заболевшего человека. Правильно оказанная первая помощь сокращает время специального лечения, способствует быстрейшему заживлению ран и часто является решающим моментом при спасении жизни пострадавшего. Первая помощь должна оказываться сразу же на месте происшествия быстро и умело еще до прихода врача или до транспортировки пострадавшего в больницу. Каждый человек должен уметь оказать первую помощь по мере своих способностей и возможностей. В соответствии с этим первая помощь делится на дилетантскую (неквалифицированную), санитарную и специальную. Жизнь и здоровье пострадавшего человека обычно зависят от оказания первой помощи лицами без специального медицинского образования - дилетантами; в связи с этим необходимо, чтобы каждому гражданину были, известны сущность, принципы, правила и последовательность оказания первой помощи. Это необходимо ещё и потому, что бывают случаи, когда пострадавшему приходится оказывать первую помощь самому себе; это так называемая "самопомощь".

Сущность первой помощи заключается в прекращении дальнейшего воздействия травмирующих факторов, проведении простейших мероприятий и в обеспечении скорейшей транспортировки пострадавшего в лечебное учреждение. Ее задача заключается в предупреждении опасных последствий травм, кровотечений, инфекций и шока.

При оказании первой помощи необходимо:

- вынести пострадавшего с места происшествия, обработать повреждённые участки тела и остановить кровотечение, иммобилизовать переломы и предотвратить травматический шок, доставить или же обеспечить транспортировку пострадавшего в лечебное учреждение.

При оказании первой помощи следует руководствоваться следующими принципами: правильность и целесообразность, быстрота, обдуманность, решительность, и спокойствие. При оказании первой помощи необходимо придерживаться определенной последовательности, требующей быстрой и правильной оценки состояния пострадавшего.

Сначала необходимо представить себе обстоятельства, при которых произошла травма и которые повлияли на ее возникновение и характер. Это особенно важно в тех случаях, когда пострадавший находится без сознания и внешне выглядит мёртвым. Данные, установленные лицом, оказывающим первую помощь, могут позднее помочь врачу при оказании квалифицированной помощи.

Прежде всего, необходимо установить: обстоятельства, при которых произошла травма, время возникновения травмы, место возникновения травмы.

При досмотре пострадавшего устанавливают:

- вид и тяжесть травмы
- способ обработки,
- необходимые средства
- первой помощи в зависимости от данных
- возможностей и обстоятельств.

Наконец проводится:

- обеспечение материальными средствами, оказание собственно первой помощи, транспортировка пострадавшего в лечебное учреждение, где ему будет оказана квалифицированная медицинская помощь.

В тяжёлых случаях (артериальное кровотечение, бессознательное состояние, удушье) первую помощь необходимо оказывать немедленно. Если в распоряжении оказывающего помощь нет необходимых средств, то их ему должен помочь найти кто-либо иной, призванный на помощь. Первая помощь должна оказываться быстро, но таким образом, чтобы это не отразилось на ее качестве.

Обращение с пострадавшим

При оказании первой помощи очень важно уметь обращаться с раненым, в частности уметь с пострадавшего правильно снять одежду. Это особенно важно при переломах, сильных кровотечениях, при потере сознания, при термальных и химических ожогах. Переворачивать и тащить пострадавшего за вывихнутые и сломанные конечности - это, значит, усилить боль, вызвать серьёзные осложнения и даже шок. Пострадавшего необходимо правильно приподнять, а в случае необходимости и перенести на другое место. Приподнимать раненого следует осторожно, поддерживая снизу. Для этого нередко требуется участие двух или трех человек. Если пострадавший находится в сознании, то он должен обнять оказывающего помощь за шею. При оказании первой помощи, особенно в случае значительных термических и химических ожогов, пострадавшего необходимо раздеть. При повреждении верхней конечности одежду сначала снимают со здоровой руки. Затем с повреждённой руки стягивают рукав, поддерживая при этом всю руку снизу. Подобным образом снимают с нижних конечностей брюки. Если снять одежду с пострадавшего трудно, то ее распарывают по швам. Для снятия с пострадавшего одежды и обуви необходимо участие двух человек. При кровотечениях в большинстве случаев достаточно просто разрезать одежду выше места кровотечения. При ожогах, когда одежда прилипает или даже припекается к коже, материю следует обрезать вокруг места ожога: ни в коем случае ее нельзя отрывать. Повязка накладывается поверх обожжённых участков.

Обращение с пострадавшим является весьма важным фактором в комплексе первой помощи. Неправильное обращение с раненым снижает эффект ее действия!

Вопросы для обсуждения:

1. Какими принципами необходимо руководствоваться при оказании первой помощи
2. Виды первой помощи
3. Оказание первой помощи при различных видах повреждений
4. Обращение с пострадавшими при различных видах травм

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 3. ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПОРАЖЕНИИ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ, ТЕПЛОВОМ УДАРЕ, ОБМОРОЖЕНИИ, ОТРАВЛЕНИЯХ

Цель работы: изучить принципы и алгоритм оказания первой медицинской помощи при поражении электрическим током, тепловом ударе, обморожении, отравлениях

Задачи:

1. Обобщить и систематизировать изученный материал.
2. Развивать навыки работы с разного вида источниками.
3. Развивать умения сравнивать, анализировать, делать выводы.

Форма отчётности: письменная работа/ электронный документ (Microsoft Word/ Google Документы) выполненной работы (для студентов, находящихся на сборах)

Время выполнение работы: 2 часа

Материалы и оборудование: не требуется

Рекомендуемая литература:

- Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.]; под общей редакцией В. П. Соломина. Москва: Издательство Юрайт, 2021. Стр. 371-394

Решить ситуационные задачи.

Для этого внимательно прочитайте задание. Необходимо решить ситуационные задачи, опираясь на знания, полученные по теме. Приступая к решению задач, вы должны хорошо изучить её условие и, исходя из уже полученных теоретических знаний, установить, какие вопросы необходимо рассмотреть в ходе ее решения. Если по условиям задачи возможны несколько вариантов решения, в тетради следует представить всеварианты.

Задача 1. Больной Н., находясь в алкогольном опьянении перед Новым годом поехал в лес за ёлкой. Температура воздуха – 15 градусов Цельсия. Потерял в лесу перчатки, однако домой не возвратился. Ходил по лесу несколько часов, после чего почувствовал колющие боли

и онемение в пальцах рук, отметил побеленные кожи кистей. Растирал кисти снегом. Вечером привёз домой ёлку, принял тёплую ванну. Через сутки на обеих кистях появились пузыри серозным и геморагическим содержимым. Движение в пальцах резко ограничены, выраженный отёк кистей.

Задача 2. Повар заводской столовой поскользнулся, опрокинул кастрюлю с кипятком на ноги. Тут же вызвали фельдшера здравпункта. Общее состояние пострадавшего удовлетворительное, АД 120/80 мм рт. ст., пульс 90 уд. в 1 мин. Больной жалуется на жгучие боли в обеих ногах. Пострадавший был в шортах, без носков, на ногах шлёпанцы с узкой перекладиной сверху. При осмотре: в области передних поверхностей обеих голеней обширные пузыри с прозрачным содержимым, такие же пузыри на тыльной стороне стоп. Между пузырями небольшие участки гиперемизированной кожи.

Задача 3. В жаркий летний день на автобусной остановке стоящий рядом мужчина с красным лицом вдруг наклонился и упал. Он – без сознания, кожные покровы бледные, с сероватым оттенком; зрачки широкие, на свет не реагируют. Безветренно. Температура воздуха + 32С. Ваши действия?

Задача 4. Во время туристического похода в жаркий день (+25 С) один из туристов почувствовал недомогание, кожа покраснела, стала сухая на ощупь и горячая. Отмечается учащённое дыхание, пульс около 120 ударов в минуту, сильная головная боль. Ваши действия?

Задача 5. Через 2 часа после употребления торта, хранившегося при комнатной температуре, у Лены появилась сильная боль в области живота, рвота, однократно жидкий стул. Температура тела 37,9? С. Причина развития данного состояния? Окажите первую медицинскую помощь.

Задача 6. Пострадавший по ошибке выпил раствор уксусной кислоты. Отмечается острая боль в полости рта, по ходу пищевода, в животе; ожоги губ, подбородка, шеи, полости рта и зева. Рвота со слизью и кровью, характерный запах. Окажите неотложную помощь.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 4. ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОСТАНОВКЕ СЕРДЦА (СИТУАЦИОННЫЕ ЗАДАЧИ)

Цель работы: изучить принципы и алгоритм оказания первой медицинской помощи при остановке сердца.

Задачи:

1. Обобщить и систематизировать изученный материал.
2. Развивать навыки работы с разного вида источниками.
3. Развивать умения сравнивать, анализировать, делать выводы.

Форма отчётности: письменная работа/ электронный документ (Microsoft Word/ Google Документы) выполненной работы (для студентов, находящихся на сборах)

Время выполнение работы: 1 час

Материалы и оборудование: не требуется

Рекомендуемая литература:

- Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.]; под общей редакцией В. П. Соломина. Москва: Издательство Юрайт, 2021. Стр. 371-394

Решить ситуационные задачи.

Для этого внимательно прочитайте задание. Необходимо решить ситуационные задачи, опираясь на знания, полученные по теме. Приступая к решению задач, вы должны хорошо изучить ее условие и,

исходя из уже полученных теоретических знаний, установить, какие вопросы необходимо рассмотреть в ходе ее решения. Если по условиям задачи возможны несколько вариантов решения, в тетради следует представить всеварианты.

Задача 1. Клиническая смерть – состояние, при котором отсутствуют видимые признаки жизни, угасают функции центральной нервной системы, но сохраняются обменные процессы в тканях. Через несколько минут она сменяется биологической смертью, при которой восстановление жизненных функций невозможно. Решите задачу, ответив на поставленные вопросы:

Какие признаки свидетельствуют о наступлении клинической смерти?

Как долго длится обычно состояние клинической смерти?

Какова последовательность реанимационных мероприятий по оживлению человека, находящегося в состоянии клинической смерти?

Задача 2. При нарушении синхронности сокращения мышечных волокон, из которых состоит сердечная мышца, сердце может остановиться. Заставить его работать можно с помощью прекардиального удара. Решите задачу, ответив на поставленные вопросы:

В какую точку и каким образом наносится прекардиальный удар? В чем заключается смысл такого удара?

К каким последствиям может привести прекардиальный удар при сохраняющемся сердцебиении?

Задача 3. Под искусственным дыханием понимается лечебный приём, который заключается во вдувании воздуха в лёгкие пострадавшего при остановке у него естественного дыхания. Решите задачу, ответив на поставленные вопросы:

В каком случае проводится искусственная вентиляция лёгких, если у пострадавшего сохранено самостоятельное дыхание?

Изложите порядок действий при проведении искусственного дыхания.

В каком соответствии должны находиться действия по непрямому массажу сердца и искусственному дыханию?

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 5. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ (ПРОТИВОГАЗЫ, ОЗК).

Цель работы: Ознакомление обучающихся с основными средствами индивидуальной защиты;

Задачи:

4. Обобщить и систематизировать изученный материал.
5. Развивать навыки работы с разного вида источниками.
6. Развивать умения сравнивать, анализировать, делать выводы.

Форма отчётности: письменная работа/ электронный документ (Microsoft Word/ Google Документы) выполненной работы (для студентов, находящихся на сборах)

Время выполнение работы: 2 часа

Материалы и оборудование: не требуется

Рекомендуемая литература:

- Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.]; под общей редакцией В. П. Соломина. Москва: Издательство Юрайт, 2021. Стр. 371-394

Средство индивидуальной защиты органов дыхания (СИЗОД) — носимое на человеке техническое устройство, обеспечивающее защиту органов дыхания от факторов профессионального риска

Противогаз фильтрующий — средство защиты органов дыхания, зрения и кожи лица от конкретных типов отравляющих веществ, человек дышит атмосферным воздухом, отфильтрованным в противогазной (фильтрующей) коробке, возможна замена отработанной коробки.

Гражданский противогаз ГП-7 - средство индивидуальной защиты органов дыхания, зрения и кожи лица. Разработан и выпускается с 80-х годов XX века в соответствии с ТУ Г-10-1103-82

Гражданский противогаз ГП-7 предназначен для защиты органов дыхания, зрения и кожи лица взрослого населения от боевых отравляющих веществ, аварийно химических опасных веществ, за исключением аммиака и его производных, радиоактивной пыли и биологических аэрозолей. Может применяться личным составом нештатных аварийно-спасательных формирований сил гражданской обороны.

В состав комплекта гражданского противогаза ГП-7 входят:

- лицевая часть МПП (для ГП-7) или МПП-В (для ГП-7В) - 1 штука;
- фильтрующе-поглощающая коробка (ФПК) ГП-7к - 1 штука;
- сумка противогаза - 1 штука;
- пленки незопотевающие НПП-59 - 6 штук;
- шнуры прижимные резиновые - 2 штуки;
- манжеты утеплительные - 2 штуки (в расчете на 40% от партии);
- крышка фляги - 1 штука (только для ГП-7В).

Конструкция ГП-7

Лицевая часть гражданского противогаза ГП-7 состоит из корпуса маски объемного типа, оснащенного обтюратором, отформованным за одно целое с корпусом маски, очкового узла с плоскими стеклами круглой формы, переговорного устройства, узлов клапана вдоха и клапана выдоха, оголовья с пятиточечным креплением к корпусу маски. Лицевая часть может оснащаться питьевым устройством (трубкой), обеспечивая возможность приема воды из фляги во время работы в зараженной атмосфере. Разновидность гражданского противогаза ГП-7 с лицевой частью, оснащенной питьевым устройством, именуется - ГП-7В. Лицевая часть не закрывает уши. Комплектуется пленками, предотвращающими запотевание стекол очкового узла, также может комплектоваться утеплительными манжетами, предотвращающими замерзание стекол очкового узла при отрицательных температурах. Лицевая часть выпускается в трех ростах: 1, 2 и 3.

Фильтрующе-поглощающая коробка гражданского противогаза ГП-7 имеет форму цилиндра, с наружной навинтованной горловиной для присоединения к лицевой части. Корпус изготовлен из металла. Оборудована поглощающим слоем (шихта) и противоаэрозольным фильтром.

3. Порядок выполнения практической работы:

Демонстрация преподавателем обучающих действий подбора лицевой части и применения фильтрующего противогаза ГП-7;

- просмотр презентации и обучающего видеоматериала в соответствии с обозначенной тематикой;
- получение у преподавателя и выполнение тренировочных заданий (в индивидуальном порядке или в составе группы);
- выполнение контрольных заданий и получение оценки у преподавателя.

4. Алгоритм работы:

Подбор гражданского противогаза ГП-7

Подбор лицевой части необходимого типоразмера ГП-7 осуществляется на основании результатов измерения мягкой сантиметровой лентой горизонтальной и вертикального обхвата головы. Горизонтальный обхват определяется измерением головы по замкнутой линии, проходящей спереди по надбровным дугам сбоку на 2-3 см выше края ушной раковины и сзади через наиболее выступающую точку головы. Вертикальный обхват определяется измерением головы по замкнутой линии, проходящей через макушку, щеки и подбородок. Измерения округляются с точностью до 5 мм. По сумме двух измерений устанавливаю нужный типоразмер — рост маски и положение (номер) упоров лямок наголовника, в котором они зафиксированы. Первой цифрой указывается номер лобной лямки, второй — височных, третьей — щечных

Практические задания:

Задание 1. Подбора лицевой части фильтрующего противогаза ГП-7

Условия выполнения норматива. Обучающийся с помощью мерной ленты совершает измерение обхватов головы: горизонтальный и вертикальный, затем совершает расчеты и подбор лицевой части ГП-7.

Возможные ошибки, снижающие оценку на I балл.

Совершение ошибок при использовании мерной ленты суммировании результатов.

Время выполнения норматива:

Отлично— 25с, хорошо— 30 с, удовлетворительно— 35 с.

Задание 2. Порядок одевания противогаза ГП-7 **Условия выполнения норматива.** Обучающийся получает команду приготовиться (противогаз находится в «походном» положении). Подается команда «ГАЗЫ». Обучаемые, затаив дыхание и закрыв глаза, надевают противогазы, делают глубокий выдох и возобновляют дыхание. Время выполнения норматива отсчитывается от подачи команды до возобновления дыхания после надевания противогаза.

Порядок надевания противогаза.

- Наденьте противогаз, для чего возьмите лицевую часть обеими руками за щечные лямки так, чтобы большие пальцы изнутри захватывали лямки. Зафиксируйте подбородок в нижнем углублении обтюлятора и движением рук вверх и назад натяните наголовник на голову. Подтяните до упора щечные лямки.
- Устраните перекос лицевой части, подвороты обтюлятора и лямок наголовника, убедитесь (субъективно) в том, что обтюратор плотно и без перекосов прилегает к лицу как в состоянии покоя, так и при движениях головой в стороны и вверх-вниз.
- Если в области нижней челюсти ощущается сдвиги обтюлятора, снимите противогаз, распустив обе щечные лямки, передвиньте фиксатор от свободного конца лямки на одно деление и снова наденьте противогаз, как было указано выше.

Ошибки, снижающие оценку на один балл:

- при надевании противогаза обучаемый не закрыл глаза и не затаил дыхание или после надевания не сделал полный выдох;
- шлем-маска, маска надета с перекосом;
- концы носового зажима респиратора не прижаты к носу;
- не плотно затянуты лямки наголовника.

Ошибки, снижающие оценку до «неудовлетворительно»:

- допущено образование таких складок или перекосов, при которых наружный воздух может проникать под шлем-маску, маску;
- не герметично присоединена фильтрующе-поглощающая коробка.

Время выполнения норматива:

Отлично— 10 с, **хорошо**— 11 с, **удовлетворительно**— 12 с.

Определение степени овладения запланированными навыками

Анализ и оценка выполненной работы (выполняется при сдаче норматива).

Порядок подбора и применения средств индивидуальной защиты кожи.

СИЗК предназначены для предохранения людей от воздействия опасных химических веществ (АХОВ), радиоактивных и бактериальных средств. Они могут быть подручными и специальными.

Подручными средствами защиты кожи является обычная одежда с дополнительными герметизирующими приспособлениями в комплекте с резиновыми сапогами и перчатками.

Специальные СИЗК

Общевойсковой защитный комплект (ОЗК) - средство индивидуальной защиты, предназначенное для защиты человека от отравляющих веществ, биологических средств и радиоактивной пыли. ОЗК состоит на вооружении Вооружённых Сил Российской Федерации (ВС России), многих стран бывшего СССР и является средством индивидуальной защиты военнослужащих всех видов ВС и родов войск. Используется совместно с респиратором или противогазом.

Комплектация

ОЗК состоит из плаща ОП-1 м, защитных чулок и защитных перчаток.

- Защитный плащ изготавливается из специальной прорезиненной ткани.

Он имеет две полы, борта, рукава, капюшон, хлястик, шпальки, тесемки и закрепки, позволяющие использовать плащ в виде накидки с рукавами или в качестве комбинезона.

- Защитные чулки изготовлены из прорезиненной ткани. Подошвы усилены резиновой основой. Чулки надевают поверх обычной обуви. Каждый чулок тремя хлястиками крепится к ноге, и держателем к поясному ремню.
- Защитные перчатки — резиновые. Изготавливаются двух видов — зимние и летние. Летние — пятипалые, зимние — трехпалые, имеющие утепленные вкладыши.

Плащи изготавливаются пяти ростов:

- 1 рост — для людей ростом до 165 см;
- 2 рост — от 166 до 170 см;

- 3 рост — от 171 до 175 см;
- 4 рост — от 176 до 180 см;
- 5 рост — от 181 см и выше

Защитные чулки изготавливаются трех размеров:

- для обуви 37—40-го размеров;
- для 41—42-го;
- для 43-го размера и более.

Все перчатки (зимние и летние) имеют один размер

Л-1 - лёгкий защитный костюм, предназначен для использования в качестве универсальной специальной одежды персонала, при защите кожных покровов человека, одежды и обуви, от воздействия твёрдых, жидких, капельно-аэрозольных отравляющих веществ, взвесей, аэрозолей, вредных биологических факторов и радиоактивной пыли. Используется на местности, заражённой отравляющими и химически опасными веществами, в химической промышленности, при выполнении дегазационных, дезактивационных и дезинфекционных работ. Костюм не является изолирующим.

Применение

Костюм «Л-1» применяется совместно с средствами индивидуальной защиты органов дыхания (СИЗОД).

Применение костюма необходимо осуществлять строго в соответствии с его назначением, при известных составах опасных веществ, оказывающих вредное воздействие на организм человека. Не допускается использование костюма при неизвестном составе загрязняющих окружающую среду веществ.

Температурный диапазон применения костюма «Л-1» от -40 °С до +36 °С, время работы в костюме согласовывается с нормативами Трудового кодекса. Костюм «Л-1» *не предназначен* для работ, осуществляемых при пожарах.

При заражении костюм подвергают обработке.

Комплектация

Изготавливается из прорезиненной ткани УНКЛ-3 или ткани Т-15, и состоит из цельнокроенных брюк с чулками, куртки с капюшоном и трёхпалых рукавиц. На рукавах куртки имеются манжеты, облегчающие запястье. Изготавливается четырёх ростовок: до 165 см, от 166 до 172 см, от 173 до 178, выше 179 см (4-й размер один на пять ящиков). Вес костюма составляет 3,2 кг ± 300 гр. (*зависит от ткани, из которой изготовлен*).

В комплектацию костюма «Л-1» входит:

- полукомбинезон с притачными осязками
- куртка с капюшоном
- сумка
- перчатки (из ткани Т-15 или резиновые цельнолитые)
- шесть пластмассовых шпёнков (типа "пукля") для застёжки

3. Порядок выполнения практической работы:

Демонстрация обучающих действий при подборе и порядка применения средств защиты кожи;

- просмотр презентации и обучающего видеоматериала в соответствии с обозначенной тематикой;
- получение у преподавателя и выполнение тренировочных заданий (в индивидуальном порядке или в составе группы);
- выполнение контрольных заданий и получение оценки у преподавателя.

4. Алгоритм работы:

Подбор и применение средств защиты кожи (Л-1, ОЗК)

Задание № 1

«Надевание общевойскового защитного комплекта и противогаза»

Условия выполнения норматива. Обучаемые находятся на плацу в развернутом строю, средства защиты при обучаемых. По командам «Плащ в рукава, чулки, перчатки надеть», «Газы!» обучаемые надевают защитные чулки, защитные плащи в рукава, противогазы, защитные перчатки

Для этого необходимо:

1. надеть чулки, застегнуть хлястики и завязать обе тесьмы на пояском ремне;
2. перевести в «боевое» положение противогаз;
3. вынуть из чехла и надеть перчатки;
4. раскрыть чехол плаща, дернув тесьму вверх;
5. надеть плащ в рукава, при этом петли на низках рукавов надеть на большие пальцы поверх перчаток;

б. надеть капюшон и застегнуть плащ.

Задание № 3

«Приёмы надевания легкого защитного костюма Л-1»

Условия выполнения норматива. Костюм Л-1 используют в трех положениях: "походном", "наготове", "боевом". В "походном" положении костюм Л-1 в сложенном виде (в сумке) перевозят на машинах. Непосредственно перед использованием его переносят в сумке, надетой через левое плечо поверх снаряжения. В положении "наготове" костюм используют без противогаза (противогаз надевается по мере необходимости).

Одежда в сложенном виде около обучаемого. По командам "Защитную одежду надеть", "Газы" обучаемый надевает костюм Л-1 и противогаз.

Время отсчитывается от подачи команд до надевания петель рукавов на большие пальцы рук.

Последовательность выполнения норматива:

- вынуть из сумки, развернуть и положить костюм на землю;
- надеть брюки и застегнуть хлястики;
- перекинуть бретели через плечи крест-накрест и пристегнуть их к брюкам;
- надеть куртку и откинуть капюшон;
- застегнуть промежуточный хлястик куртки;
- при необходимости надеть поясной ремень и снаряжение;
- надеть сумку для противогаза, уложить в сумку для переноски костюма головной убор и надеть ее;
- надеть противогаз;
- надеть подшлемник и капюшон;
- расправить куртку на груди и под подбородком;
- обвернуть вокруг шеи шейный хлястик и застегнуть его;
- надеть перчатки, обхватив резинкой запястья рук;
- надеть петли рукавов на большие пальцы рук;

Возможные ошибки, снижающие оценку на I балл. 1. Плохо закреплен шейный клапан; 2. Не надет импрегнированный подшлемник.

