

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Здоровьесберегающие технологии рабочая программа дисциплины (модуля)


Закреплена за кафедрой	кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности
Учебный план	44.03.05_2020_1110.plx 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности
Квалификация	бакалавр
Форма обучения	очная
Общая трудоемкость	4 ЗЕТ

Часов по учебному плану	144	Виды контроля в семестрах: экзамены 9
в том числе:		
аудиторные занятия	42	
самостоятельная работа	65,1	
часов на контроль	34,75	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	9 (5.1)		Итого	
	6 4/6		уп	рп
Неделя	уп	рп	уп	рп
Лекции	18	18	18	18
Практические	24	24	24	24
Консультации (для студента)	0,9	0,9	0,9	0,9
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,25	0,25	0,25	0,25
Консультации перед экзаменом	1	1	1	1
В том числе инт.	8	8	8	8
Итого ауд.	42	42	42	42
Контактная работа	44,15	44,15	44,15	44,15
Сам. работа	65,1	65,1	65,1	65,1
Часы на контроль	34,75	34,75	34,75	34,75
Итого	144	144	144	144

Программу составил(и):

к.б.н., доцент, Попова Е.В. 

Рабочая программа дисциплины

Здоровьесберегающие технологии

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125)

составлена на основании учебного плана:

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
утвержденного учёным советом вуза от 30.01.2020 протокол № 1.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 11.06.2020 протокол № 10

Зав. кафедрой Захаров П.Я.



Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2021 г. № ____
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2022 г. № ____
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2023 г. № ____
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2024 г. № ____
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.06
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Механизмы двигательной активности
2.1.2	Первая доврачебная помощь
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Профилактика вредных привычек
2.2.2	Гигиена физического воспитания и спорта

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ПК-1: Способен сформировать мотивацию к обучению через организацию внеурочной деятельности обучающихся в соответствующей предметной области	
ИД-1.ПК-1: Обладает специальными знаниями и умениями в предметной области	
<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - современные методики и технологии педагогического сопровождения социализации и профессионального самоопределения обучающихся <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять пути взаимодействия в коллективе для достижения поставленных целей; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками формирования мотивации к обучению через организацию внеурочной деятельности обучающихся в соответствующей предметной области. 	
ПК-2: Способен осуществлять педагогическую деятельность по реализации дополнительных и основных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта	
ИД-1.ПК-2: Владеет естественно-научными, туристско-рекреационными, физкультурно-спортивными знаниями и умениями, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических качеств обучающихся в области физической культуры, спорта и туризма	
<p>знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществление реализации дополнительных и основных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта; <p>умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять педагогическую деятельность по реализации дополнительных и основных общеобразовательных программ; <p>владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - естественно-научными, туристско-рекреационными, физкультурно-спортивными знаниями и умениями, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических качеств обучающихся в области физической культуры, спорта и туризма. 	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание

	Раздел 1. Комплексный подход к организации оздоровительной работы.						
--	---	--	--	--	--	--	--

1.1	<p>Тема 1. Современные технологии оздоровления детей в образовательных учреждениях в режиме дня.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Утренняя гимнастика до учебных занятий; физкультминутки и физкультпаузы на уроках. 2. Формы организации занятий физическими упражнениями. 3. Закаливание школьников. Методики закаливающих процедур. 4. Профилактика возникновения нарушений зрения и оздоровление учащихся с миопией. Профилактика возникновения нарушений опорно-двигательного аппарата и оздоровление учащихся. 5. Профилактика утомления и нарушений нервно-психического здоровья учащихся. 6. Роль рационального питания в профилактике нарушений обмена веществ и оздоровлении учащихся. 7. Витаминыпрофилактика в образовательных учреждениях. 8. Фитотерапия в в образовательных учреждениях. 9. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний у учащихся 10. Профилактика острых респираторных вирусных инфекций у учащихся. 11. Рекомендации родителям по оздоровлению учащихся в домашних условиях. <p>Защита практической работы, научного сообщения с презентацией.</p> <p>Тема 2. Характеристика оздоровительных систем физических упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основной путь формирование резервов организма – движение и тренировка. 2. Основные принципы занятий физическими упражнениями. 3. Рекомендации по режиму дня, питанию и двигательной активности для «преодоления старости». 4. Система аэробных нагрузок К. Купера. 5. Дозирование нагрузки, оценка физической подготовленности для различных групп населения. 6. Система естественного оздоровления Г.Шаталовой. Понятие «естественное оздоровление» и «целебное питание». 7. Понятие «видовое питание», отличие от вегетарианства, комплексный подход к оздоровлению. 8. Принципы жизни по законам природы (принципы здорового питания) по Г.Шаталовой. 9. Основы оздоровления органов зрения: гигиенические правила сохранения зрения, группы упражнений для оздоровления органов зрения. 	9	24	ИД-1.ПК-1 ИД-1.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2	6	Тестирование, презентации, ситуационные задания
-----	--	---	----	------------------------	---------------	---	---