Отлично – 5 мин.; **Хорошо** – 5 мин.30 сек.; **Удовлетворительно** – 6 мин.

Вопрос 4: Изготовление простейших средств индивидуальной защиты органов дыхания

В системе гражданской обороны для взрослого населения, кроме противогазов, для защиты органов дыхания от попадания радиоактивной пыли и бактериальных средств широкое применение могут получить также противопыльные тканевые маски ПТМ-1 и ватно-марлевые повязки, изготавливаемые силами населения.

Противопыльная тканевая маска состоит из корпуса и крепления. В корпусе маски проделаны смотровые отверстия, куда вставлены стекла (пластины плексигласа, целлулоида). Корпус маски изготавливают из 4—5 слоев ткани: наружный слой из неплотной ткани (бязи, хлопчатобумажного полотна или других тканей; внутренние слои (2—3) — из более плотных тканей (фланели, байки, сукна, хлопчатобумажной или шерстяной ткани с начесом). Слой, прилегающий к лицу, можно изготавливать из сатина, бязи. Крепление маски изготавливают из одного слоя любой ткани, однако лучше всего из подкладочной или бельевой. Плотное прилегание маски к лицу исключает проникновение под нее зараженного воздуха, а это обеспечивается благодаря резиновой тесьме, продетой в верхний шов, и завязок, пришитых к нижнему шву крепления, а также поперечной резинке, прикрепляемой к верхним углам корпуса маски.

Маску надевают следующим образом: снимают головной убор, поперечную резинку и крепление маски перебрасывают на наружную сторону ее, берут обеими руками за нижний край крепления так, чтобы большие пальцы были обращены наружу, плотно прикладывают нижнюю часть корпуса маски к подбородку, крепление отводят за голову и ладонями плотно прижимают маску к лицу. Затем завязывают концы затылочных завязок и натягивают на голову поперечную резинку. Смотровые отверстия маски должны находиться строго против глаз. После этого надевают головной убор.

Ватно-марлевая повязка должна закрывать низ подбородка, рот и нос до глазных впадин. Концы повязки завязываются: верхние — на затылке, нижние — на темени. При неплотном прилегании повязки к лицу пустоты нужно заложить тампонами из ваты. Для защиты глаз необходимо надевать противопыльные защитные очки. Повязку, как правило, применяют один раз.

3. Порядок выполнения практической работы:

- Демонстрация преподавателем обучающих действий при выборе материалов и изготовлении простейших средств защиты органов дыхания;
- просмотр презентации и обучающего видеоматериала в соответствии с обозначенной тематикой;
- получение у преподавателя и выполнение тренировочных заданий (в индивидуальном порядке или в составе группы);
- выполнение контрольных заданий и получение оценки у преподавателя.

4. Алгоритм работы:

Задание № 1

«Изготовление противопыльной тканевой маски»

Условия выполнения задания: Корпус маски изготавливают из 4—5 слоев ткани: наружный слой из неплотной ткани (бязи, хлопчатобумажного полотна или других тканей; внутренние слои (2—3) — из более плотных тканей (фланели, байки, сукна, хлопчатобумажной или шерстяной ткани с начесом). Слой, прилегающий к лицу, можно изготавливать из сатина, бязи. Крепление маски изготавливают из одного слоя любой ткани, однако лучше всего из подкладочной или бельевой. Плотное прилегание маски к лицу исключает проникновение под нее зараженного воздуха, а это обеспечивается благодаря резиновой тесьме, продетой в верхний шов, и завязок, пришитых к нижнему шву крепления, а также поперечной резинке, прикрепляемой к верхним углам корпуса маски.

Учитывая сложность и значительную затратность по времени - задание выполняется в составе команды. Участники команды распределяют между собой задания в виде деталей повязки и выполняют их самостоятельно. Капитан команды завершает соединение всех деталей в одно изделие.

Исходя из количества обучающихся, команд может быть 2-3 и тогда задание выполняется в виде соревнования.

Последовательность изготовления противопыльной тканевой маски:

- а — обработка смотровых отверстий и их последующее вырезание;
 - б — соединение и сшивание подготовленных (левой и правой) сторон маски;
 - в — вкладывание внутренней части в наружную и вставка смотровых стекол;
 - г — обшивка наружных краев маски плотной тесьмой;
 - д — вшивание резинки и завязки в верхний шов крепления маски;
 - е — соединение корпуса маски с креплением;
 - ж — общий вид маски:
- 1 — корпус, 2 — стекла, 3 — резинка верхнего шва, 4 — крепление, 5 — поперечная резинка, 6 — завязки.

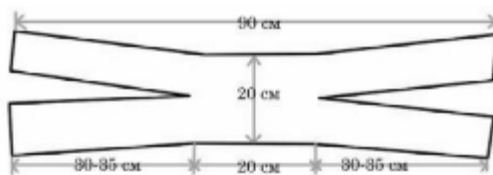


Задание № 2

Изготовление ватно-марлевой повязки.

Условия выполнения задания: куска марли размером 90x50 см, вата медицинская хирургическая гигроскопическая нестерильная 50 гр., ножницы

Её изготавливают из куска марли размером 90x50 см. На середину кладут ровный слой ваты размером 20 x 20 см, толщиной 1-2 см. С обеих сторон марлю загибают по всей длине, накладывают на вату. Оставшиеся по длине марли концы разрезают на 25-30 см с каждой стороны для завязывания. Допускается обшивание концов. Готовая повязка.



Возможные ошибки, снижающие оценку на I балл.

- Несоблюдение размеров указанных в задании.

Время выполнения норматива:

Отлично – 2 мин.; **Хорошо** – 2 мин., 30 сек.; **Удовлетворительно** – 3 мин.

4. Определение степени овладения запланированными навыками

Выполнение дополнительных заданий:

Преподавателем организуется выкладка вещей и предметов, которые можно использовать в качестве простейших средств защиты органов дыхания. .

Анализ и оценка выполненной работы (выполняется при сдаче отчета (выполненного результата практического задания)) в составе команды.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 6. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИБОРОВ РАДИОЦИОННОЙ И ХИМИЧЕСКОЙ РАЗВЕДКИ И КОНТРОЛЯ.

Цель работы: Изучить порядок работы с приборами радиационной, химической разведки и дозиметрического контроля.

Задачи:

1. Обобщить и систематизировать изученный материал.
2. Развивать навыки работы с разного вида источниками.
3. Развивать умения сравнивать, анализировать, делать выводы.

Форма отчётности: письменная работа/ электронный документ (Microsoft Word/ Google Документы) выполненной работы (для студентов, находящихся на сборах)

Время выполнение работы: 2 часа

Материалы и оборудование: не требуется

Рекомендуемая литература:

- **Безопасность жизнедеятельности:** учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.]; под общей редакцией В. П. Соломина. Москва: Издательство Юрайт, 2021. Стр. 371-394

Задание. Заполнить таблицу «Приборы радиационной и химической разведки и контроля» информацию можно найти в учебнике.

Посмотреть видео обзор приборов разведки. Обзор дозиметрического прибора ДП- 22В <https://www.youtube.com/watch?v=Yhq-smrrZ2w>

ВПХР Обзор, использование <http://www.youtube.com/watch?v=KbRJWhTbg5k>

Задание выполнить в тетради. Фото заполненной таблицы загрузить на портал. Для ответа в аудитории подготовить устные ответы на вопросы.

	Для чего предназначен прибор	Принцип работы
 <p>Измеритель мощности дозы ДП-5В</p>		

 <p>Индивидуальные дозиметры ДП-22В</p>		
 <p>Прибор химической разведки (ВПХР).</p>		
 <p>Индикаторные трубки для определения ОБ</p>		

Уметь ответить на вопросы устно

1. Как производится измерение уровней радиации с помощью прибора ДП-5В?
2. Какие приборы используются для определения наличия в воздухе отравляющих веществ? На чем основан принцип работы этих приборов? Как ими пользоваться?
3. Для чего предназначаются дозиметрические приборы?
4. Как, при помощи прибора ВПХР, определяется наличие отравляющих веществ в воздухе и предметах.
5. Для чего предназначены индивидуальные дозиметры ДП -22В

Тест Приборы разведки

1. ПРИБОРЫ РАДИАЦИОННОЙ РАЗВЕДКИ ПРЕДНАЗНАЧЕНЫ ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ.

- А) биологического заражения
- В) уровня отравляющих веществ
- С) заражения различных предметов
- Д) уровня радиации на зараженной местности

2. К ПРИБОРАМ РАДИАЦИОННОЙ РАЗВЕДКИ ОТНОСЯТСЯ

- А) ВПХР; В) ДП -5А; С) ДП -5Б; Д) ДП -5В; Е) ДП -22В.

3. ДЛЯ ОБНАРУЖЕНИЯ И ИЗМЕРЕНИЯ ИОНИЗИРУЮЩИХ ИЗЛУЧЕНИЙ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ

- А) газоразрядный метод; В) ионизационный метод; С) инсталляционный метод.

4. ПОДГОТОВКА ДОЗИМЕТРА ДП-22В К РАБОТЕ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В

- А) его зарядке
- В) в установке стрелки на ноль
- С) в настройке ручки потенциометра

5. ПРИБОР КОНТРОЛЯ РАДИОАКТИВНОГО ОБЛУЧЕНИЯ ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ

- А) химического заражения; В) биологических средств; С) дозы ионизирующего излучения

6. КОМПЛЕКТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ДОЗИМЕТРОВ СОСТОИТ ИЗ

- А) 50 дозиметров; В) 40 дозиметров; С) 60 дозиметров

7. ВПХР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ОБ

- А) в воздухе; В) на местности; С) на различных предметах; Д) заражения по гамма излучению

Е) радиоактивного излучения в воздухе

8. ПРИНЦИП ВПХР ОСНОВАН НА

- А) изменении цвета индикатора
- В) возникновении щелчка в головном телефоне
- С) изменении напряжения в электрической цепи

9. ИНДИКАТОРНЫЕ ТРУБКИ, ВХОДЯЩИЕ В КОМПЛЕКТ БЫВАЮТ

- А) 3-х видов
- В) 4-х видов
- С) 2-х видов

10. Для определения ОВ нервно - паралитического действия, необходимо вскрыть трубку

- А) с желтым кольцом
- В) с красным кольцом и точкой
- С) с тремя зелеными кольцами

СДЕЛАТЬ

- А) 60 качаний
- В) 5-6 качаний
- С) 10-15 качаний

11. Для определения ОВ удушающего действия, необходимо вскрыть трубку

- А) с желтым кольцом
- В) с красным кольцом и точкой
- С) с тремя зелеными кольцами

СДЕЛАТЬ

- А) 60 качаний
- В) 5-6 качаний
- С) 10-15 качаний

12. Для определения ОВ кожно – нарывного действия, необходимо вскрыть трубку

- А) с желтым кольцом
- В) с красным кольцом и точкой
- С) с тремя зелеными кольцами

СДЕЛАТЬ

- А) 60 качаний
- В) 5-6 качаний
- С) 10-15 качаний

В /О	1 С, Д	2 В, С, Д	3-В	4 А, В, С.	5-С	6- А	7А, В, С	8 А	9 А
В/О	10-В, В	11-С, С	12-А, А						

Практические работы № 7-11 в количестве 24 часов проводятся в сроки проведения военных сборов.

4. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРЫ

Основные источники:

1. Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.]; под общей редакцией В. П. Соломина. Москва: Издательство Юрайт, 2021. 399 с.
2. Бондин В.И., Семехин Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности: М.: Инфра-М, 2013 3. Графкина М.В., Нюнин Б.Н., Михайлов В.А. Безопасность жизнедеятельности: - М.: Форум, 2013
3. Косолапова Н.В. Безопасность жизнедеятельности: учебник / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. — 8-е изд., стер. М.: КНОРУС, 2016. 192 с.

Дополнительные источники:

1. Хван, Т. А. Основы безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т.А. Хван. - Изд. 9-е. - Ростов-н/Д: Феникс, 2014. - 416 с.
2. Фролов М.П. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-й кл. [текст]: учебник для общеобразовательных учреждений / М.П. Фролов В.П. Шолох, М.В. Юрьева, Б.И. Мишин; под ред. Ю.Л. Воробьева. Москва: АСТ, 2013. 350 с.

Интернет-ресурсы:

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <http://www.eLIBRARY.RU> 2.
2. ЭБС «Рукопт»: <http://www.rucont.ru/>
3. ЭБС «Юрайт»: <http://www.biblio-online.ru/>

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕИНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АКАДЕМИЯ ЛЕДОВЫХ ВИДОВ СПОРТА «ДИНАМО САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
СПб ГБПОУ «Академия ледовых видов спорта
«Динамо Санкт-Петербург»
Протокол от 19 мая 2023 года № 7

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБПОУ «Академия ледовых
видов спорта «Динамо Санкт-Петербург»

 Н.В. Скарлыгина

Приказ от 19 мая 2023 года № 130



**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Учебной дисциплины
ОП 14 ОСНОВЫ ФИНАНСОВОЙ ГРАМОТНОСТИ

По специальности 49.02.03 Спорт

Санкт-Петербург, 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания по выполнению практических работ разработаны в соответствии с рабочей учебной программой дисциплины ОП.14. Основы финансовой грамотности для специальности 49.02.03 «Спорт» и требованиями к результатам освоения программы подготовки специалистов среднего звена ФГОС СПО по данной специальности.

Цель данных методических указаний: оказать помощь обучающимся при выполнении практических работ и закреплении теоретических знаний по основным разделам дисциплины. Формой организации обучающихся на практических работах является – индивидуальная форма работы. Выполнение практических работ направлено на формирование общих и профессиональных компетенций, закреплений знаний, освоение необходимых умений и способов деятельности.

Содержание практических занятий охватывает весь круг профессиональных умений, на формирование которых ориентирована данная дисциплина. Методические указания по проведению практических занятий учебной дисциплины «Основы финансовой грамотности» составлены с учётом требований рабочей программы и её содержания.

Время на выполнение практической работы от 40 до 80 мин. в зависимости от объёма работы или сложности её выполнения.

Критерии оценок:

-оценка «5» ставится: практическая работа выполнена в полном объёме, в соответствии с заданием, с соблюдением последовательности выполнения, расчёты выполнены без ошибок, самостоятельно; работа оформлена аккуратно.

-оценка «4» ставится: практическая работа выполнена в полном объёме, в соответствии с заданием, с соблюдением последовательности выполнения, частично с помощью преподавателя, присутствуют незначительные ошибки при расчётах; работа оформлена аккуратно.

-оценка «3» ставится: практическая работа выполнена в полном объёме, в соответствии с заданием, частично с помощью преподавателя, присутствуют ошибки при расчётах; по оформлению работы имеются замечания.

-оценка «2» ставится: обучающийся не подготовился практической работе, при расчётах допустил грубые ошибки, по оформлению работы имеются множественные замечания.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

№	Название практической работы	Объем часов
1	Практическая работа № 1. Определение финансовых целей и составление личного финансового плана	2
2	Практическая работа № 2. Расчет и определение основных составляющих семейного бюджета	2
3	Практическая работа № 3. Эффективное использование и распределение бюджета семьи	2
4	Практическая работа № 4. Использование собственных средств в целях накопления. Открытие депозита в банке	1
5	Практическая работа № 5. Использование валютных депозитов, оформление вклада в иностранной валюте	1
6	Практическая работа № 6. Использование заемных средств. Оформление кредитного договора с банком	2
7	Практическая работа № 7. Определение типичных ошибок при использовании заемных средств. Рассмотрение финансовых ситуаций	2
8	Практическая работа № 8. Создание инвестиционного продукта	2
ИТОГО		14

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Практическая работа № 1. Определение финансовых целей и составление личного финансового плана

Цели:

- 1 студенты должны иметь представление о сущности финансов;
- 2 студенты должны знать понятие «социальные фонды»;

Теоретические данные

Каждый день люди зарабатывают и тратят деньги, то есть принимают решение об управлении личным бюджетом. В среднем за 20 лет трудовой деятельности через семейный бюджет проходит около 19 миллионов рублей (при условии двух работающих членов семьи и средней заработной плате 40 тысяч рублей). Станет ли часть этих средств активами семьи или все будет израсходовано на бытовые нужды определяется личным финансовым планированием.

Личный финансовый план - это документ, отражающий текущее финансовое положение семейного бюджета и активов, личные финансовые цели, а также реалистичный план их достижения.

Для того, чтобы сделать финансовый план необходимо:

- определить свои финансовые цели;
- посчитать их будущую стоимость;
- найти подходящий темп движения к целям.

У каждого человека всегда существует множество желаний: отпуск, свадьба, автомобиль, квартира и т.д. Чтобы превратить желания в цели необходимо максимально точно описать ее, указать текущую стоимость и дату или планируемый год приобретения. Не всегда все цели могут быть реализованы одновременно, какие-то выбираются приоритетными, какие-то переносятся на следующий период. Важно начинать планировать финансовые цели заранее, тогда достижение их будет легче и потребует меньших финансовых затрат.

Прежде, чем начинать накопления для реализации целей. Важно предусмотреть все возможные события, которые могут повлиять на реализацию вашего плана.

Важный шаг для обеспечения стабильности бюджета – формирование «подушки финансовой безопасности». Лучше, чтобы ее размер соответствовал трехмесячной норме ваших расходов. Как сформировать подушку безопасности? Самый простой способ - откладывать 10% от дохода – такая сумма не доставит дискомфорта. Быстрее прийти к своей цели поможет эффективное управление бюджетом и экономия. Старайтесь тратить меньше, чем зарабатываете. Сократить расходы можно в различных статьях бюджета (транспорт, интернет, мобильная связь, питание, одежда, отдых, развлечения, получение налоговых льгот и прочие). Ускорить накопления можно не только сократив расходы, но и увеличив доходы. Например, переход на более высокооплачиваемую позицию, монетизация ваших увлечений, а также продажа ненужных вещей: одежда, техника, детские вещи и прочее.

Успешность реализации вашего финансового плана невозможна без защиты от рисков своих источников дохода и важных активов. Каждый из нас хотел бы избежать различных неблагоприятных событий, но предвидеть их возникновение не в наших силах. Зато можно снизить влияние подобных событий на нашу жизнь, то есть защититься от различных рисков возникновения непредвиденных ситуаций, влекущих за собой финансовые потери.

Задание 1

Продумайте и запишите свой перечень финансовых целей. Определите дату их реализации. Найдите примерную стоимость каждой из них.

Если вы будете начинать двигаться к цели не с нуля, то есть вы хотите не купить квартиру, а улучшить жилищные условия, не купить машину, а поменять имеющуюся на лучшую, или у вас уже есть накопления на пенсию или обучение ребенка, то за текущую стоимость цели вы можете принимать разницу между ценой приобретения того, что хочется и того, что уже у вас есть.



Путешествие Автомобиль Рождение детей (создание семьи)
Квартира Накопление Учеба Дача Бизнес

Определите параметры финансовой цели:

Мои финансовые цели

Дата/срок реализации цели

Текущая стоимость цели, руб.

Задание 2

Важно найти комфортную именно для вас нагрузку на бюджет. Незаметной, комфортной, не изменяющей критично привычный образ жизни считается сумма в 30% от вашего текущего бюджета расходов.

Не давайте вашим деньгам лениться, заставляйте их трудиться на ваше благо.

Скорость движения к цели

Источники дохода

Прибыль от источника в месяц, руб.

Возможность увеличения источника дохода

Задание 3

Поразмышляйте и дайте устный ответ на вопросы:

Готовы ли вы много сил и времени тратить на собственное образование, чтобы иметь высокую зарплату в будущем?

Можно ли всегда жить в долг или нужно иметь сбережения?

С какого возраста у ребёнка должен быть свой бюджет?

Что важнее для семьи: тратить деньги на текущее потребление, покупая одежду, обувь, бытовую технику и компьютеры, или вкладывать в капитальные ресурсы (квартира, дача, автомобиль)?

Как можно сократить расходы на коммунальные услуги и продукты питания (какие возможности есть в нашем городе, селе, посёлке)

Контрольные вопросы

- 1 Особенности составления личного финансового плана
- 2 Факторы, влияющие на организацию личных финансов
- 3 Обеспечение стабильности личного бюджета

Практическая работа № 2. Расчет и определение основных составляющих семейного бюджета

Цели:

- 1 студенты должны знать особенности формирования семейного бюджета;
- 2 студенты должны уметь эффективно распределять средства семейного бюджета

Теоретические данные

Семейный бюджет – это план регулирования денежных доходов и расходов семьи, составляемый обычно на месячный срок в виде таблицы, баланс семейных доходов и расходов, это финансовый план, суммируемый доходы и расходы семьи за определенный период времени.

Традиционно выделяют три типа семейного бюджета: совместный, совместно-раздельный (долевое участие) и раздельный. Каждый из них имеет свои достоинства и недостатки, и только сами члены могут выбрать, какой вариант им больше подходит.

Совместный бюджет – это самый распространенный тип семейного бюджета. При таком способе деления денег, все средства, заработанные членами семьи, складываются вместе, потом они вместе решают, куда их потратить.

Задание 1

Составьте свой семейный бюджет на месяц, вписав все возможные источники дохода вашей семьи, и разделив статьи расходов на постоянные и переменные.

Бюджет семьи _____ на _____ 20__ г.

1 Папа

(Определить постоянные расходы)

2 Мама

(Определить постоянные расходы)

3 Другие члены семьи

(Определить постоянные расходы)

4 Определить переменные расходы

5 Определить общие доходы семьи (папа+мама+ другие члены семьи)

ИТОГО ДОХОДЫ:

ИТОГО РАСХОДЫ:

Задание 2

Поразмышляйте и дайте ответ на вопросы:

1. Каков основной источник доходов в семье?
2. Назовите самые маленькие источники дохода?
3. На что семья расходует наибольшее количество денежных средств?
4. Перечислите обязательные платежи?
5. На чем может сэкономить семья?
6. Подберите синоним к слову «экономия».
7. Объясните смысл пословиц «Бережливость дороже богатства», «Копейка рубль бережет».

Задание 3

Выпишите различные составляющие своего человеческого капитала. Выберите наиболее яркую из них. Обдумайте, каким образом вы можете преумножать, конвертировать в деньги и беречь

эту составляющую своего человеческого капитала.

Контрольные вопросы

- 1 Основы формирования семейного бюджета
- 2 Понятие и виды обязательных расходов
- 3 Доходы семьи. Их виды

Практическая работа № 3. Эффективное использование и распределение бюджета семьи

Цели:

- 1 студенты должны знать эффективного распределения средств;
- 2 студенты должны уметь ориентироваться в системе доходов и расходов

Задание 1

Семья Птичкиных, состоящая из 4 человек (папа – 35 лет, мама – 33 года, дочь – 10 лет, сын – 2 года), планирует свою поездку к морю на 5 дней. Имея бюджет на поездку – 50 000 рублей, они запланировали следующие расходы:



- билеты – 20 000 руб.
- гостиница – 800 руб. с человека в сутки
- питание в кафе – 500 руб. на человека в сутки
- развлечения – 10 000 руб.
- покупка сувениров – 3 000 руб.

Хватит ли Птичкиным денег на осуществление поездки? Что вы можете им посоветовать, чтобы сократить расходы во время отдыха?

Задание 2

Прочитайте сказку «Как Иван-дурак хотел разбогатеть». Проанализируйте финансовые ошибки главного героя.

Сказка «Как Иван-дурак хотел разбогатеть»

В одном тридесятом царстве, в триодиннадцатом государстве жил-был Иван-дурак. Впрочем, там и помимо Ивана жило народу полным-полно. В основном всё крестьянский люд. Жил Иван скромно, небогато. Как все. Да только жить, как все, ему очень не хотелось. А хотелось Ивану богатым быть, в бизнесмены податься. Да чтоб богатство его росло с каждым днем. Так и жил Иван-дурак в мечтах да раздумьях.

Однажды услышал Иван сказку про Садко-купца. Про то, что имея только гусли, сумел Садко и у царя морского побывать, и разбогатеть. Не долго думая, взял Иван-дурак гусли да и сиганул в синее море. Авось повезет.

Не будем сказывать, что делал Иван-дурак на дне морском, да только через год был у Ивана-дурака и дом крепкий, и жена, и хозяйство прибыльное.

Казалось, живи да радуйся. Да только не учен был Иван-дурак финансовой грамоте. Не знал он, как добро то свое сохранить да приумножить. Не ведал он, что не важно, производишь ли ты товары, предоставляешь ли услуги разные или выступаешь посредником между продавцом и потребителем, необходим свой рынок сбыта иметь, сформировать прочное место на этом рынке. Эх, Иван, Иван, развивать бизнес надо, тратить денежку с выгодой, уметь считать затраты, выстраивать финансовое планирование бизнеса.

А Иван-дурак чем богаче становился, тем больше одолевала его скупость, стал он беспокойнее, подозрительнее.

И превратился наш Иван-дурак не в Ивана-бизнесмена, а в Ивана- Плюшкина. Стал он ходить каждый день по улицам своей деревни, заглядывать под мостики, под перекладины и все, что ни попадалось ему: старая подошва, бабья тряпка, железный гвоздь, глиняный черепок,- все тащил к себе и складывал в кучу. От жадности да скупости своей потерял он все. Неуступчивее становился он к покупателям, которые приезжали забирать у него хозяйственные произведения; покупщики торговались – торговались и наконец бросили его вовсе, сказавши, что это бес, а не человек; сено и хлеб гнили, клады и стоги обращались в чистый навоз, мука в подвалах превратилась в камень, к сукнам, холстам и домашним материям страшно было притронуться: они обращались в пыль. Так и не смог Иван-дурак разбогатеть.

Должно сказать, что подобное явление редко попадает на Руси, где скорее любят развернуться, нежели съёжиться, тем и поразительнее бывает оно.

Сказка ложь да в ней намек. Добру молодцу урок!

Контрольные вопросы

- 1 Как эффективно распределены денежные средства при достижении цели?
- 2 Капитал физического лица, состав

Практическая работа № 4. Использование собственных средств в целях накопления. Открытие депозита в банке

Цели:

- 1 студенты должны знать понятие и особенности оформления депозита;
- 2 студенты должны знать ставки депозита, оформление договора с банком

Теоретические данные

Есть масса операций, с которыми нам может помочь банк. В этом и есть цель банка как финансовой организации – оказывать финансовые услуги людям и организациям.

Само слово «банк» произошло от итальянского «banco» – скамья, на которой менялы раскладывали монеты. Постепенно скамьи разрослись, количество оказываемых услуг увеличилось, и сейчас можно выделить три основных направления деятельности банков:

Во-первых, банк принимает вклады, или берет на хранение чужие деньги. Можно сказать, что банк занимает деньги у всех желающих. За пользование деньгами банк выплачивает вам проценты.

Во-вторых, банк сам может одолжить деньги, то есть выдать вам кредит. В этом случае плата за пользование чужими деньгами лежит на вас: вы должны в определенный срок вернуть не только занимаемую сумму, но и проценты.

В-третьих, банк помогает, когда вы хотите заплатить или передать деньги тому, кто находится далеко и не может или не хочет напрямую брать деньги у вас. Естественно, как коммерческое предприятие за свою услугу банк берет плату – комиссию.

Почему удобно открыть банковский вклад? Если не держать деньги в банке, то их придется хранить дома или носить с собой – в кошельке, в кармане. Пока денег немного, это не доставит лишних хлопот. Но когда денег становится больше, человек может оказаться на месте персонажа этой картинки.



Деньги можно потерять, можно привлечь внимание грабителей. А еще – повредить спину под тяжестью такого груза. В конце концов, это просто неудобно.

Но не только в этом состоит ошибка нашего героя. Вы видите, как деньги улетают с его тележки? Это действительно так. Даже если воры и мошенники до них не доберутся, деньги оказываются замороженными, они не работают. Деньги не расходуют, но они все равно тают из-за инфляции.

Инфляция – это устойчивая тенденция к росту цен, в результате которого деньги обесцениваются. Инфляция – главный враг сбережений, ее всегда нужно иметь в виду. Банковские вклады – это один из способов заставить деньги работать и уменьшить влияние инфляции. По вкладу начисляются проценты, которые компенсируют потери от обесценивания ваших сбережений, а в хорошие годы позволяют заработать прибыль.

Как видите, использование банковских вкладов имеет два больших преимущества: удобство хранения денег и проценты, которые получает вкладчик.

Задание 1

Кот Матроскин и пес Шарик решили поспорить, кто из них первым купит корову за 50 000 рублей.

Шарик откладывает в месяц по 1 100 рублей и хранит их дома. Матроскин откладывает по 1 000 рублей и кладет их на банковский вклад. Ставка по его вкладу – 10% годовых с ежемесячной капитализацией остатка по счету.

Кто из персонажей накопит нужную сумму раньше, обоснуйте свой ответ.

Задание 2

Антонина Ильинична положила на банковский депозит 50 000 рублей под 10% годовых. Проценты по вкладу начисляются строго в конце года, а пополнять его, согласно договору, она не может. Инфляция за год составила 15%.

Сколько составил реальный доход Антонины Ильиничны с учетом инфляции?

Задание 3

Предприниматель Иннокентий решил откладывать деньги себе на пенсию и класть их на пополняемый вклад под 10% годовых. Иннокентий открыл вклад на 200 000 рублей и решил в начале каждого года пополнять его на ту же сумму. Он выбрал вклад с ежегодной капитализацией процентов.

Сколько денег накопит Иннокентий через 4 года?

Контрольные вопросы

- 1 Для чего нужны сбережения?
- 2 Назовите основные преимущества и недостатки депозита по сравнению с хранением денег в домашнем сейфе?
- 3 Почему в зависимости от схемы начисления процентов ставки по депозиту в одном и том же банке могут различаться?
- 4 Для чего Агентство по страхованию вкладов (АСВ) страхует вклады граждан в банке?

Практическая работа № 5. Использование валютных депозитов, оформление вклада в иностранной валюте

Цели:

1 студенты должны знать понятие и особенности оформления валютного депозита;

2 студенты должны знать особенности оформления валютного договора с банком

Задание 1

Антон купил 100 долларов США по курсу 60 рублей за доллар и разместил деньги на один год на валютном депозите под 4% годовых. По прошествии года Антон снял деньги со вклада и поменял доллары США на рубли по курсу 64,6 рублей за доллар.

Какую сумму заработал Антон в рублях и в долларах? На сколько процентов выросли сбережения Антона в рублях?

Задание 2

Алексей разместил 50 000 рублей на годовом депозите по 10% годовых. По прошествии года он обратил внимание на падение рубля по отношению к доллару США и евро и решил перевести свои сбережения в эти валюты.

На половину своих сбережений Алексей приобрел доллары США по курсу 62,4 руб. и разместил их на долларовом депозите под 3% годовых. На другую половину сбережений он приобрел евро по курсу 72,1 руб. и разместил их на соответствующем депозите под 2,5% годовых.

Рассчитайте итоговую сумму, которую получит Алексей по прошествии двух лет в рублевом выражении, если известно, что в конце второго года он продал доллары США по курсу 60,3 руб., а евро – по 71,2 руб.

Сравните полученный результат с результатом, который Алексей мог бы получить, если бы и на второй год оставил свои сбережения на рублевом депозите под те же 10% годовых.

Задание 3

Светлане подарили 10 000 рублей на день рождения. Она решила воспользоваться ими через 3 года, когда будет поступать в институт. Чтобы деньги не обесценились, пока будут лежать в копилке, она решила разместить их на депозите в банке.

Какое из предложений для трехлетнего депозита будет выгоднее для Светланы?

Банк А предлагает ставку 10% годовых с начислением процентов в конце срока.

Банк Б предлагает ставку 9% годовых с начислением и капитализацией процентов в конце каждого года.

Задание 4

Сколько времени потребуется вкладчику, чтобы удвоить сумму вклада, если ставка по депозиту 11% годовых, а проценты начисляются и капитализируются ежегодно?

Задание 5

Петя и Коля положили по 15 000 рублей на двухлетний депозит по ставке 10% годовых. Коля выбрал вклад, в котором проценты начисляются и капитализируются в конце срока вклада. А Петя выбрал вклад, в котором проценты начисляются и капитализируются в конце каждого года.

Сколько получают Петя и Коля с конце срока вклада? Чем объясняется разница в их доходах?

Задание 6

Клиент внес в банк 8000 руб. Часть этих денег он положил на вклад, по которому начисляется 8% годовых, а остальные – на вклад, по которому начисляется в год 6% годовых. Через год он получил с этих двух вкладов прибыль в 580 руб.

Сколько рублей он внес на каждый вклад?

Практическая работа № 6. Использование заемных средств. Оформление кредитного договора с банком

Цели:

1 студенты должны знать понятие и особенности кредитной системы РФ

2 студенты должны знать ставки кредита, оформление договора с банком

Теоретические данные

Кредит – это вклад наоборот. Когда мы делаем вклад, мы даем деньги банку в долг, поэтому он должен нам проценты. Когда мы берем кредит, то, наоборот, банк дает нам в долг, а мы должны вернуть ему полученную сумму и заплатить проценты.

Важно помнить, что берете вы чужие деньги, возвращать придется свои, и значит, их надо будет каким-то образом сберечь. Причем сберечь и вернуть нужно будет сумму, больше той, которую вы собираетесь взять у банка сейчас. Иногда выплата кредита затягивается на всю жизнь, и чем больше срок, на который вы берете кредит, тем больше придется заплатить процентов за пользование этими деньгами.



Когда вы берете кредит, важно обращать внимание не только на заявленную ставку процента, но и на полную стоимость кредита (ПСК). Помимо ставки процента, банк может брать комиссии за оформление кредита, за ведение банковского счета, с которого вам выдадут кредит, и на который вы будете вносить свои платежи для его погашения. С вас также могут брать комиссию в банкомате или кассе, где вы будете вносить свои платежи. Такие неизбежные платежи могут отличаться по размеру в разных банках, могут выражаться в процентах от суммы кредита или в виде фиксированной суммы, а могут отсутствовать вовсе. Применительно к конкретному кредиту в конкретном банке такие расходы посчитать легко, а вот сравнить между собой предложения разных банков часто бывает затруднительно. Для того чтобы упростить такое сравнение, и придумали ПСК.

Основные достоинства кредита:

Возможность что-то приобрести прямо сейчас, не накапливая деньги долгие месяцы или годы. Главная альтернатива кредиту – ежемесячные сбережения. И хотя итоговая сумма расходов потребителя в случае оформления кредит будет больше, чем при последовательном накоплении, квартира молодой семье может быть нужна сейчас, а не через 10 лет, когда супруги смогут скопить нужную сумму. Поэтому люди готовы платить за срочность.

Возможность погашать долг постепенно. Нет необходимости сразу выложить большую сумму денег, отказавшись от значительной части своего месячного дохода или даже превысив ее. Выплачивая кредит, придется ежемесячно урезать свои расходы на относительно небольшую сумму.

Однако у кредитов есть серьезные недостатки:

Переплата. Мы уже сказали, что многие люди берут кредиты, потому что это позволяет быстро получить что-то нужное, не расставаясь с большой суммой сразу. Полная оплата переносится в будущее и растягивается во времени. Но в результате сумма увеличивается – это очень важно! Необходимо думать, сравнивать варианты и принимать решение, исходя из конкретной ситуации.

Кроме того, если заемщик нарушает график своих платежей по кредиту, он обязан оплачивать штрафы. Нарушить график очень легко, ведь вы не знаете, что с вами случится через год, каково будет ваше финансовое положение. Поэтому нужно заранее обезопасить себя, о чем мы поговорим далее. А в любой сложной ситуации обращаться в банк, который выдал вам кредит, и сообща искать решение.

И главное: несмотря на все штрафы, заемщик должен будет выплатить все до самого последнего рубля, даже если банк обанкротится.

Принимая такое ответственное решение как получение кредита, всегда важно сравнивать предложения разных банков и выбирать дешевый кредит в валюте дохода! По валютным кредитам обычно ставка процента ниже, но риск потерять на скачке валютного курса слишком высок. Все, кто брал валютную ипотеку несколько лет назад по цене 30 рублей за доллар, теперь должны возвращать в два раза больше денег в пересчете на рубли!

И имейте в виду, что вся ответственность за решение воспользоваться кредитом лежит на заемщике, выплачивать кредит — его обязанность.

Задание 1

Елена хочет купить определенную модель стиральной машины. Магазин «Чистюля» предлагает эту модель за 12 000 руб. с беспроцентной рассрочкой на год, так что ежемесячный



платеж составляет 1 000 руб. Магазин «Мойдодыр» предлагает эту же модель за 10 000 руб., но в кредит на год под 14% годовых. Какое предложение будет более выгодным для Елены?

Задание 2

Иван взял кредит на сумму 10 000 руб. сроком на 1 год, размер ежемесячного платежа 1 000 руб. в месяц. Какую сумму заплатит Иван за пользование кредитом? Воспользовавшись таблицей, рассчитайте, насколько сократится размер переплаты по кредиту в случае досрочного погашения после 6 месяцев.

Задание 3

Прочитайте разговор двух подруг.

- Можешь дать мне три тысячи на месяц?

- А тебе зачем?

- Ну, просто куплю те джинсы, которые мы, помнишь, видели. Пока распродажа. Как только получу зарплату, сразу отдам. Или у родителей возьму. А если что – у нас одинаковый размер, отдам тебе их вместо денег.

- Ну ладно.

- Спасибо! Ты самая лучшая подруга. Тортик за мной!

Укажите типичные характеристики банковского кредита: срок, поручители, залог, процентная ставка.



Задание 4

Виталик решил приобрести новый компьютер за 25 000 рублей. Банк А предлагает кредит на один год с ежемесячным платежом в 2 500 руб. Банк Б предлагает кредит на один год под 20% годовых и единовременной выплатой кредита в конце года.

Предложение какого банка выгоднее, если оба варианта приемлемы для Виталика?

Контрольные вопросы

- 1 Для чего люди берут кредит?
- 2 Почему процентная ставка по кредиту в банке выше ставки по депозиту?
- 3 С чем связан бурный рост потребительского кредитования в России?
- 4 В чем основной «плюс» покупки в кредит по сравнению с накоплением?
- 5 В чем основной «минус» покупки в кредит по сравнению с накоплением?

Практическая работа № 7. Определение типичных ошибок при использовании заемных средств. Рассмотрение финансовых ситуаций

Цели:

- 1 студенты должны знать типичные ошибки при использовании заемных средств
- 2 студенты должны уметь распознавать финансовых мошенников

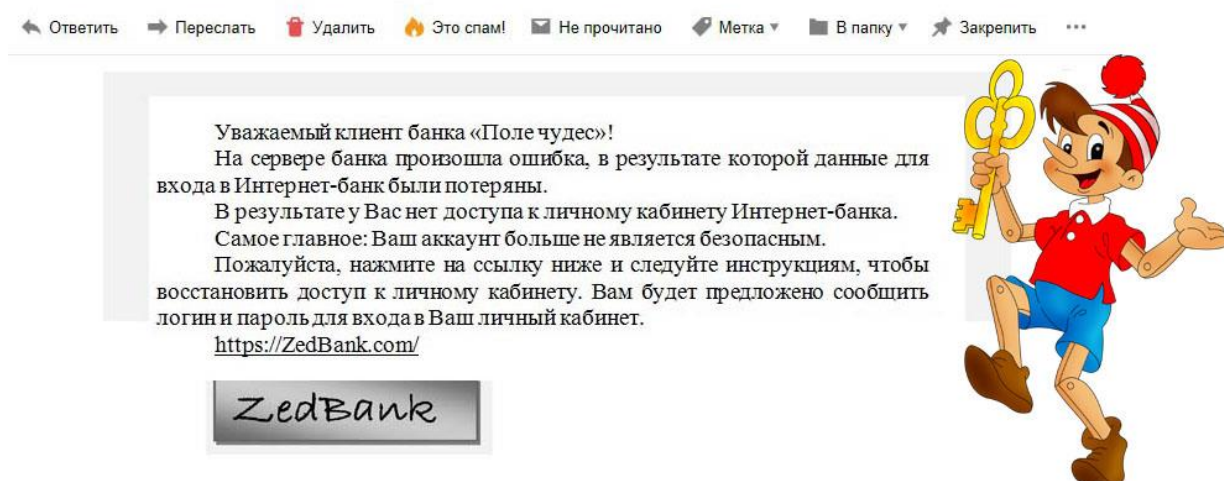
Задание 1

Прочитайте типичные ошибки при использовании кредита. Расскажите, в чем заключается опасность каждой из них. Обоснуйте свое мнение.

- Подписание кредитного договора без его изучения
- Завышение доходов
- Не информирование банка об изменении финансового состояния
- Попытка выбрать валюту кредита, чтобы снизить ставку

Задание 2

Буратино держит деньги в банке «Поле чудес». Как-то раз ему по электронной почте пришло сообщение:

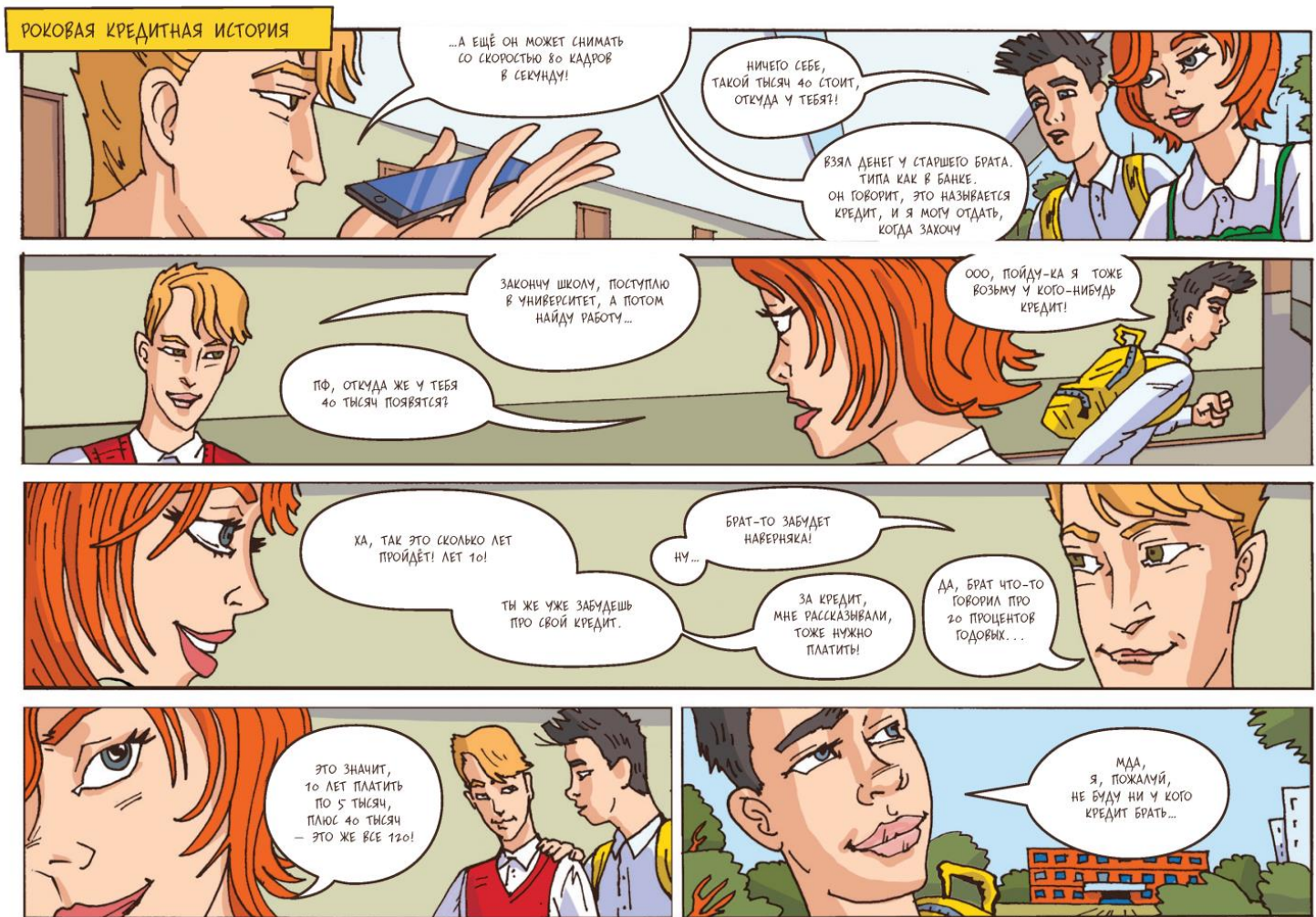


В каком из приведенных ниже утверждений содержится хороший совет для Буратино?

Что должен сделать Буратино? Ответ обоснуйте.

- 1 Ответить на сообщение электронной почты и предоставить логин и пароль для входа в свой личный кабинет Интернет-банкинга
- 2 Обратиться в свой банк с вопросом о сообщении электронной почты
- 3 Если ссылка является такой же, как адрес вебсайта банка, нажать на ссылку и следовать инструкциям

Задание 3



Рассмотрите и прочитайте историю на картинке. Подумайте и устно ответьте на вопросы:

- 1 Какие основные характеристики кредита?
- 2 Правильно ли на ваш взгляд поступает главный герой истории? Объясните свой ответ.
- 3 Обладает ли главный герой характеристиками благонадежного заемщика? Объясните свой ответ и приведите примеры таких характеристик.
- 4 Дайте совет главному герою по приобретению нового телефона.

Задание 3

Рассмотрите и прочитайте историю на картинке. Поразмышляйте и ответьте на вопросы:



Рассмотрите и прочитайте историю на картинке. Поразмышляйте и устно ответьте на вопросы:

- 1 Какую банковскую карту получил герой истории: дебетовую и кредитную?
- 2 Какое мнение главного героя о характеристиках кредитной карты? Верно ли оно?
- 3 Если вы бы вы получили кредитную или дебетовую банковскую карту, поступили бы вы как главный герой истории? Почему?
- 4 Расскажите о достоинствах и недостатках банковских кредитных и дебетовых карт.

Критерии оценки выполнения практической работы:

- «Отлично» – если студент усвоил глубоко и прочно учебный материал; может применять и увязывать изученный материал со своей профессиональной деятельностью, может быстро и без ошибок рассчитать и оформить практическую работу (от 90 % до 100 % правильно выполненного задания).
- «Хорошо» – если студент твердо знает программный материал, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практического задания и допускает незначительные ошибки в расчетах (от 55 % до 89 % правильно выполненного задания).
- «Удовлетворительно» – если усвоен только основной материал, но студент испытывает затруднения при выполнении практических заданий, не ориентируется при выполнении практического задания и допускает серьезные ошибки при расчетах (от 25 % до 54 % правильно выполненного задания).

- «Неудовлетворительно» – если студент не выполняет практические задания или выполняет их с большими затруднениями (от 0 % до 24 % правильно выполненного задания).

Правильно организованная работа над практическими заданиями, формируя у студентов глубокий интерес к учебной дисциплине, обеспечивает подлинное вовлечение их в творческую деятельность.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1 Налоговый кодекс Российской Федерации от 31.07.1998 №146-ФЗ (действующая редакция от 01.01.2019 г.)
- 2 Альбеков, А.У. Финансы у нас дома / А.У. Альбеков, С.А. Согомонян. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. – 354 с.
- 3 Артамонов В.С., Иванов С.А., Попов А.И. Экономическая теория – СПб.: Питер, 2017.
- 4 Барткова, Н.Н. Мультипликатор инвестиций в основной капитал / Н.Н. Барткова, Н.Н. Крупина // Экономика сельского хозяйства России. – 2016. - № 1. – С. 62 – 72.
- 5 Безбородова, Т.И. Влияние экономических факторов на формирование финансов / Т.И.Безбородова. – 2016. - № 29. – С. 46 – 49.
- 6 Кузнецова Л.Г. О взаимодействии платежеспособности и капитала/ Кузнецова Л.Г. // Аудит и финансовый анализ. – 2017. - № 4. – С. 214 – 215.
- 7 Мироненко, В.В. Порядок учета и оценки финансов / В.В. Мироненко // Аудитор. – 2015 - № 5. – С. 38 – 45.
- 8 Тарковская, Э.С. Основы финансовой грамотности / Э.С. Тарковская. – 2017. - № 17. – С. 62 – 66.
- 12 Усманова, С.А. Финансовая грамотность для населения / С.А. Усманова, О.В.Вострикова – М.: ГроссМедиа, 2018. – 345 с.