	<p>Тема 3. Образ жизни и здоровье. Организация рационального режима дня.</p> <p>1. Факторы, влияющие на здоровье человека.</p> <p>2. Экономическая обеспеченность.</p> <p>3. Половое воспитание.</p> <p>4. естественные универсальные средства профилактики заболеваний.</p> <p>5. Рациональный режим дня.</p> <p>6. Профилактика и устранение нарушений сна.</p> <p>/Пр/</p>						
	Раздел 2. Современные технологии оздоровления детей в образовательных учреждениях в режиме дня.						
2.1	<p>Тема 1. Современные технологии оздоровления детей в образовательных учреждениях в режиме дня. Утренняя гимнастика до учебных занятий; физкультминутки и физкультпаузы на уроках. Внеклассные формы организации занятий физическими упражнениями. Закаливание школьников: значение закаливания, средства закаливания, эффективность закаливания, комплексы мероприятий по закаливанию. Методики закаливающих процедур: солнечные ванны, воздушные ванны, водные процедуры, хождение босиком, обтирание, обливание туловища, купание в открытых водоемах, растирание снегом и моржевание, баня. Профилактика возникновения нарушений опорно-двигательного аппарата и оздоровление.</p> <p>Тема 2. Комплексный подход к организации оздоровительной работы. Комплексное понятие здоровья. Значение организации и проведения оздоровительной работы. Факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие на состояние здоровья.</p> <p>Тема 3. Разработка программы оздоровительной работы Смысл (суть) программы оздоровительной работы. Требования, которым должна удовлетворять программа оздоровительной работы. Технология разработки программы оздоровительной работы. Подготовка информационной справки о школе. Проблемный анализ здоровьесберегающей деятельности школы. Формирование концепции здоровьесберегающей деятельности. /Лек/</p>	9	18	ИД-1.ПК-1 ИД-1.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2	2	Лекция визуализация

	Раздел 3. Разработка программы оздоровительной работы.						
3.1	Тема 1. Современные технологии оздоровления детей в образовательных учреждениях в режиме дня. Тема 2. Разработка программы оздоровительной работы. Тема 3. Образ жизни и здоровье. Организация рационального режима дня. /Ср/	9	65,1	ИД-1.ПК-1 ИД-1.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	Тестирование. Реферат
	Раздел 4. Консультации						
4.1	Консультация по дисциплине /Конс/	9	0,9	ИД-1.ПК-1 ИД-1.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 5. Промежуточная аттестация (экзамен)						
5.1	Подготовка к экзамену /Экзамен/	9	34,75	ИД-1.ПК-1 ИД-1.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
5.2	Контроль СР /КСРАтт/	9	0,25	ИД-1.ПК-1 ИД-1.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
5.3	Контактная работа /КонсЭк/	9	1	ИД-1.ПК-1 ИД-1.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы к экзамену.