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕЙНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АКАДЕМИЯ ЛЕДОВЫХ ВИДОВ СПОРТА «ДИНАМО САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
СПб ГБПОУ «Академия ледовых видов спорта
«Динамо Санкт-Петербург»
Протокол от 19 мая 2023 года № 7

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБПОУ «Академия ледовых
видов спорта «Динамо Санкт-Петербург»



Н.В. Скарлыгина

Приказ от 19 мая 2023 года № 130

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Профессионального модуля

**ПМ 01 ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И
СУДЕЙСТВА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ
СПОРТА**

По специальности 49.02.03 Спорт

Санкт-Петербург, 2023

1. ВВЕДЕНИЕ

Программа ПМ 01 «Организация и проведение спортивной подготовки и судейства спортивных соревнований в избранном виде спорта» предусматривает изучение концептуальной сути теории избранного вида спорта и ее методологии; сущности избранного вида спорта, его функций и форм в обществе, тенденций развития; теории спортивно – соревновательной и судейской деятельности и системы спортивных соревнований; системы подготовки спортсменов; приоритетной роли отечественной системы спортивной подготовки, ее зарубежных модификаций; закономерностей спортивной тренировки и уточнения на этой основе принципов ее построения; оптимизации физической, технической, тактической и психической подготовки спортсмена; методологии и технологии выявления спортивной одаренности, прогнозирования спортивных достижений, программирования спортивной подготовки и практического управления процессом спортивного совершенствования с использованием современных научно-технических возможностей.

Целью программы является формирование у студентов целостного видения содержания учебной дисциплины, углубление теоретических знаний и совершенствование практических умений спортсмена и тренера по избранному виду спорта.

Задачами подготовки в рамках данной программы являются:

- способствовать развитию способностей будущего специалиста к самостоятельному получению и интерпретации профессиональных знаний;
- ориентировать подготовку выпускников на основе внедрения технологий направленных на создание благоприятных условий для дальнейшего формирования широкого спектра профессиональных навыков в спортивно-педагогической деятельности.

При подготовке к практическим занятиям рекомендуется шире использовать работы ведущих специалистов по проблеме физического воспитания, а также работы специалистов из смежных видов спорта.

Специального внимания требуют обучающиеся, занимающиеся по индивидуальным планам, для них необходимы отдельные консультации.

Основные задачи, которые стоят перед преподавателями:

- сообщить обучающимся необходимый объем знаний об основах оптимизации физической, технической, тактической и психической готовности спортсменов разного пола, возраста и квалификации;
- вооружить будущих тренеров-преподавателей знаниями и умениями использования результатов исследования с целью повышения эффективности педагогических воздействий. Научить определению причин возникновения типичных ошибок у занимающихся, выбору приемов и средств их устранения, созданию условий самоанализа и самосовершенствования;
- выработать у будущих специалистов необходимые прочные навыки оценивания уровня общей и специальной работоспособности борцов различной квалификации спомощью комплекса тестов и на их основе внесение корректив в процессе подготовки спортсменов.

Разделы «Раздел 1. Осуществление спортивной подготовки в избранном виде спорта» и «Раздел 2. Осуществление профессионально-спортивного совершенствования в избранном виде спорта (в соответствии с программами спортивной подготовки)» является частью модуля МДК.01.01. «Осуществление спортивной подготовки в избранном виде спорта». Объём раздела составляет 659 часов, из них 634 часа аудиторной учебной нагрузки, из них 521 час практические занятия, 25 часов самостоятельной работы. Раздел 3. Организация судейства спортивных соревнований в избранном виде спорта относится к модулю МДК 01.02 «Организация судейства спортивных соревнований в избранном виде спорта». Объём раздела составляет 220 часов, из них 209 часов аудиторной учебной нагрузки, из них 137 часов практические занятия, 11 часов самостоятельной работы.

В ходе практических занятий обучающиеся закрепляют знания, приобретённые на лекционных занятиях, и формируют умения практической их реализации.

**2. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ
ПМ.01. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной
деятельностью спортсменов в избранном виде спорта**

Наименование темы	Форма и содержание практических занятий	Объем часов
МДК.01.01 Осуществление спортивной подготовки в избранном виде спорта		
Раздел 1. Осуществление спортивной подготовки в избранном виде спорта.		110
Тема 1.1. Общая характеристика системы спортивной подготовки в хоккее	ПР № 1. Анализ факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в хоккее	2
Тема 1.2. Организация тренировочного процесса в хоккее	ПР № 2. Определение особенностей организации тренировочного процесса в хоккее на различных этапах спортивной подготовки ПР № 3. Анализ тренировочных занятий на различных этапах спортивной подготовки. ПР № 4. Оформление учётно-отчётной документации в электронном и бумажном виде	6 8 2
Тема 1.3. Техническая подготовка спортсменов в хоккее	ПР № 5. Разработка программы обучения техническому приёму. ПР № 6. Определение средств, методов технической подготовки на этапе начальной подготовки. ПР № 7. Определение средств, методов технической подготовки на этапе тренировочном этапе. ПР № 8. Определение средств, методов технической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства.	4 2 4 2
Тема 1.4. Тактическая подготовка спортсменов в хоккее	ПР № 9. Анализ тактики соревновательной деятельности в хоккее. ПР № 10. Определение средств, методов тактической подготовки на этапе начальной подготовки. ПР № 11. Определение средств, методов тактической подготовки на этапе тренировочном этапе. ПР № 12. Определение средств, методов тактической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства.	2 2 4 2
Тема 1.5. Физическая подготовка спортсменов в хоккее	ПР № 13. Определение методических особенностей общей и физической подготовки на различных этапах спортивной подготовки. ПР № 14. Разработка комплексов упражнений общей физической подготовки в соответствии с возрастом, подготовленностью, индивидуальными особенностями занимающихся. ПР № 15. Разработка комплексов упражнений специальной физической подготовки в соответствии с возрастом, подготовленностью, индивидуальными особенностями занимающихся.	4 2 2

<p>Тема 1.6. Психологическая подготовка спортсменов в хоккее</p>	<p>ПР № 16. Анализ средств и методов психологической подготовки в хоккее ПР № 17. Анализ способов повышения спортивной мотивации и воли к победе занимающегося. ПР № 18. Определение направлений психолого-методической поддержки занимающихся в тренировочной деятельности.</p>	<p>2 2 2</p>
<p>Тема 1.7. Теоретическая подготовка спортсменов в хоккее</p>	<p>ПР № 19. Анализ содержания теоретической подготовки хоккеистов на различных этапах спортивной подготовки (анализ программ спортивной подготовки). ПР № 20. Разработка фрагментов занятий, направленных на формирование у занимающихся представлений о теоретических основах физической культуры, ИВС и интереса к занятиям физической культурой и спортом для этапа начальной подготовки, тренировочного этапа.</p>	<p>4 4</p>
<p>Тема 1.8. Организация соревновательной деятельности занимающихся</p>	<p>ПР № 21. Анализ спортивных достижений, ведущих хоккейных сборных мира. ПР № 22. Анализ спортивных достижений российских хоккеистов. ПР № 23. Построение индивидуализированной системы соревнований. ПР № 24. Анализ готовности занимающихся к спортивным соревнованиям. ПР № 25. Анализ соревновательной деятельности занимающихся</p>	<p>2 2 2 2 2</p>
<p>Тема 1.9. Материально-техническое обеспечение спортивной подготовки в хоккее.</p>	<p>ПР № 26. Определение соответствия материально-технического обеспечения спортивной подготовки в хоккее требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».</p>	<p>2</p>
<p>Тема 1.10. Планирование тренировочного процесса на разных этапах спортивной подготовки в хоккее</p>	<p>ПР № 27. Планирование тренировочного процесса с использованием различных методов, приёмов и форм организации, с учётом этапа спортивной подготовки. ПР № 28. Разработка планов тренировочных занятий по основным разделам спортивной подготовки в ИВС. ПР № 29. Разработка планов тренировочных занятий по основным разделам спортивной подготовки в ИВС. ПР № 30. Разработка планов тренировочных занятий по основным разделам спортивной подготовки в ИВС.</p>	<p>4 4 4 4</p>
<p>Тема 1.11. Педагогический контроль за тренировочной и соревновательной деятельностью в хоккее</p>	<p>ПР № 31. Определение задач и особенностей использования методов и методик педагогического контроля на тренировочных занятиях. ПР № 32. Определение назначения контрольно-измерительных приборов. ПР № 33. Оценивание процесса и результатов деятельности занимающихся на тренировочных занятиях. ПР № 34. Оценивание процесса и результатов деятельности занимающихся на спортивных соревнованиях.</p>	<p>2 2 2 2</p>
<p>Тема 1.12. Спортивный отбор и спортивная ориентация в хоккее.</p>	<p>ПР № 35. Отбор критериев и методик для диагностики спортивной предрасположенности к занятиям хоккеем. ПР № 36. Определение способов оценки мотивации и психологического настроения поступающего в группы спортивной подготовки. ПР № 37. Разработка плана собеседования для поступающего в группы спортивной подготовки. ПР № 38. Разработка плана методической и консультативной помощи родителям</p>	<p>2 2 2 2</p>

	несовершеннолетних занимающихся, поступающего в группы спортивной подготовки.	
Тема 1.13. Антидопинговое обеспечение в хоккее	<p>ПР № 39. Разработка образовательных и пропагандистских мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.</p> <p>ПР № 40. Разработка сценария бесед на тему профилактики допинга и/или зависимого поведения для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки, на тренировочном этапе.</p>	<p>2</p> <p>2</p>
Раздел 2 Осуществление профессионально-спортивного совершенствования в избранном виде спорта (в соответствии с программами спортивной подготовки)		411
Тема 2.2. Самоконтроль за тренировочной и соревновательной деятельностью	<p>Учет собственной тренировочной деятельности (ведение дневника самоконтроля).</p> <p>Оценка собственного физического состояния, в том числе динамики его изменения.</p> <p>Разработка предложений и рекомендаций по совершенствованию программ тренировок по результатам самоконтроля</p>	48
Темы 2.3. Повышение уровня общей физической подготовленности	<p>Упражнения и комплексы упражнений для развития выносливости, совершенствования функциональных возможностей организма.</p> <p>Упражнения и комплексы упражнений для развития скоростных способностей: упражнения для развития простой и сложной двигательной реакции; упражнения для развития быстроты одиночного движения и частоты движений; упражнения для развития комплексных форм быстроты.</p> <p>Упражнения и комплексы упражнений для развития силовых способностей: упражнения с внешним сопротивлением, упражнения с преодолением веса собственного тела, изометрические упражнения.</p> <p>Упражнения и комплексы упражнений для развития координационных способностей: упражнения для развития способности к дифференцированию различных параметров движения; способности к ориентированию в пространстве, способности к равновесию, способности к пристраиванию и комбинированию движений; способности приспосабливаться к изменяющейся ситуации и к необычной постановке задачи; способности к управлению временем двигательной реакции; способности к выполнению задания в заданном ритме; способности к расслаблению мышцы др. Упражнения и комплексы упражнений для развития гибкости: динамических, статических, комбинированных.</p> <p>Расширение функциональных, двигательных возможностей спортсменов на основе применения средств лёгкой атлетики.</p> <p>Расширение функциональных, двигательных возможностей спортсменов на основе применения средств циклических видов спорта.</p> <p>Расширение функциональных, двигательных возможностей спортсменов на основе применения спортивных и подвижных игр.</p> <p>Укрепление опорно-двигательного аппарата посредством силовых упражнений.</p> <p>Развитие быстроты двигательной реакции.</p> <p>Повышение уровня развития скоростно-силовых способностей посредством применения</p>	140

	<p>упражнений с внешним сопротивлением, упражнений с преодолением веса собственного тела с учётом специфики избранного вида спорта</p> <p>Развитие комплексных форм проявления скоростных способностей.</p> <p>Восстановление функций организма и физическая реабилитация после специфических нагрузок.</p> <p>Развитие координационных способностей, приспособительной вариативности движений посредством применения элементов игровых видов спорта и подвижных игр.</p> <p>Повышение уровня развития гибкости и содействие поддержанию оптимального уровня развития гибкости посредством применения динамических, статических и комбинированных упражнений.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Повышение физиологических и психологических границ устойчивости организма при выполнении упражнений на фоне утомления.</p> <p>Совершенствование точности силовых, пространственных, временных характеристик движений на основе применения упражнений, включающих элементы новизны</p> <p>Совершенствование точности силовых, пространственных, временных характеристик движений на основе применения упражнений, связанных с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку</p> <p>Развитие силы отдельных мышечных групп</p>	
<p>Темы 2.4. Повышение уровня специальной физической подготовленности</p>	<p>Упражнения и комплексы упражнений для развития специальной выносливости совершенствования функциональных возможностей организма.</p> <p>Упражнения и комплексы упражнений для развития специальных скоростных способностей.</p> <p>Упражнения и комплексы упражнений для развития специальных силовых способностей.</p> <p>Упражнения и комплексы упражнения для развития специальных координационных способностей.</p> <p>Упражнения и комплексы упражнений для развития специальной гибкости.</p> <p>Упражнения и комплексы упражнений, обеспечивающие комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для хоккея.</p> <p>Упражнения и комплексы упражнений, обеспечивающие необходимую физическую базу для эффективной реализации технико-тактических действий в игровой деятельности.</p> <p>Упражнения и комплексы упражнений, обеспечивающие развитие способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях игровой деятельности.</p> <p>Упражнения и комплексы упражнений, обеспечивающие развитие физиологических функций, необходимых для совершенствования соревновательных упражнений и успешного ведения соревновательной борьбы в условиях действия сбивающих факторов.</p> <p>Развитие специальной выносливости посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочных форм) и специально подготовительных упражнений (развивающих).</p> <p>Развитие специальных скоростных способностей посредством выполнения</p>	106

	<p>соревновательных упражнений (тренировочных форм) и специально подготовительных упражнений (развивающих).</p> <p>Развитие специальных силовых способностей посредством выполнения специально подготовительных упражнений (развивающих).</p> <p>Развитие специальных координационных способностей посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочных форм) и специально подготовительных упражнений (развивающих).</p> <p>Развитие специальной гибкости посредством выполнения специально подготовительных упражнений (развивающих).</p> <p>Комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для хоккея посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочных форм) и специально подготовительных упражнений.</p> <p>Обеспечение необходимой физической базы для эффективной реализации технико-тактических действий в соревновательной деятельности с учётом специфики хоккея посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочной формы) и специально подготовительных упражнений</p> <p>Развитие способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочной формы) и специально подготовительных упражнений.</p> <p>Развитие физиологических функций необходимых для освоения соревновательных упражнений и успешного ведения соревновательной борьбы в условиях действия сбивающих факторов посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочной формы) и специально подготовительных упражнений.</p>	
<p>Темы 2.5. Повышение уровня технической подготовленности</p>	<p>Упражнения для освоения и совершенствования техники передвижения на коньках.</p> <p>Упражнения для освоения и совершенствования техники владения клюшкой.</p> <p>Упражнения для освоения и совершенствования техники бросков.</p> <p>Упражнения для освоения и совершенствования техники приемов и передач шайбы.</p> <p>Упражнения для освоения и совершенствования техники отбора шайбы.</p> <p>Освоение и совершенствование техники передвижения на коньках.</p> <p>Освоение и совершенствование техники владения клюшкой.</p> <p>Освоение и совершенствование техники бросков.</p> <p>Освоение и совершенствование техники приемов и передач шайбы.</p> <p>Освоение и совершенствование техники отбора шайбы.</p> <p>Достижение высокой стабильности и рациональной вариативности специализированных движений посредством применения методических приемов, усложнения внешней обстановки, при различных состояниях хоккеистов и в облегченных условиях.</p> <p>Повышение надежности и результативности технических действий спортсменов посредством</p>	<p>57</p>

	выполнения соревновательных упражнений в стандартных условиях и в различных условиях моделирования соревновательной деятельности	
Темы 2.6. Повышение уровня тактической подготовленности	Упражнения для освоения и совершенствования приёмов индивидуальной тактики нападения. Упражнения для освоения и совершенствования приёмов индивидуальной тактики оборонительной тактики. Упражнения для освоения и совершенствования приёмов групповой тактики нападения. Упражнения для освоения и совершенствования приёмов групповой оборонительной тактики. Упражнения для совершенствования вбрасывания. Упражнения для совершенствования игры в неравных составах. Освоение и совершенствование приёмов индивидуальной тактики нападения. Освоение и совершенствование приёмов индивидуальной тактики оборонительной тактики. Освоение и совершенствование приёмов групповой тактики нападения. Освоение и совершенствование приёмов групповой оборонительной тактики. Освоение и совершенствование вбрасывания. Освоение и совершенствование игры в неравных составах. Совершенствование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей в условиях моделирования соревновательной деятельности. Формирование умения реализовывать технико-тактические действия в требуемый момент в условиях действия сбивающих и неблагоприятных факторов, включая соревновательный стресс посредством моделирования соревновательной деятельности.	60
МДК.01.02. Организация судейства спортивных соревнований в избранном виде спорта.		
Раздел 3. Организация судейства спортивных соревнований в избранном виде спорта.		137
Тема 3.1. Основы организации и проведения соревнований	Анализ документов, регламентирующих организацию и проведение соревнований. Разработка Положения и программы соревнований	6 6
Тема 3.2. Правила соревнований	Анализ структуры и содержания правил соревнований. Анализ требований и условий для присвоения разрядов и званий	6 6
Тема 3.3. Места проведения соревнований, экипировка, оборудование и инвентарь	Оценка соответствия состояния мест проведения спортивного соревнования, спортивных снарядов, инвентаря, оборудования, экипировки участников соревнований требованиям вида спорта и положения или регламента спортивных соревнований. Определение потребности в материально-техническом обеспечении проведения спортивного соревнования	6 6
Тема 3.4. Основы судейства соревнований	Анализ функций судей. Формирование требований к составу и квалификации судейского корпуса для организации судейства спортивных соревнований. Проведение инструктажа спортивных судей по вопросам судейства спортивных соревнований. Анализ особенностей использования спортивного инвентаря, контрольно-измерительных	6 4 2 4

	приборов, средств контроля и фиксации технических действий участников спортивного соревнования. Оценка и анализ корректности технических действий участников спортивного соревнования, их соответствия правилам вида спорта. Анализ событий, решений спортивных судей с точки зрения правил вида спорта, этических норм в области спорта. Анализ передового отечественного и зарубежного опыта спортивного судейства	4 6 6
Тема 3.5. Отчётность при организации судейства соревнований	Составление отчётности при организации судейства соревнований	6
Тема 3.6. Организация судейства спортивных соревнований	Организация судейства спортивных соревнований по избранному виду спорта. Контроль выполнения правил в избранном виде спорта Контроль соблюдения условий проведения соревнований по избранному виду спорта в соответствии с регламентом Фиксация технических действий участников соревнований Разрешение спорных и не урегулированных правилами в избранном виде спорта ситуаций Подготовка промежуточной и итоговой отчетности о результатах проведения соревнования по избранному виду спорта	12 8 12 10 10 7

Индикаторы компетенции	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Полнота знаний	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибки.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.
Наличие умений	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме.	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.
Уровень сформированности компетенций	Низкий	Ниже среднего	Средний	Высокий

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ТЕМЕ СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА

Цель работы: ознакомиться и научиться подбирать средства, методы, нагрузку для реализации задач, поставленных для тренировочных занятий в избранном виде спорта.

Задачи:

1. Поставить задачи на УТЗ в ИВС.
2. Подобрать средства на УТЗ в ИВС.
3. Подобрать методы на УТЗ в ИВС.
4. Написать конспект УТЗ в ИВС.

Форма отчетности: заполненные таблицы по формам 1,2,3.

Материалы и оборудование: не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Горшков А.Г., Еремин М.В. Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов: учебник. М.: КНОРУС, 2019. 182с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. М.: Издательский центр «Академия», 2014. 480с.

Теоретическая часть/ Методические рекомендации по выполнению работы

Прочитать и законспектировать из источника «Теория и методика физического воспитания и спорта»

<https://ksderbenceva.ucoz.ru/dokumenty/xolodovjk-kuznecovvsteoriyaimetodikafizicheskogo.pdf>

следующие главы:

1. Средства спортивной тренировки.
2. Методы спортивной тренировки.
3. Нагрузка и отдых. Зоны нагрузки. Характеристики нагрузки.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание:

1. Заполнить таблицу по теме «Средства спортивной тренировки».

Подобрать по три упражнения в избранном виде спорта для каждой группы средств.

Форма 1

№	Средства спортивной тренировки	Средства спортивной тренировки в избранном виде спорта
1.	Избранные соревновательные упражнения	
2.	Специально- подготовительные упражнения	
2.1		
2.2		
2.3		
3.	Общеподготовительные упражнения	

2. Заполнить таблицу по теме «Методы спортивной тренировки».

Поставить три задачи на тренировочные занятия. К ним подобрать три практических метода решения. Подобрать средства и дозировку для реализации данного метода.

Форма 2

№	Задача	Метод	Средства	Дозировка	Методические указания
1					
2					
3					

3. Написать конспект УТЗ в ИВС с учетом зон нагрузки и интервалов отдыха.

Форма 3

Задача	Средства	Дозировка	Зоны нагрузки и интервалы отдыха

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ТЕМЕ ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ИХ РОЛЬ И НАЗНАЧЕНИЕ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА

Цель работы: сформировать умение подбора средств и методов спортивной тренировки для проведения УТЗ в ИВС с целью развития различных физических качеств.

Задачи:

1. Ответить на контрольные вопросы, оформить в виде конспекта.
2. Составить комплекс упражнений в ИВС:
 - для развития силовых способностей;
 - для развития скоростных способностей;
 - для развития координационных способностей;
 - для развития общей и специальной выносливости;
 - для развития гибкости.

Форма отчетности: конспект, видеоотчет.

Материалы и оборудование: не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Горшков А.Г., Еремин М.В. Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов: учебник. М.: КНОРУС, 2021. 182с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. М.: Издательский центр «Академия», 2022 480с.

Теоретическая часть/ Методические рекомендации по выполнению работы

Прочитать и законспектировать из источника «Теория и методика физического воспитания и спорта»

<https://ksderbenceva.ucoz.ru/dokumenty/xolodovjk-kuznecovvsteoriyaimetodikafizicheskogo.pdf>

следующие главы:

1. Общая и специальная физическая подготовка
2. Воспитание и развитие силовых способностей.
3. Воспитание и развитие скоростных способностей.
4. Воспитание и развитие выносливости.
5. Воспитание и развитие координационных способностей.

6. Воспитание и развитие гибкости.

Практическая часть/Содержание заданий**Задание:**1. Ответить на **контрольные вопросы:**

1. Понятия общей и специальной физической подготовки.
2. Отличия понятий спортивная подготовка и спортивная тренировка.

3. Виды:

- силовых способностей;
- скоростных способностей;
- координационных способностей;
- общей и специальной выносливости;
- гибкости.

3. Средства воспитания и развития:

- силовых способностей;
- скоростных способностей;
- координационных способностей;
- общей и специальной выносливости;
- гибкости.

4. Методы воспитания и развития:

- силовых способностей;
- скоростных способностей;
- координационных способностей;
- общей и специальной выносливости;
- гибкости.

2. В ходе практических занятий по теме «Общая и специальная физическая подготовка, их роль и назначение в избранном виде спорта» обучающийся должен научиться составлять комплексы упражнений, направленные на развитие основных физических качеств спортсмена.

3. Описание комплексов упражнений рекомендуется выполнять в табличном варианте (форма4).

Форма 4

Развиваемое качество: _____

Цель комплекса: _____

№	Средства	Дозировка	Методические рекомендации

При составлении комплекса упражнений необходимо соблюдать чёткую последовательность упражнений, опираясь на дидактические принципы и принципы спортивной тренировки. Объём упражнений выражается в количестве раз или времени выполнения, в зависимости от специфических особенностей предлагаемого упражнения. В примечаниях может быть описана особенность выполнения данного упражнения, а также отражены методы организации и интенсивность его выполнения.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ТЕМЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА

Цель работы: ознакомиться с технической, тактической и психологической подготовками в ИВС.

Задачи:

1. Провести анализ техники в ИВС.
2. Провести анализ стратегии и тактики в ИВС.
3. Ознакомиться с методами психодиагностики.
4. Провести психологическое тестирование.

Форма отчетности: конспект, устный ответ, видеоотчет.

Материалы и оборудование: не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Горшков А.Г., Еремин М.В. Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов: учебник. М.: КНОРУС, 2019. 182с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. М.: Издательский центр «Академия», 2014. 480с.

Теоретическая часть/ Методические рекомендации по выполнению работы

Прочитать и законспектировать из источника «Теория и методика физического воспитания и спорта»

<https://ksderbenceva.ucoz.ru/dokumenty/xolodovjk-kuznecovvsteoriyaimetodikafizicheskogo.pdf>

следующие главы:

1. Техническая подготовка спортсменов.
2. Тактическая подготовка.
3. Психологическая подготовка.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание:

1. По теме «Техническая подготовка спортсменов»:
 - 1.1. Перечислить фазы техники в ИВС.
 - 1.2. Перечислить ошибки техники в ИВС
 - 1.3. Из таблицы 1 выбрать 10 сбивающих факторов и описать влияние их на технику в ИВС.



Рис. 33. Характер сбивающих факторов и причины возникающих нарушений, вызываемые ими процессы (А. В. Ивойлов, 1986)

2. По теме «Тактическая подготовка спортсменов»:

- 2.1. Перечислить основные задачи тактической подготовки в ИВС-----
 - 2.2. Сформировать индивидуальную стратегию и тактику в ИВС-----
 - 2.3. Составить комплекс из 5 упражнений, совершенствующих тактическую подготовку в ИВС.
3. По теме «Психологическая подготовка»:

Методы психодиагностики в спорте

Специфика психодиагностики в спортивной деятельности

Психодиагностика в спорте является одним из главных видов деятельности психолога. Психодиагностика в спортивной деятельности направлена на выявление того, каким видом спорта целесообразно заниматься индивиду, формирование спортивной команды, отбор сильнейших для участия в соревнованиях, кандидатов в сборные команды, команд из низшей в высшую лигу и т.д. Психодиагностика позволяет не только изучить психологические особенности спортсмена, но и построить психограмму и спортограмму видов спорта с требованиями к устойчивости психики, структуре личности и спортивно-важным качествам, прогнозировать достижения спортсмена и успешность продвижения спортсмена, осуществить психологический отбор, повысить эффективность подготовки спортсмена. Психодиагностические материалы оказывают большую помощь в организации тренировок и обеспечении индивидуального подхода к каждому спортсмену и выработки индивидуального стиля деятельности.

Психодиагностические методы направлены на изучение умственного и психомоторного развития, специальных способностей к конкретным видам спорта, психических, (предсоревновательных, соревновательных, постсоревновательных и др.) состояний спортсменов, в частности состояния психической готовности к соревнованию, состояния тренированности и пр. Личность спортсмена изучается в трех направлениях: личностные процессы, состояния и свойства личности. Диагностической процедуре может быть подвергнуто взаимодействие и конфликты в спортивной команде, межличностные отношения спортсмена и его тренера, соперников в условиях соревнований.

Методы психодиагностики в спорте

Организация диагностической деятельности связана со знанием основных этапов, методов, техник и процедур научного психологического исследования. Метод в психологии – способ и прием изучения психической деятельности. Совокупность специфических приемов для эффективного использования метода называется техникой. Последовательность всех действий организации исследования называется процедурой.

В психологии спорта используются общие психологические методы, а также модифицированные и адаптированные методы применительно к специфике условий изучения спортивной деятельности.

В психодиагностических целях наиболее часто используются наблюдение, самонаблюдение, эксперимент, опросные методы, беседа, биографический и лонгитюдный методы.

Классификация психодиагностических методик

Конкретную реализацию метод находят в методике. Один и тот же метод может существовать в форме различных методик. Психодиагностические методики в спортивной деятельности можно разделить в зависимости от изучения индивидуальных особенностей черт личности, состояний и по форме.

По направленности на изучение индивидуальных особенностей черт личности, состояний:

- методики изучения направленности, интересов (карта личности К. К. Платонова и др.);
- личностные методики, характеризующие структурные компоненты личности (карта личности К.К. Платонова, опросники ЧХТ, Айзенка и др.);

- социометрия (исследование личности спортсмена в системе общественных отношений);
- методики изучения особенностей мышления;
- методики для выявления патологических особенностей психики, характера;
- методики изучения творческих способностей (информация может быть получена из результатов тестирования по Роршаху и др.);
- общая осведомленность, профессиональные знания, навыки (большинство методик для исследования процессов мышления);
- методики для изучения психических процессов: памяти, внимания, восприятия и др. (бланковые и аппаратные тесты);
- методики для изучения психомоторных процессов, координации и точности движений (суппорты, координациометры, специальные физические упражнения);
- психофизиологические методики (аппараты для исследования сенсомоторных реакций психофизиологические и электрофизиологические методики);
- изучение глазомера, точности оценки пространственных признаков (бланковые и аппаратные тесты);
- изучение эмоционально-волевой сферы, эмоциональной устойчивости (комплексные методики иногда с применением физиологических и биохимических измерений);
- оценка психических состояний (опросники Спилбергера—Ханина, САН и др.).

По форме применения:

- наблюдение (в естественных условиях или моделировании сложных ситуаций, в процессе тестирования);
- беседа (индивидуальная и групповая);
- опросники и анкеты (открытые и закрытые);
- социометрические методики;
- применение бланковых и аппаратных тестов (индивидуальные и групповые);
- обследование на тренажерах и тренажерных устройствах;
- специальные контрольные физические упражнения (для исследования быстроты, внимания, оперативной памяти, координации и точности движений и др.);
- комплексные методики (включающие двигательную деятельность, физиологические, электрофизиологические и другие измерения).

3.1. Ответить на контрольные вопросы:

1. Каковы основные задачи психодиагностики в спорте?
2. Какие методы психологии используются в спортивной деятельности?
3. Каковы основные требования к психодиагностике в спорте?
4. Какие этапы включает психограмма?
5. Почему важно учитывать ПВК при тренировке спортсменов?

3.2. В ходе проведения данных практических занятий обучающемуся предлагается ознакомиться, поучаствовать или провести психологическое тестирование по определению индивидуально-психологических характеристик личности спортсмена, способных оказать непосредственное влияние на процесс спортивной подготовки.

В качестве методов направленных на выявление психологических особенностей провести тестирование, применив методику выявления мотивации успеха и боязни неудач.

Применить тест-опросник А. Реана (<https://sports-psychology.ru/uploads/s/s/r/6/sr6ap9yflsoa/file/XShjwkzD.pdf?preview=1>) и методику Г. Айзенка (<https://www.delendik.com/wp-content/uploads/2019/10/Test-Temper.pdf>) по определению

индивидуально психологических особенностей личности.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ТЕМЕ ОРГАНИЗАЦИЯ И ПОСТРОЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА

Цель работы: изучить структуру учебно-тренировочного занятия (УТЗ) в избранном виде спорта.

Задачи:

1. Дать характеристику этапов спортивной подготовки в ИВС.
2. Ознакомиться с технологией постановки целей и задач в ИВС.
3. Составить поурочное планирование.

Форма отчетности: заполненная таблица, поурочный план-конспект.

Материалы и оборудование: не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Горшков А.Г., Еремин М.В. Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов: учебник. Москва: КНОРУС, 2019. 182с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования Москва: Издательский центр «Академия», 2014. 480с.

Теоретическая часть/ Методические рекомендации по выполнению работы

Прочитать и законспектировать из источника «Теория и методика физического воспитания и спорта»

<https://ksderbenceva.ucoz.ru/dokumenty/xolodovjk-kuznecovvsteoriyaimetodikafizicheskogo.pdf>

следующие главы:

1. Структура учебно-тренировочного занятия.
2. Цели и задачи учебно-тренировочного занятия.
3. Этапы спортивной подготовки.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание:

1. Дать характеристику следующим этапам подготовки:
 - начальный этап;
 - этап спортивной специализации;
 - этап спортивного совершенствования;
 - этап высшего спортивного мастерства,

По следующему плану и заполнить таблицу

- характеристика этапа;
- цель;
- задачи;
- контингент занимающихся.

Форма 5

	начальный этап	этап спортивной специализации	Этап спортивного совершенствования	этап высшего спортивного мастерства
Характеристика				
Цель				
Задачи				
Контингент				

2. Постановка целей и задач учебно-тренировочных занятий на различных группах спортивной подготовки в избранном виде спорта. В ходе практических занятий обучающимся предлагается выполнить практическое задание по определению целей и задач спортивной подготовки в избранном виде спорта для спортивно-подготовительных групп, для групп начальной подготовки, групп спортивной специализации.

При определении целей и задач обучающийся должен учитывать следующие факторы: уровень подготовленности занимающихся, пол, возраст, календарь предстоящих соревнований, период подготовки. В начале формулируется цель учебно-тренировочного занятия, затем формулируются задачи, приводящие к достижению поставленной цели. К каждому тренировочному занятию формулируется цель и минимум три задачи, при этом одна задача является собственно тренировочной, вторая воспитательной направленности и третья оздоровительной (направленность задач может меняться в зависимости от уровня подготовленности, пола, возраста, календаря предстоящих соревнований, периода подготовки). Так же обучающийся подбирает необходимый спортивный инвентарь и оборудование для обеспечения учебно-тренировочного занятия, в соответствии с поставленными задачами.

Форма 6

Характеристика занимающихся:

Этап подготовки: _____

Цель УТЗ: _____

Задачи УТЗ: _____

1. _____

2. _____

3. _____

Инвентарь и оборудование: _____

3. Составление поурочного планирования - плана конспекта УТЗ для групп различных этапов спортивной подготовки в избранном виде спорта. В ходе практических занятий обучающимся предлагается выполнить практическое задание по разработке плана-конспекта учебно-тренировочного занятия для избранного вида спорта для спортивно-подготовительных групп, для групп начальной подготовки, для групп спортивной специализации и групп спортивного совершенствования.

В ходе выполнения практического занятия обучающийся должен определить цель, задачи УТЗ, подобрать необходимое оборудование и инвентарь. В самом плане конспекте заполняется форма 3. В разделе «Часть занятия и его продолжительность» соответственно определяется часть УТЗ (подготовительная, основная и заключительная) определяется продолжительность каждой части УТЗ. В разделе «Содержание» указываются конкретные средства УТЗ (физические упражнения). В разделе «Дозировка» отражается время выполнения каждого упражнения или количество подходов и повторений упражнения. В разделе «Методика обучения и воспитания, примечания» даётся применяемых методов, методических подходов, особенностей выполнения упражнения и другая значимая, дополнительная информация.

Форма 7

Конспект учебно-тренировочного занятия

Цель: _____

Задачи: _____

Контингент занимающихся: _____

Время проведения: _____

Место проведения: _____

Инвентарь и оборудование: _____

Часть занятия и продолжительность.	Содержание:	Дозировка:	Методика обучения и воспитания:

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ТЕМЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ, ТЕХНОЛОГИЯ РАЗРАБОТКИ ДОКУМЕНТОВ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА

Цель работы: ознакомиться с процессами управления соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов.

Задачи:

1. Ознакомиться с процессом планирования и его документами.
2. Ознакомиться с процессом контроля и его документами.
3. Сделать план-график на неделю для разных групп спортивной подготовки в ИВС.

Форма отчетности: конспект, устный ответ, план-график.

Материалы и оборудование: не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Горшков А.Г., Еремин М.В. Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов: учебник. Москва: КНОРУС, 2019. 182с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования Москва: Издательский центр «Академия», 2014. 480с.

Теоретическая часть/ Методические рекомендации по выполнению работы

Прочитать и законспектировать из источника «Теория и методика физического воспитания и спорта»

<https://ksderbenceva.ucoz.ru/dokumenty/xolodovjk-kuznecovvsteoriyaimetodikafizicheskogo.pdf>

следующие главы:

1. Планирование соревновательных и тренировочных нагрузок.
2. Документы планирования.

Практическая часть/Содержание заданий

Задание:

1. Дать определение следующим понятиям и терминам:

- планирование спортивной тренировки
- технология планирования
- цель планирования
- объект планирования
- предмет планирования
- задачи планирования
- оперативное планирование

- текущее планирование
- перспективное планирование

2. В ходе практических занятий обучающимся предлагается выполнить практическое задание по разработке плана-графика учебно-тренировочного процесса сроком на одну неделю для избранного вида спорта для спортивно-подготовительных групп, для групп начальной подготовки, для групп спортивной специализации и групп спортивного совершенствования.

При выполнении практического задания обучающийся должен заполнить форму 4, при этом в разделе «Общие задачи занятия» собственно вписываются задачи учебно- тренировочных занятий, далее обучающийся распределяет в графике день реализации каждой задачи. При распределении задач необходимо обратить внимание на соблюдение основных дидактических принципов и принципов спортивной тренировки.

Форма 8

План-график учебно-тренировочного занятия в ИВС. Спортсмен__
_____ Группа

Тренер_____

Основные задачи тренировки	Основные средства тренировки	Дни недели							Суммарный объем
		1	2	3	4	5	6	7	

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ТЕМЕ УПРАВЛЕНИЕ СИСТЕМОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

Цель работы: получить знания о построение спортивной тренировки и комплексном контроле.

Задачи:

1. Провести контрольное тестирование в ИВС.
2. Построить спортивную тренировку и распределить нагрузку и отдых в микро, мезо и макро циклах.

Форма отчетности: заполненные таблицы по формам 9,10,11,12.

Материалы и оборудование: не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Горшков А.Г., Еремин М.В. Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов: учебник. М.: КНОРУС, 2019. 182с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для студ. Учреждений высш. проф. Образования М.: Издательский центр «Академия», 2014. 480с.

Теоретическая часть/ Методические рекомендации по выполнению работы

Прочитать и законспектировать из источника «Теория и методика физического воспитания и спорта»

<https://ksderbenceva.ucoz.ru/dokumenty/xolodovjk-kuznecovvsteoriyaimetodikafizicheskogo.pdf>

следующие главы:

Условные обозначения: «М» - малая нагрузка, «С» - средняя нагрузка и «Б» - большая нагрузка. «ОП» – общая подготовка, «СП» - специальная подготовка.

В форме 11 обучающийся заполняет соответствующие ячейки таблицы, при этом в разделе «Направленность тренировочного дня» вписывается на совершенствование каких сторон подготовленности направлено тренировочное занятие, при этом направленность занятия может быть конкретизирована. В разделе «Величина нагрузки» ставится соответствующее условное обозначение. В разделе «Содержание и продолжительность отдельных занятий» происходит деление на утреннюю тренировку, дневную тренировку и вечернюю тренировку, в отношении каждой тренировки вписывается основное их содержание.

Форма 11

Программа микроцикла

Квалификация спортсменов: _____

Возраст спортсменов: _____

Цель: _____

Задачи: _____

День	Направленность тренировочного дня	Величина нагрузки	Содержание и продолжительность отдельных занятий		
			Утренняя тренировка	Дневная тренировка	Вечерняя тренировка
Понедельник					
Вторник					
Среда					
Четверг					
Пятница					
Суббота					
Воскресенье					

Условные обозначения: «М» - малая нагрузка, «С» - средняя нагрузка и «Б» - большая нагрузка. «ОП» – общая подготовка, «СП» - специальная подготовка.

3. Построение программ мезоциклов процесса подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

В форме 12 обучающийся, заполняет соответствующие ячейки таблицы, при этом в разделе «Общие задачи занятия» вписывается на совершенствование каких сторон подготовленности направлено тренировочное занятие, при этом направленность занятия может быть конкретизирована. В разделе «День» ставится соответствующее количество часов, отведённое на данный раздел работы. Особое внимание при заполнении плана- графика обращается на соответствие и последовательность решения учебно-тренировочных задач, а также объёма времени, затрачиваемого на их решение принципам обучения и принципам спортивной тренировки.

Форма 12

Квалификация спортсменов: _____

Возраст спортсменов: _____

Цель: _____

Задачи: _____

План-график учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта
учебно-тренировочный сбор

№	задачи	дни						
		1	2	3	4	5	6	7

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ТЕМЕ ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА

Цель работы: ознакомиться с системой соревнований в ИВС.

Задачи:

1. Составить положение о соревновании в ИВС.
2. Составить заявку на участие в соревнованиях в ИВС.

Форма отчетности: положение о соревновании, заявка.

Материалы и оборудование: не требуется.

Рекомендуемая литература:

1. Горшков А.Г., Еремин М.В. Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов: учебник. М.: КНОРУС, 2019. 182с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. М.: Издательский центр «Академия», 2014. 480с.

Теоретическая часть/ Методические рекомендации по выполнению работы

Правила соревнований – документ, четко определяющий условия соревновательной борьбы волейболистов под контролем спортивных судей.

Положение о соревнованиях – документ, регламентирующий условия, порядок, сроки и место проведения соревнований, а также определение и награждение победителей.

Положение о соревнованиях определяет основные характеристики соревнований и должно иметь следующие ясно сформулированные пункты.

1. Цели и задачи (повышение класса команд, популяризация волейбола, подведение итогов, выявление сильнейших команд и игроков для комплектования сборных команд и т.п.).
2. Сроки и места проведения соревнований.
3. Руководство проведением соревнований (указывается, кто проводит соревнование и состав судейской коллегии).
4. Участники соревнований (указывается количество и наименование команд, допускаемых к соревнованиям; количество игроков, тренеров, представителей медперсонала, членов КНГ; требования к возрасту участников и их квалификация).
5. Условия проведения соревнований (указываются способы розыгрыша, оценка результатов, определение победителя, требования к местам соревнований, спортивной форме).
6. Награждение команд и участников (указываются виды поощрений призеров команд).
7. Условия приема и оплаты расходов (расходы организации, проводящей соревнования; направляющих организаций; порядок оплаты судейства).
8. Дисциплинарные проступки (приводятся меры воздействия за поступки и нарушения, совершаемые игроками и тренерами).
9. Порядок подачи протеста (сроки подачи и рассмотрения и орган, которому подают протест).

10. Порядок, сроки подачи заявок на участие в соревнованиях и сроки совещания представителей команд.

С правилами и положением о соревновании тесно связаны календари соревнований. Структура календаря определяет характер проведения соревнований. Соревнования могут быть рассредоточенными по времени (с разъездами команд): игра на своем поле, потом на поле соперника и концентрированными (турами, когда команды соревнуются в одном месте).

Задание:

1. В ходе данного практического занятия, обучающиеся должны составить основные документы необходимые для организации и проведения соревнований по избранному виду спорта (положение о соревнованиях и заявка на участие в соревнованиях). Основное внимание в ходе работы концентрируется на правильности оформления указанных документов и полноценности представляемой в них информации.

2. Проанализировать эволюцию правил соревнований и судейства в избранном виде спорта.

5. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

Основные источники:

1. Горшков А.Г., Еремин М.В. Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов: учебник. М.: КНОРУС, 2019. 182с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для студ. учреждений высш. Проф образования. М.: Издательский центр «Академия», 2014. 480с.

Интернет-ресурсы:

1. Образовательная платформа «Юрайт». URL: <https://urait.ru/>

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АКАДЕМИЯ ЛЕДОВЫХ ВИДОВ СПОРТА «ДИНАМО САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
СПб ГБПОУ «Академия ледовых видов спорта
«Динамо Санкт-Петербург»
Протокол от 19 мая 2023 года № 7

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБПОУ «Академия ледовых
видов спорта «Динамо Санкт-Петербург»

Н.В. Скарлыгина

Приказ от 19 мая 2023 года № 130



**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

**Профессионального модуля
ПМ 02 ПРЕПОДАВАНИЕ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

По специальности 49.02.03 Спорт

Санкт-Петербург, 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания по выполнению практических работ разработаны в соответствии с рабочей программой профессионального модуля ПМ.02. Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта по специальности 49.02.03 Спорт культура и требованиями к результатам освоения программы подготовки специалистов среднего звена ФГОС СПО.

Целью методических указаний является повышение эффективности учебного процесса, оказание помощи обучающимся при выполнении ими практических работ и закреплении теоретических знаний по основным разделам профессионального модуля.

Актуальность данных методических указаний состоит в сопровождении выполнения студентом практической работы методическим обеспечением и обоснованием времени, затрачиваемого на ее выполнение. Методические указания обеспечивают эффективность практической работы студента, определяют ее содержание, устанавливают требования к оформлению и результатам практической работы.

Практическое занятие – это занятие, проводимое под руководством преподавателя в учебной аудитории или на спортивном объекте, направленное на углубление теоретических знаний и овладение определенными методами работы, которые формируют практическое умение.

Целью практической работы является углубление полученных фундаментальных знаний и формирование профессиональных умений и навыков деятельности по профилю специальности.

Задачи практической работы:

1. Систематизировать и закреплять теоретические знания;
2. Формировать умение использовать справочную документацию и специальную литературу;
3. Развивать познавательную активность студентов;
4. Формировать самостоятельное мышление, направлять обучающегося по пути саморазвития и самосовершенствования;
5. Развивать исследовательские навыки;
6. Уметь использовать собранный и полученный материал в ходе подготовки к самостоятельным работам, при написании докладов, рефератов, сообщений, для эффективной подготовки студента к сдаче дифференцированного зачета и экзамена по профессиональному модулю.

Практическая работа студентов способствует развитию ответственности и организованности, творческого подхода к решению задач учебного и профессионального уровня.

Студенту предлагаются следующие виды практических работ:

- творческие работы (написание конспекта занятия, разработка программы обучения двигательному действию или техническому приему, разработка программы формирования учебных действий, составление методических рекомендаций, составление комплексов упражнений или танцевальных композиций)
- практические занятия (демонстрация техники выполнения физических упражнений и двигательных действий по образцу и самостоятельно, выполнение контрольных двигательных нормативов, организация и проведение урочных форм занятий, организация и проведение соревнований, организация и проведение физкультурно- оздоровительных мероприятий)

Критериями оценки результатов практической работы студента являются:

- уровень усвоения студентом учебного материала;

- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- сформированность общих и профессиональных компетенций;
- обоснованность и четкость изложения материала;
- уровень оформления работы.

Критерии оценивания:

- **«Отлично»** - обучающийся выполнил работу в полном объеме с соблюдением всех требований к порядку её выполнения, работа выполнена правильно, ответы обоснованы, аргументированы, логически последовательны. Студент отвечает на контрольные вопросы, делает обоснованные выводы;

- **«Хорошо»** - обучающийся выполнил требования соответствующие оценке "отлично", но при выполнении работы допустил два-три недочета; или не более одной негрубой ошибки и одного недочета; при ответе на контрольные вопросы допустил незначительные неточности.

- **«Удовлетворительно»** - обучающийся работу выполнил правильно не менее чем наполовину, однако объём выполненной части таков, что позволяет получить

- правильные результаты и выводы по основным, принципиально важным задачам работы.

По требованию преподавателя исправляет допущенные ошибки.

- **«Неудовлетворительно»** ставится, если обучающийся выполнил работу не полностью, объём выполненной части работы не позволяет сделать правильных выводов. В ходе выполнения работы допускал грубые ошибки, которые не мог исправить даже по требованию преподавателя.

Выполнение практических работ позволяет обучающимся более глубоко и серьезно раскрыть вопросы организации физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения. Материал практических работ учит обучающихся овладевать методами научного исследования, связывать теоретические положения с их практическим применением, заставляет выяснять для самого себя степень его познаний.

В соответствии с учебным планом и рабочей программой профессионального модуля максимальная учебная нагрузка обучающегося составляет **404** часа, в том числе обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **228** часов, из них **145** часов практических занятий

	<p>Определение возможностей и особенностей использования средств, методов и приёмов развития силовых способностей с учетом особенностей: избранной области деятельности и задач дополнительной общеобразовательной программы; состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей учащихся (в том числе одарённых детей, учащихся с ограниченными возможностями здоровья).</p> <p>Определение возможностей и особенностей использования средств, методов и приёмов развития координационных способностей с учетом особенностей: избранной области деятельности и задач дополнительной общеобразовательной программы; состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей учащихся (в том числе одарённых детей, учащихся с ограниченными возможностями здоровья).</p> <p>Определение возможностей и особенностей использования средств, методов и приёмов развития гибкости с учетом особенностей: избранной области деятельности и задач дополнительной общеобразовательной программы; состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей учащихся (в том числе одарённых детей, учащихся с ограниченными возможностями здоровья).</p>	2
		2
		2
Тема 1.4. Формирование и развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом	<p>Изучение условий и способов формирования и развития мотивации к занятиям физической культурой и спортом.</p> <p>Изучение способов стимулирования и мотивирования деятельности и общения, обучающихся на учебных занятиях.</p> <p>Определение способов установления педагогически целесообразного взаимоотношения с учащимися и условий формирования на учебные занятия благоприятного психологического климата.</p> <p>Анализ средств педагогической поддержки учащихся</p>	2
		2
		2
Тема 1.5. Планирование и проведение учебных занятий	<p>Планирование и проведение учебных занятий в соответствии с требованиями дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта с разными возрастными группами занимающихся.</p> <p>Планирование и проведение учебных занятий в соответствии с требованиями дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта с использованием средств базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности и избранного вида спорта.</p> <p>Планирование и проведение учебных занятий в соответствии с требованиями дополнительных предпрофессиональных программам в области физической культуры и спорта.</p>	4
		4
		4
Тема 1.6. Педагогический контроль на учебных занятиях	Оценка и анализ процесса и результатов деятельности обучающихся на учебных занятиях	4

Тема 1.7. Анализ учебных занятий.	Составление протоколов наблюдения с учетом цели анализа занятия. Установление соответствия содержания, методов и средств цели и задачам учебного занятия на основе анализа учебных занятий.	4 4
Раздел 2. Организация досуговой деятельности учащихся		51
Тема 2.1. Основы организации досуговой деятельности	Анализ направлений, содержания досуговой деятельности. Определение возможностей использования методов, средств, форм организации досуговой деятельности с учетом возраста, подготовленности, интересов занимающихся. Изучение профориентационных возможностей досуговой деятельности.	2 4 2
Тема 2.2. Организация и проведение досуговых мероприятий	Анализ методики организации и проведения досуговых мероприятий. Определение задач взаимодействия с учащимися, участниками и иными заинтересованными лицами в процессе организации и проведения досугового мероприятия. Изучение способов установления педагогически целесообразных взаимоотношений с обучающимися с учетом возрастных особенностей. Обоснование применения методов и форм, способов и приёмов организации деятельности и общения учащихся при проведении досуговых мероприятий с учетом их возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей. Определение мотивов поведения учащихся разного возраста и условий развития интереса к физической культуре и спорту при организации и проведении досуговых мероприятий.	2 2 2 4 4
Тема 2.3. Организация и проведение досуговых мероприятий, направленных на решение задач гражданского и патриотического воспитания учащихся.	Анализ возможностей средств, методов и форм организации занятий физической культуры в формировании правовых, культурных, нравственных ценностей, в решения задач гражданского и патриотического воспитания учащихся. Освоение технологии разработки плана мероприятия, направленного на гражданское и патриотическое воспитание, воспитание толерантности, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей. Разработка физкультурного мероприятия, направленного на гражданское и патриотическое воспитание учащихся.	4 4 4
Тема 2.4. Планирование и анализ досуговых мероприятий	Планирование подготовки досугового мероприятия. Определение задач и содержания досугового мероприятия. Составление плана и программы проведения досугового мероприятия с учётом возраста, подготовленности, интересов занимающихся. Составление плана ресурсного обеспечения досугового мероприятия. Составление отчётной документации о проведении досугового мероприятия. Анализ и самоанализ подготовки и проведения досугового мероприятия.	4 4 5 2 2
Раздел 3. Проведение мероприятий по организации физкультурно-спортивной работы		30
Тема 3.1. Требования и порядок проведения набора в секции, группы спортивной и	Применение методов и методик выявления наиболее перспективных учащихся для комплектования секций и групп спортивной и оздоровительной направленности. Разработка плана беседы, консультации с лицами, поступающими и занимающимися в секциях	6 6

оздоровительной направленности	и группах спортивной и оздоровительной направленности.	
Тема 3.2. Обеспечение безопасности и профилактики травматизма	Изучение требований по обеспечению безопасности и профилактике травматизма в образовательной организации дополнительного образования. Ведение документации, обеспечивающей эффективную работу мест занятий физической культурой и спортом и спортивных сооружений.	2 4
Тема 3.3. Материально-техническая база образовательной организации дополнительного образования.	Определение соответствия материально-технической базы требованиям нормативных документов	2
Тема 3.4. Волонтерская деятельность в области физической культуры и спорта	Определение содержания и направлений работы волонтеров в области физической культуры и спорта.	6
Тема 3.5. Оценка результативности физкультурно-спортивной работы.	Составление текущей и периодической отчетности по утвержденным формам. Оценка результатов физкультурно-спортивной работы.	2 2
ИТОГО		145

Индикатор компетенции	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Полнота знаний	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибки.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.
Наличие умений	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме.	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.
Уровень сформированности компетенций	Низкий	Ниже среднего	Средний	Высокий

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ (примеры работ)

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ ДОКУМЕНТОВ ПЛАНИРОВАНИЯ ФСД (физкультурно-спортивной деятельности)

Цель работы: изучить основные документы планирования ФСД.

Задачи:

- Ознакомить с основными документами планирования ФСД (на примере физического воспитания в школе).
- Осуществить анализ документов планирования ФСД (на примере физического воспитания в школе).

Форма отчетности: устный ответ.

Материалы и оборудование: компьютер.

Теоретическая часть/ Методические рекомендации по выполнению работы

Содержание темы

Планирование физического воспитания – это предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся.

По срокам планирования различают следующие его виды: перспективное, текущее (этапное) и оперативное.

Перспективное планирование – это планирование на длительный срок, обычно на несколько лет. В образовательных учреждениях на год.

Текущее (этапное) планирование охватывает периоды средней продолжительности (месяц, четверть, семестр, мезоцикл).

Оперативное (краткосрочное) планирование осуществляется на ближайшее время (микроциклы и отдельные занятия).

Планирование требует глубоких разносторонних профессиональных знаний и практического опыта, всегда предполагает творческий подход, так как оно не определяется жесткими рамками методических предписаний.

Требования к планированию в физическом воспитании

1. *Целевая направленность педагогического процесса.* Содержание педагогического процесса (средства, методы и формы организации), должно обеспечивать достижение поставленной цели.

Намеченная цель должна быть реальной. Поэтому преподавателю (тренеру) необходимо трезво оценить возможности для ее достижения (возможности занимающихся, затраты учебного времени, наличие материально-технической базы и пр.).

Основой для разработки целевых установок служат программно-нормативные положения системы физического воспитания (разрядные нормы и требования спортивной классификации, требования государственных программ по физическому воспитанию для различных контингентов населения). С установлением цели создается конкретная перспектива в педагогической работе.

Цель конкретизируют целой системой соподчиненных (частных, промежуточных) педагогических задач с определением последовательности и сроком их реализации. Все предусматриваемые планом задачи следует формулировать ясно, однозначно и так, чтобы они легко поддавались оценке и контролю. Поэтому их конкретизируют по возможности в количественных показателях (учебных нормативах, тестовых результатах), позволяющих применять математико-статистические методы оценки достижений (полученных результатов).

2. *Всесторонность планирования задач педагогического процесса.* В плане рекомендуется предусматривать образовательные, оздоровительные и общевоспитательные задачи и намечать соответствующие им средства, методы и формы организации занятий.

3. *Учет закономерностей физического воспитания.* В планировании процесса физического воспитания надо также учитывать объективные закономерности физического воспитания (закономерности формирования двигательных умений и навыков, развития двигательных способностей и усвоения знаний).

4. *Конкретность планирования.* Требование состоит в строгом соответствии намечаемых задач, средств и методов физического воспитания подготовленности занимающихся и условиям занятий (учебно-материальная база, климатические условия и пр.).

Степень конкретизации зависит от временного периода, на который составляется план. Чем меньше срок, на который составляется план, тем он в большей степени конкретизируется. Самым конкретным (детализированным) планом является план-конспект одного урока (занятия).

Методическая последовательность планирования

При разработке любого плана рекомендуется придерживаться следующей последовательности основных операций.

1. Собираются исходные сведения о контингенте занимающихся, для которого предстоит составить план (о состоянии здоровья, уровне физической и спортивно-технической подготовленности и др.).

Необходимые предварительные сведения преподаватель получает посредством собеседования, анкетирования, контрольных испытаний (тестирования), использования данных врачебно-физкультурного обследования.

2. Определяются и конкретизируются цели и задачи учебно-воспитательного процесса применительно к конкретному контингенту занимающихся и конкретным условиям ведения занятий.

3. Устанавливаются нормативы и требования, которые рекомендуется выполнить занимающимся на соответствующих этапах.

4. Определяются разделы программы занятий и расчет учебного времени на прохождение, разработку теоретического и практического содержания программы.

5. Устанавливается рациональная последовательность прохождения учебного материала (теоретического и практического) по периодам, этапам, отдельным занятиям и уточняются намечаемые нагрузки по объему и интенсивности.

6. Определяется общая организация работы по реализации плана. Подбираются методы и формы занятий для решения поставленных педагогических задач.

7. В заключение приступают к сводному текстуально-описательному либо табличному оформлению плана. При этом просматриваются и согласуются все его пункты, разделы, параметры нагрузок и т.д.

Таким образом, планирование носит последовательный характер и осуществляется по системе от обобщенного к более детальному.

Практическая часть/Содержание заданий

Текст задания:

Ознакомьтесь и проанализируйте основные документы планирования физкультурно-спортивной деятельности на основе макетов и образцов:

- учебный план,
- учебная программа,

- план-график учебного процесса,
- рабочий (тематический) план,
- расписание занятий,
- планы-конспекты занятий.

Учебный план представляет собой основной (исходный) документ, на основе которого осуществляется вся многогранная работа по физическому воспитанию в государственных учебных заведениях всех уровней.

Учебным планом устанавливаются:

- а) общая продолжительность занятий по физическому воспитанию в общеобразовательной школе, учебном заведении; спортивной специализации в ДЮСШ и других спортивных школах;
- б) разделы (виды) программного материала с указанием часов на их прохождение по годам обучения.

Учебная программа – это документ планирования учебной работы, в котором определяются:

- а) целевые установки и общие задачи педагогического процесса: в общеобразовательной школе – курса физического воспитания, в ДЮСШ – спортивной тренировки по избранному виду спорта;
- б) объем знаний, умений и навыков, которыми следует овладеть занимающиеся в планируемый срок занятий, и перечень основных физических упражнений и других средств, обеспечивающих решение поставленных задач;
- в) уровень теоретической, общефизической и спортивной подготовленности, выраженный в зачетных требованиях и учебных нормативах (тестовых показателях), который рекомендуется достигнуть занимающиеся на каждом году и по окончании обучения в образовательном учреждении.

Программа по физическому воспитанию состоит в основном из 4 разделов:

- 1) уроки физической культуры;
- 2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- 3) физическая культура во внеурочное время;
- 4) физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Учебная программа разрабатывается в соответствии с установленным учебным планом содержанием и объемом часов, отведенных на каждый раздел и в целом на все разделы занятий.

План-график учебного процесса определяет наиболее целесообразную последовательность прохождения материала теоретического и практического разделов учебной программы по месяцам и неделям на протяжении одного года (учебного – в общеобразовательной школе и годичного цикла спортивной тренировки в ДЮСШ). В плане-графике также указывается количество отведенных часов на каждый раздел и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.

План-график составляется для однородных учебных групп (например, в школе для каждой параллели классов, вузе для групп одного и того же курса, и учебного отделения).

Порядок прохождения видов практического раздела учебной программы зависит от сезонных условий и наличия спортивных сооружений.

Программный материал распределяется по учебным неделям в порядке постепенного нарастания требований к занимающимся как по сложности техники выполнения упражнений, так и по физической нагрузке.

В плане-графике определяются номера уроков, на которых планируется прием зачетов или контрольных соревнований по каждому разделу программы.

План-график – это чисто организационный документ (методика физического воспитания в нем не отражена). Он дает лишь общее целостное представление о прохождении программного материала в течение учебного года.

Рабочий (тематический) план представляет собой последовательное изложение содержания

каждого урока учебной четверти (семестра). В практике физического воспитания рабочий план имеет разные названия – тематический план, план на одну четверть, на один семестр. В рабочем плане в более конкретизированном виде, чем в плане-графике учебного процесса, представлены используемые средства и отражена методика обучения двигательным действиям и развития двигательных способностей. Квалифицированно составленный рабочий план в значительной мере выполняет функцию методического обеспечения учебного процесса. Рабочие планы составляют в текстовой и графической форме.

В содержание рабочего плана входят:

- 1) конкретные учебно-воспитательные задачи уроков (общие и частные);
- 2) теоретические сведения по физическому воспитанию;
- 3) основные средства (физические упражнения), способы их применения и величины нагрузок (с указанием их объема и интенсивности на каждый урок);
- 4) контрольные упражнения (тесты) для определения успешности освоения программного материала и уровня физической подготовленности учащихся.

При распределении в рабочем плане учебного материала по урокам необходимо учитывать закономерности формирования двигательных навыков и развития двигательных способностей.

В рабочем плане фиксируется методическая последовательность прохождения учебного материала и одновременно раскрывается содержание каждого конкретного урока.

Расписание занятий рекомендуется выдерживать стабильным и предусматривать примерно равные промежутки времени между занятиями по физическому воспитанию.

План-конспект урока (занятия) разрабатывается на каждое конкретное занятие на основе рабочего плана и представляет собой полный детализированный сценарий предстоящего урока. В нем указываются номер занятия по рабочему плану, основные и частные задачи урока, подбираются необходимые средства для их решения с указанием параметров нагрузки (количество повторений, интенсивность, продолжительность) и отдыха по всем упражнениям, разрабатываются организационно-методические указания.

- Осуществите анализ изученных документов планирования ФСД.

- Обсудите за круглым столом назначение и содержание документов планирования ФСД.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ АНАЛИЗ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДУ СПОРТА

Цель работы: осуществить анализ образовательной программы учебно-тренировочного процесса по-своему виду спорта.

Задачи:

1. Ознакомить с образовательной программой учебно-тренировочного процесса по-своему виду спорта.
2. Осуществить анализ образовательной программы учебно-тренировочного процесса по-своему виду спорта.

Форма отчетности: устный ответ.

Материалы и оборудование: компьютер, образовательные программы учебно-тренировочного процесса по видам спорта.

Теоретическая часть/ Методические рекомендации по выполнению работы

Содержание темы

Учебная программа по виду спорта – составляется на основе учебного плана по виду спорта. Она определяет объем знаний, умений и навыков, которые должны быть освоены занимающимися спортсменами.

В этом документе раскрываются наиболее целесообразные формы, методы педагогической

работы, дается основное содержание учебного материала по теории и практике для определенного контингента занимающихся (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ).

Программа, как правило состоит из следующих разделов:

- объяснительной записки;
- изложения программного материала;
- контрольных нормативов и учебных требований;
- рекомендуемых учебных пособий.

Практическая часть/Содержание заданий

Текст задания:

- Внимательно изучите предложенную учебную литературу
- Самостоятельно найдите по интернету учебную программу по своему виду спорта.
- Внимательно изучите её.
- Выпишите основные разделы и краткое содержание данной программы.
- Осуществите анализ (в произвольной форме) содержание учебной программы по своему виду спорта.
- Обсудите за круглым столом.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ РАЗРАБОТКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Цель работы: разработать рабочую программу для различных групп занимающихся.

Задачи:

1. Изучить рабочие программы для различных групп занимающихся.
2. Разработать примерную рабочую программу для различных групп занимающихся.

Форма отчетности: письменная работа.

Материалы и оборудование: компьютер, образовательные программы учебно-тренировочного процесса по видам спорта.

Теоретическая часть/Методические рекомендации по выполнению работы

Содержание темы

Учебная программа по виду спорта – составляется на основе учебного плана по виду спорта. Она определяет объем знаний, умений и навыков, которые должны быть освоены занимающимися спортсменами.

В этом документе раскрываются наиболее целесообразные формы, методы педагогической работы, дается основное содержание учебного материала по теории и практике для определенного контингента занимающихся (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ).

Программа, как правило состоит из следующих разделов:

- объяснительной записки;
- изложения программного материала;
- контрольных нормативов и учебных требований;
- рекомендуемых учебных пособий.

Практическая часть/Содержание заданий

Текст задания:

- Самостоятельно найдите по интернету учебную программу по своему виду спорта.
- Ознакомьтесь с ней.
- Разработайте макет примерной программы учебно-тренировочного процесса по- своему виду спорта для различных групп занимающихся.

Группа студентов делится на 3 подгруппы, каждая из которых по заданию преподавателя

разработайте макет примерной программы учебно-тренировочного процесса по-своему виду спорта для различных групп занимающихся: первая группа студентов разработает макет примерной программы учебно-тренировочного процесса для групп начальной подготовки, вторая группа студентов - макет примерной программы учебно-тренировочного процесса для учебно-тренировочных групп, третья группа студентов макет примерной программы учебно-тренировочного процесса для групп высшего спортивного мастерства. Результаты обсуждаются за круглым столом.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ КОНТРОЛЬ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Цель работы: изучить основы контроля при подготовке спортсменов к соревнованиям.

Задачи:

1. Ознакомится с основными положениями контроля при подготовке спортсменов к соревнованиям.
2. Осуществить анализ хода проведения контроля при подготовке спортсменов к соревнованиям.
3. Разработать план текущего контроля при подготовке спортсменов к соревнованиям.

Форма отчетности: письменная работа.

Материалы и оборудование: компьютер, макет плана текущего контроля при подготовке спортсменов к соревнованиям.

Теоретическая часть/ Методические рекомендации по выполнению работы

Содержание темы

Контроль направлен на сбор, оценивание и анализ необходимой информации о реальном ходе тренировочного процесса и состояния спортсмена. Он охватывает все стороны процесса подготовки и позволяет целенаправленно управлять им.

Планирование и контроль неотделимы друг от друга. С целью получения достоверной и надежной информации в практике спорта используются разнообразные методы контроля: сбор мнений спортсменов и тренеров; анализ рабочей документации тренировочного процесса; педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований определение и регистрация показателей, характеризующих деятельность спортсменов на тренировочных занятиях (хронометрирование, пульсометрия, динамометрия, видеозапись и т.д.); тесты (контрольные испытания) различных сторон подготовленности спортсменов, медико- биологические измерения и др. Контроль в подготовке спортсменов должен предусматривать, прежде всего, оценку тренировочных и соревновательных нагрузок, поскольку они являются основным фактором воздействия на развитие спортивной работоспособности; состояния спортсменов, их подготовленность (физическая, техническая и др.), спортивные результаты спортсменов и их поведение на соревнованиях.

Контроль нагрузок предполагает оценку следующих ее характеристик:

1. **Специализированная нагрузка**, т.е. мера сходства данного тренировочного средства с соревновательным упражнением и на основе этого распределение всех средств на специализированные и неспециализированные, определение их соотношения за определенный промежуток времени (год, период, этап, месяц, неделю и одно занятие);
2. **Координационная сложность нагрузки.** Для этого надо выделить признаки, на основании которых все тренировочные средства будут подразделяться на простые и сложные. К числу таких признаков можно отнести скорость и амплитуду движений, наличие или отсутствие активного сопротивления, дефицит времени, внезапность изменения ситуации и др.;
3. **Направленность нагрузки**, исходя из преимущественного воздействия применяемого упражнения, его компонентов на развитие того или иного качества или функциональной системы

организма. По направленности различают такие группы нагрузок: анаэробная алактатная (скоростно-силовая), анаэробная, гликолитическая (скоростная) выносливость, аэробно-анаэробная (все виды физических способностей), аэробная (общая выносливость), анаболитическая (сила и силовая выносливость);

4. **Величина нагрузки**, а именно: определение абсолютных или относительных показателей объема и интенсивности внешней (физической), либо внутренней (физиологической) стороны нагрузки. В некоторых случаях информативными оказываются комбинированные показатели нагрузки, которые определяются как произведение (или отношение) параметров физической и физиологической нагрузок. Естественно, показатели, используемые для контроля нагрузок, будут различны в зависимости от вида спорта;

Контроль над физической подготовленностью включает измерение уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и связанных с ними способностей. Основным методом контроля в этом случае является метод контрольных упражнений (тестов). *При выборе тестов необходимо соблюдать следующие условия:* определить цель тестирования; обеспечить стандартизацию измерительных процедур; использовать тесты с высокими значениями надежности и информативности; использовать тесты, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результаты тестирования; тесты должны быть настолько хорошо освоены, чтобы при их выполнении усилия спортсмена были направлены на достижение максимальных результатов, а не на стремление выполнять движение технически грамотно; иметь максимальную мотивацию на достижение предельных результатов в тестах; иметь систему оценок достижений в тестах.

Степень развития физических способностей определяется с помощью двух групп тестов. Первая группа, в которую входят *неспецифические тесты*, предназначена для оценки общей физической подготовленности, а вторая группа включает *специфические тесты*, которые используются для оценки специальной физической подготовленности. Необходимо отметить, что выбор тестов для оценки физической подготовленности во многом зависит от видов спорта, возраста, квалификации спортсменов, структуры годичного или многолетнего цикла спортивной тренировки. Контроль над технической подготовленностью заключается в оценке того, что умеет делать спортсмен и как он выполняет освоенные движения – хорошо или плохо, эффективно или неэффективно, результативно или нерезультативно. В процессе контроля оценивается объем, разносторонность, эффективность и освоенность техники движений. Первые два критерия отражают количественную, а последние два – качественную сторону технической подготовленности.

Объем техники определяется общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях и соревнованиях. В этом случае технику оценивают по факту исполнения конкретных технических действий: выполнил – не выполнил, умеет-не умеет. С этой целью используют визуальные наблюдения, видеозапись, кино съемку.

Разносторонность техники определяется степенью разнообразия технических приемов, которыми владеет спортсмен. Например, в спортивных играх и единоборствах – это степень разнообразия атакующих и защитных действий. Информативным показателем разносторонности техники является частота использования разных технических приемов и их соотношение в тренировочных или соревновательных условиях.

Эффективность техники спортивного движения определяется по степени ее близости к оптимальному варианту. В зависимости от того, как она определяется: на основе сопоставления: с каким-либо эталоном или с техникой спортсменов высокой квалификации или с результатами в соревновательном и контрольном упражнении – различают абсолютную, сравнительную и реализационную эффективность техники. При определении эффективности техники применяют три

вида оценок – интегральные, дифференциальные и дифференциально-суммарные. *Интегральные* – оценивают эффективность техники упражнения в целом; *дифференциальные* – связаны с оценкой некоторых элементов соревновательного или тренировочного упражнения; *дифференциально-суммарные* – определяются на основе суммирования эффективности отдельных элементов техники спортивного упражнения.

Практическая часть/Содержание заданий

Текст задания:

- Самостоятельно найдите по интернету макет плана текущего контроля при подготовке спортсменов к соревнованиям, или воспользуйтесь учебным пособием
- Изучите макет плана текущего контроля при подготовке спортсменов к соревнованиям
- Разработайте плана текущего контроля при подготовке спортсменов к соревнованиям по вашему виду спорта.
- Разработанный план текущего контроля при подготовке спортсменов к соревнованиям представьте в следующей форме (таблица 1).

Таблица 1

План контроля за уровнем физической подготовки спортсменов к соревнованиям по виду спорта

Виды физической подготовки	Тесты, определяющие уровень физической подготовки	Сроки проведения
Общая физическая подготовка		
Специальная физическая подготовка		

Возможно обсуждение за круглым столом.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ ДОКУМЕНТЫ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ ЗА СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ И ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНА

Цель работы: изучить основы комплексного контроля за состоянием спортсмена в избранном виде спорта.

Задачи:

1. Изучить основные положениями комплексного контроля за состоянием спортсмена в избранном виде спорта.
2. Ознакомиться с основными критериями комплексного контроля за состоянием спортсмена в избранном виде спорта.
3. Разработать основные критериями комплексного контроля за состоянием спортсмена в избранном виде спорта.
4. Разработать план комплексного контроля за состоянием спортсмена в избранном виде спорта.

Форма отчетности: письменная работа.

Материалы и оборудование: компьютер, макет плана комплексного контроля за состоянием спортсмена в избранном виде спорта.

Теоретическая часть/ Методические рекомендации по выполнению работы

Содержание темы

Комплексный контроль за состоянием спортсмена направлен на сбор, оценивание и анализ необходимой информации о реальном ходе тренировочного процесса и состояния спортсмена. Он охватывает все стороны процесса подготовки и позволяет целенаправленно управлять им.

Планирование и контроль неотделимы друг от друга. С целью получения достоверной и надежной

информации в практике спорта используются разнообразные методы контроля: сбор мнений спортсменов и тренеров; анализ рабочей документации тренировочного процесса; педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований определение и регистрация показателей, характеризующих деятельность спортсменов на тренировочных занятиях (хронометрирование, пульсометрия, динамометрия, видеозапись и т.д.); тесты (контрольные испытания) различных сторон подготовленности спортсменов, медико-биологические измерения и др. Контроль в подготовке спортсменов должен предусматривать, прежде всего, оценку тренировочных и соревновательных нагрузок, поскольку они являются основным фактором воздействия на развитие спортивной работоспособности; состояния спортсменов, их подготовленность (физическая, техническая др.), спортивные результаты спортсменов и их поведение на соревнованиях.

Контроль нагрузок предполагает оценку следующих ее характеристик:

1. **Специализированная нагрузка**, т.е. мера сходства данного тренировочного средства с соревновательным упражнением и на основе этого распределение всех средств на специализированные и неспециализированные, определение их соотношения за определенный промежуток времени (год, период, этап, месяц, неделю и одно занятие);

2. **Координационная сложность нагрузки**. Для этого надо выделить признаки, на основании которых все тренировочные средства будут подразделяться на простые и сложные. К числу таких признаков можно отнести скорость и амплитуду движений, наличие или отсутствие активного сопротивления, дефицит времени, внезапность изменения ситуации и др.;

3. **Направленность нагрузки**, исходя из преимущественного воздействия применяемого упражнения, его компонентов на развитие того или иного качества или функциональной системы организма. По направленности различают такие группы нагрузок: анаэробная алактатная (скоростно-силовая), анаэробная, гликолитическая (скоростная) выносливость, аэробно-анаэробная (все виды физических способностей), аэробная (общая выносливость), анаболическая (сила и силовая выносливость);

4. **Величина нагрузки**, а именно: определение абсолютных или относительных показателей объема и интенсивности внешней (физической), либо внутренней (физиологической) стороны нагрузки. В некоторых случаях информативными оказываются комбинированные показатели нагрузки, которые определяются как произведение (или отношение) параметров физической и физиологической нагрузок. Естественно, показатели, используемые для контроля нагрузок, будут различны в зависимости от вида спорта;

Контроль над физической подготовленностью включает измерение уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и связанных с ними способностей. Основным методом контроля в этом случае является метод контрольных упражнений (тестов). *При выборе тестов необходимо соблюдать следующие условия:* определить цель тестирования; обеспечить стандартизацию измерительных процедур; использовать тесты с высокими значениями надежности и информативности; использовать тесты, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результаты тестирования; тесты должны быть настолько хорошо освоены, чтобы при их выполнении усилия спортсмена были направлены на достижение максимальных результатов, а не на стремление выполнять движение технически грамотно; иметь максимальную мотивацию на достижение предельных результатов в тестах; иметь систему оценок достижений в тестах.

Степень развития физических способностей определяется с помощью двух групп тестов. Первая группа, в которую входят *неспецифические тесты*, предназначена для оценки общей физической подготовленности, а вторая группа включает *специфические тесты*, которые используются для оценки специальной физической подготовленности. Необходимо отметить, что выбор тестов для оценки физической подготовленности во многом зависит от видов спорта,

возраста, квалификации спортсменов, структуры годичного или многолетнего цикла спортивной тренировки. Контроль над технической подготовленностью заключается в оценке того, что умеет делать спортсмен и как он выполняет освоенные движения - хорошо или плохо, эффективно или неэффективно, результативно или нерезультативно. В процессе контроля оценивается объем, разносторонность, эффективность и освоенность техники движений. Первые два критерия отражают количественную, а последние два – качественную сторону технической подготовленности.

Объем техники определяется общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях и соревнованиях. В этом случае технику оценивают по факту исполнения конкретных технических действий: выполнил – не выполнил, умеет – не умеет. С этой целью используют визуальные наблюдения, видеозапись, киносъёмку.

Разносторонность техники определяется степенью разнообразия технических приемов, которыми владеет спортсмен. Например, в спортивных играх и единоборствах – это степень разнообразия атакующих и защитных действий. Информативным показателем разносторонности техники является частота использования разных технических приемов и их соотношение в тренировочных или соревновательных условиях.

Эффективность техники спортивного движения определяется по степени ее близости к оптимальному варианту. В зависимости от того, как она определяется: на основе сопоставления: с каким-либо эталоном или с техникой спортсменов высокой квалификации или с результатами в соревновательном и контрольном упражнении – различают абсолютную, сравнительную и реализационную эффективность техники. При определении эффективности техники применяют три вида оценок - интегральные, дифференциальные и дифференциально-суммарные. *Интегральные* – оценивают эффективность техники упражнения в целом; *дифференциальные* – связаны с оценкой некоторых элементов соревновательного или тренировочного упражнения; *дифференциально-суммарные* – определяются на основе суммирования эффективности отдельных элементов техники спортивного упражнения.

Практическая часть/Содержание заданий

Текст задания:

- Самостоятельно найдите по интернету основные критериями комплексного контроля за состоянием спортсмена в избранном виде спорта, или воспользуйтесь учебным пособием.
- Ознакомьтесь с полученной информацией основных критериев комплексного контроля за состоянием спортсмена в избранном виде спорта.
- Разработайте критериями комплексного контроля за состоянием спортсмена в избранном виде спорта.
- Разработанный критерии комплексного контроля за состоянием спортсмена в избранном виде спорта представьте в следующей форме (таблица1).
- Разработайте план комплексного контроля за состоянием спортсмена в избранном виде спорта.
- Разработанный план комплексного контроля за состоянием спортсмена в избранном виде спорта представьте в следующей форме (таблица2).

Таблица 1

Критерии комплексного контроля за состоянием спортсмена в избранном виде спорта

Виды физической подготовленности спортсмена	Тесты
Общая физическая подготовленность спортсмена	
Специальная физическая подготовленность спортсмена	

Таблица 2

План комплексного контроля за состоянием спортсмена в избранном виде спорта

Виды подготовленности спортсмена	Способы определения подготовленности спортсмена (тесты, наблюдение, опрос)	Сроки проведения
Общая физическая подготовленность спортсмена		
Специальная физическая подготовленность спортсмена		
Специальная техническая подготовленность спортсмена: - Объем техники - разность техники - эффективность техники		
Специальная физическая подготовленность спортсмена		

Возможно обсуждение за круглым столом.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ ДОКУМЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ

Цель работы: изучить основные документ учета в процессе спортивной тренировки.

Задачи:

1. Ознакомится с основными документами учета в процессе спортивной тренировки.
2. Разработать таблицу сдачи контрольных нормативов в своем виде спорта.
3. Разработать дневник тренировок спортсмена.

Форма отчетности: письменная работа.

Материалы и оборудование: компьютер, макеты таблиц сдачи контрольных нормативов по видам спорта, макет дневника тренировок спортсмена.

Теоретическая часть/ Методические рекомендации по выполнению работы**Содержание темы**

Важное значение имеет эффективная система учета в процессе спортивной тренировки. Получая своевременную, полную и точную информацию о ходе подготовки игроков и команды позволяет хорошо организовать учет. Учету подвергается весь процесс подготовки, выполнение планов тренировочных занятий и выступления команд в соревнованиях, а также данные педагогического и медицинского контроля. Учет показателей спортивной тренировки дает возможность тренеру проверить правильность подбора и использования средств, методов и форм осуществления процесса спортивной подготовки, выявить более эффективный путь к повышению спортивного мастерства. Он позволяет следить за уровнями различных сторон подготовленности спортсменов, динамикой спортивных результатов, физическим развитием, состоянием здоровья и т.д. Анализ данных учета дает возможность не только контролировать, но и, активно вмешиваясь в учебно-тренировочный процесс, совершенствовать его. Важное значение имеет учет эффективности тренировочной работы в спортивном коллективе. Он является составной частью педагогического контроля за ходом учебно-тренировочного процесса. Применительно к воспитанию основное содержание учета – изучение показателей, характеризующих эффективность тренировочной работы в спортивном коллективе; анализ результатов этой работы за определенный период; выявление причин неудач, трудностей, недостатков. Учет осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, изучения

письменных материалов и записей данных учета. Полученные данные группируются, обобщаются и сопоставляются с запланированными показателями тренировочной работы, на основе чего делаются выводы об уровне тренированности спортсмена. Эти выводы используются при дальнейшем планировании тренировочного процесса, проведении конкретных тренировочных мероприятий, а затем сообщаются спортсменам для активизации самовоспитания и закалки характера.

Эффективность учета заключается в его систематичности на всех этапах спортивной тренировки, в разносторонности изучения и оценки технических, тактических, умственных и волевых свойств личности спортсменов.

Учету показателей спортивной тренировки осуществляется в следующих формах.

Этапный учет осуществляется в начале и в конце какого-либо этапа, периода, годового цикла. В первом случае он называется предварительным, во втором - заключительным (итоговым). Проводится для подведения итогов тренировочной работы за этап (месяц) или период подготовки. Он ведется по соответствующим разделам рабочих планов и дополняется данными педагогического контроля. Исходными данными для этапного учета являются данные текущего учета.

Предварительный учет позволяет определить исходный уровень подготовленности спортсмена или группы спортсменов. Данные итогового учета при сопоставлении их с результатами предварительного учета позволяет оценить эффективность учебно- тренировочного процесса и внести коррективы в последующий план тренировки.

Текущий учет проводится непрерывно в процессе отдельных тренировочных занятий, в микро- и мезоциклах тренировки. Он предусматривает фиксацию средств, методов, величин тренировочных и соревновательных нагрузок, оценку состояния и подготовленности спортсменов, предполагает регистрацию посещаемости, отношение спортсменов к тренировкам и соревнованиям; объем, интенсивность тренировочных нагрузок; качество усвоения пройденного материала; результатов соревнований, основных данных врачебного контроля.

Оперативный учет является разновидностью текущего. Данные оперативного учета позволяют получить нужную информацию об изменениях в состоянии занимающихся, условиях, содержании и характере тренировки во время проведения занятий. Эти сведения необходимы для успешного управления тренировочным процессом в ходе одного занятия.

Итоговый учет подводит итоги тренировочной работы и соревновательной деятельности за год или несколько лет. По результатам итогового учета составляется план работы на следующий период. Исходными данными для этого учета служат данные этапных отчетов. Их сравнивают с запланированными данными годового и перспективного планов.

Основными документами учета в спортивной школе являются журнал учета занятий, дневник тренировки, журнал учета спортсменов-разрядников, инструкторов- общественников, судей по спорту, таблица рекордов спортивной школы, протокол соревнований, личные карточки и врачебно-контрольные карты занимающихся.

Журнал учета занятий – один из главных документов учета. Для всех отделений спортивных школ он должен иметь единую форму.

Дневник спортсмена – каждый учащийся спортивной школы обязан вести дневник тренировки, в котором фиксируется дата, время и продолжительность занятий; его содержание, дозировка тренировочной нагрузки; спортивные результаты, показанные на соревнованиях. В дневнике записывается, как соблюдается режим, восстановительные мероприятия. В дневник вносятся результаты выполнения контрольных тестов. Данные врачебного контроля позволяет судить о динамике тренированности и оценивать, как воздействует применяемая система тренировки на здоровье спортсменов. В дневнике спортсмен позволяет ответственно относиться к процессу тренировки, участию в соревнованиях, советам тренера и врача. Регулярные записи помогают

анализировать свои успехи и неудачи. Дневник спортсмена содержит следующие разделы:

- личные данные;
- характеристика физической, технической, психологической и т.д. подготовленности;
- перспективный план подготовки;
- годовые задания по видам подготовки;
- контрольные задания и результаты их выполнения;
- результаты участия в соревнованиях;
- записи по каждому заданию и соревнованию, сопровождаемые критическим анализом выполнения индивидуальных заданий, и запись данных контроля.

Дневник тренера – документ, отражающий виды планирования и учета тренировочной работы.

Основные разделы дневника тренера:

- списочный состав команды и краткая характеристика каждого игрока;
- анализ рабочих планов подготовки, замечания и выводы;
- анализ результатов контрольных заданий;
- анализ результатов участия в соревнованиях;
- корректирование выполнения рабочих планов.

Практическая часть/Содержание заданий

Текст задания:

- Самостоятельно найдите по интернету основными документами учета в процессе спортивной тренировки, или воспользуйтесь учебным пособием.
- Ознакомьтесь с полученной информацией учета в процессе спортивной тренировки.
- Разработайте таблицу сдачи контрольных нормативов в своем виде спорта.
- Разработанную таблицу сдачи контрольных нормативов в своем виде спорта представьте в следующей форме (таблица 1).
- Разработайте дневник тренировок спортсмена.
- Разработанный дневник тренировок спортсмена. При разработке дневника можете использовать следующую форму (таблица 2).

Таблица 1

Контрольные нормативы

Перечень контрольных испытаний	Подготовительный период	Соревновательный период	Переходный период

Таблица 2.

Дневник тренировки спортсмена

Фамилия, Имя, Отчество _____ Учебная группа _____

Спортивная специализация _____ Учебное заведение _____ Фамилия,

Имя, Отчество тренера _____ I. Содержание тренировочного процесса

Дата, время	Содержание тренировочного занятия	Объём	Интенсивность	Методы	Самочувствие	Примечание	Указания тренера

II. Результаты участия в соревнованиях

Название соревнования	Результат	Занятое место	Условия соревнований	Недостатки подготовленности	Выводы и оценка выступления

--	--	--	--	--	--

III. Результаты контрольных испытаний

Раздел подготовки	Контрольные испытания	Дата	Результат
-------------------	-----------------------	------	-----------

Физическая			
Техническая			
Тактическая			

Возможно обсуждение за круглым столом.

4. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Алхасов, Д. С. Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 144 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-15486-3. - Текст: электронный.
2. Бурмистрова, Е. В. Методика организации досуговых мероприятий: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Бурмистрова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 150 с - (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06645-6. – Текст: электронный

Дополнительные источники:

1. Алаева, Л. С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения: учебное пособие / Л.С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева. - Омск: СибГУФК, 2017. - 72 с. - Текст: электронный
2. Алхасов Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 176 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-11533-8. - Текст: электронный
3. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 317 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-15283-8. - Текст: электронный,
4. Губа В. П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В. П. Губа; под редакцией А. А. Алексева; художник К. А. Тихонова. - Москва: Спорт-Человек, 2020. - 720 с. - ISBN 978-5-907225-41-1. - Текст: электронный
5. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 428 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-14068-2. - Текст: электронный
6. Жданкина Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; поднаучной редакцией С. В. Новаковского. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 125 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-10154-6. - Текст: электронный
7. Лапшин О. Б. Учим играть в футбол. Планы уроков: учебное пособие / О. Б. Лапшин. - 2-е изд., стер. - Москва: Спорт-Человек, 2018. - 256 с. - ISBN 978-5-906132-20-8. - Текст: электронный
8. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л. П. Матвеев. - 4-е изд. - Москва: Спорт-Человек, 2021. - 520 с. - ISBN 978-5-907225-59-6. - Текст: электронный

9. 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, 2022. - 344 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-08846-5. - Текст: электронный.
10. Подвижные игры: учебное пособие / О. С. Шалаев, В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, Е. Ю. Ковыршина. - Омск: СибГУФК, 2019. - 158 с. - ISBN 978-5-91930-122-6. -Текст: электронный
11. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 322 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-13046-1. Текст: электронный
12. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: водные виды спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 304 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-11455-3. - Текст: электронный
13. Чернышева Е. Н. Подвижные игры: учебно-методическое пособие / Е. Н. Чернышева, Л. Г. Львова, Ю. В. Стрелецкая. - Великие Луки: Великолукская ГСХА, 2018. - 115 с. - ISBN 978-5-6040685-4-0. - Текст: электронный
14. Чубатова, Г. В. Организация спортивно-зрелищных мероприятий: учебно-методическое пособие / Г. В. Чубатова. — Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2019.- 56 с. - ISBN 978-5-6042440-2-9. - Текст : электронный

Интернет – ресурсы:

- <https://allhockey.ru/> («AllHockey.ru» — портал о хоккее).
- <https://fhr.ru/> (Официальный сайт Федерации хоккея России).
- www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
- <https://www.minsport.gov.ru/> (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- <http://mfst.info/> (Международная федерация спортивного туризма)
- <http://ru.sport-wiki.org/> (Спортивная энциклопедия «СпортВики»)

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕИНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АКАДЕМИЯ ЛЕДОВЫХ ВИДОВ СПОРТА «ДИНАМО САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
СПб ГБПОУ «Академия ледовых видов спорта
«Динамо Санкт-Петербург»
Протокол от 19 мая 2023 года № 7

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБПОУ «Академия ледовых
видов спорта «Динамо Санкт-Петербург»

Н.В. Скарлыгина

Приказ от 19 мая 2023 года № 130



**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Профессионального модуля

**ПМ 03 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В
ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

По специальности 49.02.03 Спорт

Санкт-Петербург, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания по выполнению практических работ разработаны в соответствии с рабочей программой профессионального модуля ПМ 03 «Методическое обеспечение спортивной подготовки и дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта» по специальности 49.02.03 Спорт культура и требованиями к результатам освоения программы подготовки специалистов среднего звена ФГОС СПО.

Целью методических указаний является повышение эффективности учебного процесса, оказание помощи обучающимся при выполнении ими практических работ и закреплении теоретических знаний по основным разделам профессионального модуля.

Актуальность данных методических указаний состоит в сопровождении выполнения студентом практической работы методическим обеспечением и обоснованием времени, затрачиваемого на ее выполнение. Методические указания обеспечивают эффективность практической работы студента, определяют ее содержание, устанавливают требования к оформлению и результатам практической работы.

Практическое занятие – это занятие, проводимое под руководством преподавателя в учебной аудитории или на спортивном объекте, направленное на углубление теоретических знаний и овладение определенными методами работы, которые формируют практическое умение.

Целью практической работы является углубление полученных фундаментальных знаний и формирование профессиональных умений и навыков деятельности по профилю специальности.

Задачи практической работы:

1. Систематизировать и закреплять теоретические знания;
2. Формировать умение использовать справочную документацию и специальную литературу;
3. Развивать познавательную активность студентов;
4. Формировать самостоятельное мышление, направлять обучающегося по пути саморазвития и самосовершенствования;
5. Развивать исследовательские навыки;
6. Уметь использовать собранный и полученный материал в ходе подготовки к самостоятельным работам, при написании докладов, рефератов, сообщений, для эффективной подготовки студента к сдаче дифференцированного зачета и экзамена по профессиональному модулю.

Практическая работа студентов способствует развитию ответственности и организованности, творческого подхода к решению задач учебного и профессионального уровня.

Студенту предлагаются следующие виды практических работ:

- творческие работы (написание конспекта занятия, разработка программы обучения двигательному действию или техническому приему, разработка программы формирования учебных действий, составление методических рекомендаций, составление комплексов упражнений или танцевальных композиций)
- практические занятия (демонстрация техники выполнения физических упражнений и двигательных действий по образцу и самостоятельно, выполнение контрольных двигательных нормативов, организация и проведение урочных форм занятий, организация и проведение соревнований, организация и проведение физкультурно- оздоровительных мероприятий)

Критериями оценки результатов практической работы студента являются:

- уровень усвоения студентом учебного материала;
- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- сформированность общих и профессиональных компетенций;

- обоснованность и четкость изложения материала;
- уровень оформления работы.

Критерии оценивания:

- **«Отлично»** - обучающийся выполнил работу в полном объеме с соблюдением всех требований к порядку её выполнения, работа выполнена правильно, ответы обоснованы, аргументированы, логически последовательны. Студент отвечает на контрольные вопросы, делает обоснованные выводы;

- **«Хорошо»** - обучающийся выполнил требования соответствующие оценке "отлично", но при выполнении работы допустил два-три недочета; или не более одной негрубой ошибки и одного недочета; при ответе на контрольные вопросы допустил незначительные неточности.

- **«Удовлетворительно»** - обучающийся работу выполнил правильно не менее чем наполовину, однако объём выполненной части таков, что позволяет получить

- правильные результаты и выводы по основным, принципиально важным задачам работы.

По требованию преподавателя исправляет допущенные ошибки.

- **«Неудовлетворительно»** ставится, если обучающийся выполнил работу не полностью, объём выполненной части работы не позволяет сделать правильных выводов. В ходе выполнения работы допускал грубые ошибки, которые не мог исправить даже по требованию преподавателя.

Выполнение практических работ позволяет обучающимся более глубоко и серьезно раскрыть вопросы организации физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения. Материал практических работ учит обучающихся овладевать методами научного исследования, связывать теоретические положения с их практическим применением, заставляет выяснять для самого себя степень его познаний.

В соответствии с учебным планом и рабочей программой профессионального модуля максимальная учебная нагрузка обучающегося составляет **284** часа, в том числе обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **152** часа, из них **105** часов практических занятий

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

ПМ 03. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.

Наименование темы	Форма и содержание практических занятий	Объем часов
МДК. 03.01. Теоретические и прикладные аспекты методической работы в области физической культуры и спорта		
Раздел 1. Разработка методического обеспечения спортивной подготовки в избранном виде спорта и дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта		47
Тема 1.1. Основы методической деятельности тренера (тренера-преподавателя)	Изучение и анализ нормативных документов, профессиональных стандартов «Тренер», «Тренер – преподаватель» Определение содержания методической деятельности тренера (тренера-преподавателя).	2 2
Тема 1.2. Условия и требования к реализации программ спортивной подготовки и дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта	Изучение и анализ нормативных документов, регламентирующих реализацию программ спортивной подготовки и дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта.	2
Тема 1.3. Виды, содержание и структура программ спортивной подготовки и дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта	Анализ федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта в части требований к содержанию и структуре программ спортивной подготовки Анализ программ спортивной подготовки по виду спорта Анализ федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам. Анализ дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта Анализ дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта	2 2 2 2 2
Тема 1.4. Современные методики подготовки занимающихся по программам этапов спортивной подготовки	Анализ современных методик подготовки занимающихся по программам этапов спортивной подготовки (этап начальной подготовки) Анализ современных методик подготовки занимающихся по программам этапов спортивной подготовки (тренировочный этап) Анализ современных методик подготовки занимающихся по программам этапов спортивной подготовки (этап совершенствования спортивного мастерства)	3 3 3

<p>Тема 1.5. Планирование тренировочного и соревновательного процесса в избранном виде спорта</p>	<p>Анализ планов спортивной подготовки, документов, обеспечивающих реализацию дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта Планирование тренировочного и соревновательного процессов в ИВС с учётом особенностей реализуемой программы, этапа спортивной подготовки. Разработка планов спортивной подготовки, в том числе, в части, касающейся организации общей, специальной подготовки. Разработка документов, обеспечивающих реализацию дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта.</p>	<p>2 6 6 4</p>
<p>Тема 1.6. Организация и проведение дистанционных тренировочных занятий</p>	<p>Разработка планов дистанционных тренировочных занятий</p>	<p>4</p>
<p>Раздел 2. Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся</p>		<p>24</p>
<p>Тема 2.1. Комплексный контроль в подготовке спортсменов</p>	<p>Подбор показателей для определения физической и функциональной подготовленности занимающихся.</p>	<p>4</p>
<p>Тема 2.2. Измерение физической и функциональной подготовленности занимающихся</p>	<p>Подбор системы тестов для определения физической и функциональной подготовленности занимающихся. Разработка плана действий занимающегося во время выполнения тестирования. Определение назначения контрольно-измерительных приборов и средств измерения при проведении тестирования. Определение особенностей проведения тестов для контроля и оценки уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся. Регистрация и фиксация контрольных показателей физической и функциональной подготовленности занимающегося.</p>	<p>2 4 2 2 2</p>
<p>Тема 2.3. Оценка и анализ физической и функциональной подготовленности занимающихся</p>	<p>Анализ динамики физической и функциональной подготовленности занимающихся Интерпретация результатов тестирования физической и функциональной подготовленности занимающихся</p>	<p>4 4</p>
<p>Раздел 3. Осуществление исследовательской и проектной деятельности в области физической культуры и спорта</p>		<p>34</p>
<p>Тема 3.1. Понятие об исследовательской деятельности педагогике</p>	<p>Систематизация и характеристика методов педагогических исследований</p>	<p>2</p>
<p>Тема 3.2. Организация исследовательской и проектной деятельности в области</p>	<p>Формулирование понятийного аппарата исследования на примере конкретной темы исследования Планирование педагогического эксперимента на примере конкретной темы исследования</p>	<p>4 4</p>

физической культуры и спорта	Планирование педагогического исследования на примере конкретной темы исследования	4
Тема 3.3 Систематизация передового опыта спортивной подготовки	Определение путей самосовершенствования профессионального мастерства.	4
	Обобщение и представление результатов собственной профессиональной деятельности.	4
	Обобщение и представление передового опыта подготовки спортсменов и разработка предложений по его использованию.	6
	Обобщение и анализ, представление собственного соревновательного и тренировочного опыта	6
	ИТОГО	105

Индикатор компетенции	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Полнота знаний	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибки.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.
Наличие умений	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме.	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.
Уровень сформированности компетенций	Низкий	Ниже среднего	Средний	Высокий

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ (примеры работ)

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ Изучение и анализ нормативных документов, регламентирующих реализацию программ спортивной подготовки и дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта.

Цель работы: изучить основные документы, регламентирующие реализацию программ ДПО.

Задачи:

1. Ознакомить с основными документами планирования ДПО.
2. Осуществить анализ документов планирования ДПО.

Форма отчетности: устный ответ.

Материалы и оборудование: компьютер.

Теоретическая часть/ Методические рекомендации по выполнению работы

Содержание темы

Планирование физического воспитания – это предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся.

По срокам планирования различают следующие его виды: перспективное, текущее (этапное) и оперативное.

Перспективное планирование – это планирование на длительный срок, обычно на несколько лет. В образовательных учреждениях на год.

Текущее (этапное) планирование охватывает периоды средней продолжительности (месяц, четверть, семестр, мезоцикл).

Оперативное (краткосрочное) планирование осуществляется на ближайшее время (микроциклы и отдельные занятия).

Планирование требует глубоких разносторонних профессиональных знаний и практического опыта, всегда предполагает творческий подход, так как оно не определяется жесткими рамками методических предписаний.

Требования к планированию в физическом воспитании

1. *Целевая направленность педагогического процесса.* Содержание педагогического процесса (средства, методы и формы организации), должно обеспечивать достижение поставленной цели.

Намеченная цель должна быть реальной. Поэтому преподавателю (тренеру) необходимо трезво оценить возможности для ее достижения (возможности занимающихся, затраты учебного времени, наличие материально-технической базы и пр.).

Основой для разработки целевых установок служат программно-нормативные положения системы физического воспитания (разрядные нормы и требования спортивной классификации, требования государственных программ по физическому воспитанию для различных контингентов населения). С установлением цели создается конкретная перспектива в педагогической работе.

Цель конкретизируют целой системой соподчиненных (частных, промежуточных) педагогических задач с определением последовательности и сроком их реализации. Все предусматриваемые планом задачи следует формулировать ясно, однозначно и так, чтобы они легко поддавались оценке и контролю. Поэтому их конкретизируют по возможности в количественных показателях (учебных нормативах, тестовых результатах), позволяющих применять математико-статистические методы оценки достижений (полученных результатов).

2. *Всесторонность планирования задач педагогического процесса.* В плане рекомендуется

предусматривать образовательные, оздоровительные и общевоспитательные задачи и намечать соответствующие им средства, методы и формы организации занятий.

3. *Учет закономерностей физического воспитания.* В планировании процесса физического воспитания надо также учитывать объективные закономерности физического воспитания (закономерности формирования двигательных умений и навыков, развития двигательных способностей и усвоения знаний).

4. *Конкретность планирования.* Требование состоит в строгом соответствии намечаемых задач, средств и методов физического воспитания подготовленности занимающихся и условиям занятий (учебно-материальная база, климатические условия и пр.).

Степень конкретизации зависит от временного периода, на который составляется план. Чем меньше срок, на который составляется план, тем он в большей степени конкретизируется. Самым конкретным (детализированным) планом является план-конспект одного урока (занятия).

Методическая последовательность планирования

При разработке любого плана рекомендуется придерживаться следующей последовательности основных операций.

1. Собираются исходные сведения о контингенте занимающихся, для которого предстоит составить план (о состоянии здоровья, уровне физической и спортивно-технической подготовленности и др.).

Необходимые предварительные сведения преподаватель получает посредством собеседования, анкетирования, контрольных испытаний (тестирования), использования данных врачебно-физкультурного обследования.

2. Определяются и конкретизируются цели и задачи учебно-воспитательного процесса применительно к конкретному контингенту занимающихся и конкретным условиям ведения занятий.

3. Устанавливаются нормативы и требования, которые рекомендуется выполнить занимающимся на соответствующих этапах.

4. Определяются разделы программы занятий и расчет учебного времени на прохождение, разработку теоретического и практического содержания программы.

5. Устанавливается рациональная последовательность прохождения учебного материала (теоретического и практического) по периодам, этапам, отдельным занятиям и уточняются намечаемые нагрузки по объему и интенсивности.

6. Определяется общая организация работы по реализации плана. Подбираются методы и формы занятий для решения поставленных педагогических задач.

7. В заключение приступают к сводному текстуально-описательному либо табличному оформлению плана. При этом просматриваются и согласуются все его пункты, разделы, параметры нагрузок и т.д.

Таким образом, планирование носит последовательный характер и осуществляется по системе от обобщенного к более детальному.

Практическая часть/Содержание заданий

Текст задания:

Ознакомьтесь и проанализируйте основные документы планирования физкультурно-спортивной деятельности на основе макетов и образцов:

- учебный план,
- учебная программа,
- план-график учебного процесса,

- рабочий (тематический) план,
- расписание занятий,
- планы-конспекты занятий.

Учебный план представляет собой основной (исходный) документ, на основе которого осуществляется вся многогранная работа по физическому воспитанию в государственных учебных заведениях всех уровней.

Учебным планом устанавливаются:

- а) общая продолжительность занятий по физическому воспитанию в общеобразовательной школе, учебном заведении; спортивной специализации в ДЮСШ и других спортивных школах;
- б) разделы (виды) программного материала с указанием часов на их прохождение по годам обучения.

Учебная программа – это документ планирования учебной работы, в котором определяются:

- а) целевые установки и общие задачи педагогического процесса: в общеобразовательной школе – курса физического воспитания, в ДЮСШ – спортивной тренировки по избранному виду спорта;
- б) объем знаний, умений и навыков, которыми следует овладеть занимающиеся в планируемый срок занятий, и перечень основных физических упражнений и других средств, обеспечивающих решение поставленных задач;
- в) уровень теоретической, общефизической и спортивной подготовленности, выраженный в зачетных требованиях и учебных нормативах (тестовых показателях), который рекомендуется достигнуть занимающиеся на каждом году и по окончании обучения в образовательном учреждении.

Программа по физическому воспитанию состоит в основном из 4 разделов:

- 1) уроки физической культуры;
- 2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- 3) физическая культура во внеурочное время;
- 4) физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Учебная программа разрабатывается в соответствии с установленным учебным планом содержанием и объемом часов, отведенных на каждый раздел и в целом на все разделы занятий.

План-график учебного процесса определяет наиболее целесообразную последовательность прохождения материала теоретического и практического разделов учебной программы по месяцам и неделям на протяжении одного года (учебного – в общеобразовательной школе и годичного цикла спортивной тренировки в ДЮСШ). В плане-графике также указывается количество отведенных часов на каждый раздел и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.

План-график составляется для однородных учебных групп (например, в школе для каждой параллели классов, вузе для групп одного и того же курса, и учебного отделения).

Порядок прохождения видов практического раздела учебной программы зависит от сезонных условий и наличия спортивных сооружений.

Программный материал распределяется по учебным неделям в порядке постепенного нарастания требований к занимающимся как по сложности техники выполнения упражнений, так и по физической нагрузке.

В плане-графике определяются номера уроков, на которых планируется прием зачетов или контрольных соревнований по каждому разделу программы.

План-график – это чисто организационный документ (методика физического воспитания в нем не отражена). Он дает лишь общее целостное представление о прохождении программного материала в течение учебного года.

Рабочий (тематический) план представляет собой последовательное изложение содержания каждого урока учебной четверти (семестра). В практике физического воспитания рабочий план

имеет разные названия – тематический план, план на одну четверть, на один семестр. В рабочем плане в более конкретизированном виде, чем в плане-графике учебного процесса, представлены используемые средства и отражена методика обучения двигательным действиям и развития двигательных способностей. Квалифицированно составленный рабочий план в значительной мере выполняет функцию методического обеспечения учебного процесса. Рабочие планы составляют в текстовой и графической форме.

В содержание рабочего плана входят:

- 1) конкретные учебно-воспитательные задачи уроков (общие и частные);
- 2) теоретические сведения по физическому воспитанию;
- 3) основные средства (физические упражнения), способы их применения и величины нагрузок (с указанием их объема и интенсивности на каждый урок);
- 4) контрольные упражнения (тесты) для определения успешности освоения программного материала и уровня физической подготовленности учащихся.

При распределении в рабочем плане учебного материала по урокам необходимо учитывать закономерности формирования двигательных навыков и развития двигательных способностей.

В рабочем плане фиксируется методическая последовательность прохождения учебного материала и одновременно раскрывается содержание каждого конкретного урока.

Расписание занятий рекомендуется выдерживать стабильным и предусматривать примерно равные промежутки времени между занятиями по физическому воспитанию.

План-конспект урока (занятия) разрабатывается на каждое конкретное занятие на основе рабочего плана и представляет собой полный детализированный сценарий предстоящего урока. В нем указываются номер занятия по рабочему плану, основные и частные задачи урока, подбираются необходимые средства для их решения с указанием параметров нагрузки (количество повторений, интенсивность, продолжительность) и отдыха по всем упражнениям, разрабатываются организационно-методические указания.

- Осуществите анализ изученных документов планирования ФСД.

- Обсудите за круглым столом назначение и содержание документов планирования ФСД.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ Анализ дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта

Цель работы: осуществить анализ дополнительной программы учебно-тренировочного процесса по-своему виду спорта.

Задачи:

1. Ознакомить с программой учебно-тренировочного процесса по-своему виду спорта.
2. Осуществить анализ программы учебно-тренировочного процесса по-своему виду спорта.

Форма отчетности: устный ответ.

Материалы и оборудование: компьютер, образовательные программы учебно-тренировочного процесса по видам спорта.

Теоретическая часть/ Методические рекомендации по выполнению работы

Содержание темы

Учебная программа по виду спорта – составляется на основе учебного плана по виду спорта. Она определяет объем знаний, умений и навыков, которые должны быть освоены занимающимися спортсменами.

В этом документе раскрываются наиболее целесообразные формы, методы педагогической работы, дается основное содержание учебного материала по теории и практике для определенного контингента занимающихся (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ).

Программа, как правило состоит из следующих разделов:

- объяснительной записки;
- изложения программного материала;
- контрольных нормативов и учебных требований;
- рекомендуемых учебных пособий.

Практическая часть/Содержание заданий

Текст задания:

- Внимательно изучите предложенную учебную литературу
- Самостоятельно найдите по интернету учебную программу по своему виду спорта.
- Внимательно изучите её.
- Выпишите основные разделы и краткое содержание данной программы.
- Осуществите анализ (в произвольной форме) содержание учебной программы по своему виду спорта.
- Обсудите за круглым столом.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ РАЗРАБОТКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Цель работы: разработать рабочую программу для различных групп занимающихся.

Задачи:

1. Изучить рабочие программы для различных групп занимающихся.
2. Разработать примерную рабочую программу для различных групп занимающихся.

Форма отчетности: письменная работа.

Материалы и оборудование: компьютер, образовательные программы учебно-тренировочного процесса по видам спорта.

Теоретическая часть/Методические рекомендации по выполнению работы

Содержание темы

Учебная программа по виду спорта – составляется на основе учебного плана по виду спорта. Она определяет объем знаний, умений и навыков, которые должны быть освоены занимающимися спортсменами.

В этом документе раскрываются наиболее целесообразные формы, методы педагогической работы, дается основное содержание учебного материала по теории и практике для определенного контингента занимающихся (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ).

Программа, как правило состоит из следующих разделов:

- объяснительной записки;
- изложения программного материала;
- контрольных нормативов и учебных требований;
- рекомендуемых учебных пособий.

Практическая часть/Содержание заданий

Текст задания:

- Самостоятельно найдите по интернету учебную программу по своему виду спорта.
- Ознакомьтесь с ней.
- Разработайте макет примерной программы учебно-тренировочного процесса по- своему виду спорта для различных групп занимающихся.

Группа студентов делится на 3 подгруппы, каждая из которых по заданию преподавателя разработайте макет примерной программы учебно-тренировочного процесса по-своему виду спорта для различных групп занимающихся: первая группа студентов разработает макет примерной программы учебно-тренировочного процесса для групп начальной подготовки, вторая группа

студентов - макет примерной программы учебно-тренировочного процесса для учебно-тренировочных групп, третья группа студентов макет примерной программы учебно-тренировочного процесса для групп высшего спортивного мастерства. Результаты обсуждаются за круглым столом.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ Подбор показателей для определения физической и функциональной подготовленности занимающихся.

Цель работы: изучить основы контроля при подготовке спортсменов к тренировкам.

Задачи:

1. Ознакомится с основными положениями контроля при подготовке спортсменов к тренировкам
2. Осуществить анализ хода проведения контроля при подготовке спортсменов к тренировкам.
3. Разработать план текущего контроля при подготовке спортсменов к тренировкам

Форма отчетности: письменная работа.

Материалы и оборудование: компьютер, макет плана текущего контроля при подготовке спортсменов к тренировкам.

Теоретическая часть/ Методические рекомендации по выполнению работы

Содержание темы

Контроль направлен на сбор, оценивание и анализ необходимой информации о реальном ходе тренировочного процесса и состояния спортсмена. Он охватывает все стороны процесса подготовки и позволяет целенаправленно управлять им.

Планирование и контроль неотделимы друг от друга. С целью получения достоверной и надежной информации в практике спорта используются разнообразные методы контроля: сбор мнений спортсменов и тренеров; анализ рабочей документации тренировочного процесса; педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований определение и регистрация показателей, характеризующих деятельность спортсменов на тренировочных занятиях (хронометрирование, пульсометрия, динамометрия, видеозапись и т.д.); тесты (контрольные испытания) различных сторон подготовленности спортсменов, медико- биологические измерения и др. Контроль в подготовке спортсменов должен предусматривать, прежде всего, оценку тренировочных и соревновательных нагрузок, поскольку они являются основным фактором воздействия на развитие спортивной работоспособности; состояния спортсменов, их подготовленность (физическая, техническая и др.), спортивные результаты спортсменов и их поведение на соревнованиях.

Контроль нагрузок предполагает оценку следующих ее характеристик:

1. **Специализированная нагрузка**, т.е. мера сходства данного тренировочного средства с соревновательным упражнением и на основе этого распределение всех средств на специализированные и неспециализированные, определение их соотношения за определенный промежуток времени (год, период, этап, месяц, неделю и одно занятие);

2. **Координационная сложность нагрузки.** Для этого надо выделить признаки, на основании которых все тренировочные средства будут подразделяться на простые и сложные. К числу таких признаков можно отнести скорость и амплитуду движений, наличие или отсутствие активного сопротивления, дефицит времени, внезапность изменения ситуации и др.;

3. **Направленность нагрузки**, исходя из преимущественного воздействия применяемого упражнения, его компонентов на развитие того или иного качества или функциональной системы организма. По направленности различают такие группы нагрузок: анаэробная алактатная (скоростно-силовая), анаэробная, гликолитическая (скоростная) выносливость, аэробно-анаэробная (все виды физических способностей), аэробная (общая выносливость), анаболитическая (сила и силовая

выносливость);

4. **Величина нагрузки**, а именно: определение абсолютных или относительных показателей объема и интенсивности внешней (физической), либо внутренней (физиологической) стороны нагрузки. В некоторых случаях информативными оказываются комбинированные показатели нагрузки, которые определяются как произведение (или отношение) параметров физической и физиологической нагрузок. Естественно, показатели, используемые для контроля нагрузок, будут различны в зависимости от вида спорта;

Контроль над физической подготовленностью включает измерение уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и связанных с ними способностей. Основным методом контроля в этом случае является метод контрольных упражнений (тестов). *При выборе тестов необходимо соблюдать следующие условия:* определить цель тестирования; обеспечить стандартизацию измерительных процедур; использовать тесты с высокими значениями надежности и информативности; использовать тесты, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результаты тестирования; тесты должны быть настолько хорошо освоены, чтобы при их выполнении усилия спортсмена были направлены на достижение максимальных результатов, а не на стремление выполнять движение технически грамотно; иметь максимальную мотивацию на достижение предельных результатов в тестах; иметь систему оценок достижений в тестах.

Степень развития физических способностей определяется с помощью двух групп тестов. Первая группа, в которую входят *неспецифические тесты*, предназначена для оценки общей физической подготовленности, а вторая группа включает *специфические тесты*, которые используются для оценки специальной физической подготовленности. Необходимо отметить, что выбор тестов для оценки физической подготовленности во многом зависит от видов спорта, возраста, квалификации спортсменов, структуры годичного или многолетнего цикла спортивной тренировки. Контроль над технической подготовленностью заключается в оценке того, что умеет делать спортсмен и как он выполняет освоенные движения – хорошо или плохо, эффективно или неэффективно, результативно или нерезультативно. В процессе контроля оценивается объем, разносторонность, эффективность и освоенность техники движений. Первые два критерия отражают количественную, а последние два – качественную сторону технической подготовленности.

Объем техники определяется общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях и соревнованиях. В этом случае технику оценивают по факту исполнения конкретных технических действий: выполнил – не выполнил, умеет-не умеет. С этой целью используют визуальные наблюдения, видеозапись, кино съемку.

Разносторонность техники определяется степенью разнообразия технических приемов, которыми владеет спортсмен. Например, в спортивных играх и единоборствах – это степень разнообразия атакующих и защитных действий. Информативным показателем разносторонности техники является частота использования разных технических приемов и их соотношение в тренировочных или соревновательных условиях.

Эффективность техники спортивного движения определяется по степени ее близости к оптимальному варианту. В зависимости от того, как она определяется: на основе сопоставления: с каким-либо эталоном или с техникой спортсменов высокой квалификации или с результатами в соревновательном и контрольном упражнении – различают абсолютную, сравнительную и реализационную эффективность техники. При определении эффективности техники применяют три вида оценок – интегральные, дифференциальные и дифференциально-суммарные. *Интегральные* – оценивают эффективность техники упражнения в целом; *дифференциальные* – связаны с оценкой некоторых элементов соревновательного или тренировочного упражнения; *дифференциально-*

суммарные – определяются на основе суммирования эффективности отдельных элементов техники спортивного упражнения.

Практическая часть/Содержание заданий

Текст задания:

- Самостоятельно найдите по интернету макет плана текущего контроля при подготовке спортсменов к соревнованиям, или воспользуйтесь учебным пособием
- Изучите макет плана текущего контроля при подготовке спортсменов к соревнованиям
- Разработайте плана текущего контроля при подготовке спортсменов к соревнованиям по вашему виду спорта.
- Разработанный план текущего контроля при подготовке спортсменов к соревнованиям представьте в следующей форме (таблица 1).

Таблица 1

План контроля за уровнем физической подготовки спортсменов к соревнованиям по виду спорта

Виды физической подготовки	Тесты, определяющие уровень физической подготовки	Сроки проведения
Общая физическая подготовка		
Специальная физическая подготовка		

Возможно обсуждение за круглым столом.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ. Определение путей самосовершенствования профессионального мастера.

Задачи:

1. Ознакомится с основными видами и формами методической работы по обобщению и распространению передового педагогического опыта.
2. Ознакомится с основами формирования педагогических умений.
3. Разработать план педагогического наблюдения по обобщению педагогического опыта.

Форма отчетности: письменная работа.

Материалы и оборудование: компьютер.

Теоретическая часть/Методические рекомендации по выполнению работы

Содержание темы

Изучение передового педагогического опыта – это сбор информации. Информация является основанием для принятия оптимальных управленческих решений и средством получения обратной связи реализации всех управленческих решений.

Методы сбора информации:

- изучение нормативных, инструктивных, методических документов;
- наблюдение;
- опросы (устные и письменные); анкетирование; тестирование, контрольные срезы, проверочные, письменные, лабораторно-практические работы; – метод оперативного разбора только что проведенного занятия, мероприятия;
- изучение материальных продуктов (докладов, рефератов, публикаций из опыта работы, учебных программ, разработок уроков, дидактических материалов, интерактивных и мультимедийных пособий, электронных тестов, контрольно- измерительных материалов,

видеоматериалы, учебно-методических пособий и т.д.

- метод ретроспективной (по содержанию) беседы с выпускниками прошлых лет об оценке деятельности педагогов, руководителей.

Изучению может подлежать система педагогической деятельности в различных аспектах:

- целостная система педагогической деятельности;
- система работы педагога по конкретной проблеме;
- применение эффективного метода, приема (в системе учебно-воспитательной работы);
- освоение новой технологии и т.д.

Формы представления педагогического опыта:

1. Модульное представление опыта

Раздел	Содержание
Модуль 1. Наименование опыта, тема	Чётко определяется наименование темы, в которой должен быть отражён характер решаемой управленческой или воспитательно-образовательной проблемы. Тема опыта должна быть конкретна, корректна (корректное использование терминов) и актуальна.
Модуль 2. Условия возникновения и становления опыта	Указать условия становления опыта: что натолкнуло учителя на идею формирования опыта. Например, на формирование опыта работы оказали влияние следующие факторы: <ul style="list-style-type: none">- изучение методической литературы;- изучение опыта коллег;- курсовая подготовка;- активное участие в методической работе;- инновационная деятельность.
Модуль 3. Ведущие педагогические идеи	Идея – центральная, основная мысль опыта. Идея опыта формулируется предложением, которое состоит из двух частей: цель – конечный результат и средства ее достижения. Идея должна следовать теме, а опыт – раскрывать идею.
Модуль 4. Актуальность и перспективность опыта	Их определяет проблема, востребованность результата на уровне ОУ, города, региона, РФ.
Модуль 5. Теоретическая база опыта	Указать какие теории, положения, законы, закономерности творчески реализуются учителем.
Модуль 6. Новизна	Показывает соответствие его современным достижениям (на репродуктивном, поисковом, исследовательском уровне).
Модуль 7. Технология опыта	Система конкретных действий по достижению данной цели желательно в форме модели, алгоритма действий.
Модуль 8. Результативность	Текущая, итоговая, в творческих конкурсах, смотрах, олимпиадах.
Модуль 9. Адресная направленность	Кому интересен? Или каким учителям рекомендовано использовать этот опыт (учителям - исследователям, начинающим, молодым специалистам и т.д.).
Подтверждение опыта	Работы учащихся, методики, диаграммы в динамике, ксерокопии достижений.

Схема описания передового педагогического опыта

- Сведения об авторе.

- Условия формирования опыта.
- Теоретическая база опыта.
- Актуальность и перспективность опыта.
- Новизна опыта.
- Адресность опыта.
- Трудоёмкость опыта.
- Технология опыта.
- Результативность опыта.

Практическая часть/Содержание заданий

Текст задания:

- Ознакомьтесь с основными видами и формами методической работы по обобщению и распространению передового педагогического опыта, а также с основами формирования педагогических умений, используя теоретический материал данного практического занятия, материал учебного пособия: Кандаурова А.Ф. Основы педагогического мастерства: формирование педагогического стиля: Учеб. пособие для СПО. – М: Издательство Юрайт, 2021. – Стр. 171-247, а также используя Интернет- ресурс.
 - Разработайте план педагогического наблюдения по обобщению педагогического опыта деятельности тренера.
 - Разработанный план педагогического наблюдения по обобщению педагогического опыта деятельности тренера представьте в форме таблицы. Форму таблицы разработайте самостоятельно.
- Возможно обсуждение за круглым столом.

1. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Алхасов Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 176 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-11533-8. - Текст: электронный
2. Никитушкина Н. Н. Организация методической работы в спортивной школе: учебно-методическое пособие / Н. Н. Никитушкина. - Москва: Спорт-Человек, 2019. - 320 с. - ISBN 978-5-9500181-8-3. - Текст: электронный

Нормативные документы:

- Приказ Минспорта России от 15.05.2019 г. № 373 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (зарегистрировано в Минюсте России от 07 июня 2019 г. рег. № 54882).

Интернет-ресурсы:

1. <https://edu.gov.ru/> - (Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации)
2. <https://fhr.ru/> (Официальный сайт Федерации хоккея России).
3. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
4. www.edu-all.ru/ (ВсеОбуч. Всероссийский общеобразовательный портал).
5. <https://www.minsport.gov.ru/> (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
6. www.pedlib.ru (Педагогическая библиотека).
7. www.pedsovet.org/ (Педсовет. Персональный помощник педагога).

8. https://fhr.ru/upload/iblock/deb/Natsionalnaya-programma_-interaktiv.pdf (Национальная программа по виду спорта «Хоккей» / В.А. Третьяк, Р.Б.Ротенберг, П.В. Буре, О.В. Браташ, В.Т. Шалаев, П.В. Шеруимов, Е.А. Сухачёв, Н.Н. Урюпин, С.М. Черкас, Д.Бохнер. - М., 2020.)
9. https://fhr.ru/upload/iblock/3d3/2018.Filosofiya_i_bazovye_printsipy.pdf (Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина [Электронный ресурс]. - М.: Просвещение, 2018. - 60 с.).