1. Комплексное понятие здоровья, значение организации и проведения оздоровительной работы в образовательных учреждениях.
2. Факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие на состояние здоровья учащихся.
3. Нормативно-правовое обеспечение оздоровительной работы в образовательных учреждениях.
4. Санитарно-эпидемиологические требования к размещению и территории общеобразовательных учреждений.
5. Санитарно-эпидемиологические требования к зданию общеобразовательных учреждений.
6. Санитарно-эпидемиологические требования помещениям и оборудованию общеобразовательных учреждений.
7. Санитарно-эпидемиологические требования к воздушно-тепловому режиму, естественному и искусственному освещению общеобразовательных учреждений.
8. Санитарно-эпидемиологические требования к водоснабжению, канализации, санитарному содержанию территории и помещений общеобразовательных учреждений.
9. Основное условие для приема ребенка в школу, определение готовности детей к обучению в школе на основании медицинских и психофизиологических критериев.
10. Этапы определения готовности детей к школе, медицинские показания к отсрочке поступления в школу, заключение о готовности к школе.
11. Методики определения степени развития школьно-необходимых функций.
12. Режим питания учащихся, время пребывания на воздухе в течение дня, продолжительность и кратность сна, продолжительность и место обязательных занятий в режиме дня.
13. Продолжительность составных элементов занятий, уроков с детьми и подростками, с учетом их особенностей. Методика преподавания, плотность учебных занятий, свободное время.
14. Гигиенические требования к максимальным величинам недельной и дневной образовательной нагрузки.
15. Ранжирование предметов по трудности, место уроков в расписании учебного дня и недели в зависимости от степени их трудности.
16. Распределение предметов различной трудности по дням недели, распределение уроков сходных по характеру учебных действий.
17. Количество учебных смен в школе и начало занятий первой и второй смены, длительность отдыха детей между уроками: малые и большие перемены.
18. Соответствие учебной нагрузки динамике работоспособности учащихся, наличие облегченного дня в течение учебной недели, наличие «ступенчатого» режима обучения.
19. Рекомендации к организации и режиму работы групп продленного дня.
20. Плотность урока, количество, длительность и частота чередования каждого вида учебной деятельности.
21. Количество видов преподавания, условия применения технических средств обучения, частота чередования видов преподавания.
22. Психологический климат на уроке, наличие эмоциональных разрядок. Рекомендации по воспитанию и формированию правильной рабочей позы у обучающихся.
23. Наличие, место, содержание и длительность физкультминуток. Профилактика утомления у школьников.
24. Оценка заболеваемости учащихся. Группы здоровья.
25. Методы исследования и возрастная динамика физического развития.
26. Методы исследования и возрастная динамика сердечно-сосудистой системы.
27. Оценка физической подготовленности, методы исследования физической подготовленности, методика

- проведения тестирования физической подготовленности.
28. Значение физической культуры, цель физического воспитания учащихся, задачи использования физической культуры.
 29. Средства физического воспитания, оценка оздоровительной направленности урока физической культуры.
 30. Рекомендации по организации учебного процесса в подготовительной и специальной медицинской группах.
 31. Комплектование специальных медицинских групп, схема построения уроков в СМГ, сроки возобновления занятий физической культурой после заболеваний.
 32. Утренняя гимнастика до учебных занятий, физкультминутки и физкультпаузы на уроках.
 33. Ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня, внеклассные формы организации занятий физическими упражнениями.
 34. Значение закаливания, средства закаливания, эффективность закаливания.
 35. Методики закаливающих процедур.
 36. Профилактика возникновения нарушений опорно-двигательного аппарата и оздоровление учащихся.
 37. Рекомендации родителям по оздоровлению учащихся в домашних условиях.
 38. Профилактика утомления и нарушений нервно-психического здоровья учащихся.
 39. Профилактика возникновения нарушений зрения и оздоровление учащихся с миопией.
 40. Профилактика острых респираторных вирусных инфекций у учащихся.
 41. Фитотерапия в образовательных учреждениях.
 42. Роль рационального питания в профилактике нарушений обмена веществ и оздоровлении учащихся.
 43. Витамины в профилактике в образовательных учреждениях.
 44. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний у учащихся.
 45. Лечебно-оздоровительные мероприятия школьников. Психолого-педагогическое сопровождение учащихся.
 46. Смысл программы оздоровительной работы образовательного учреждения. Требования, которым должна удовлетворять программа оздоровительной работы ОО.
 47. Технология разработки программы оздоровительной работы.
 48. Подготовка информационной справки о школе.
 49. Проблемный анализ здоровьесберегающей деятельности школы.
 50. Формирование концепции здоровьесберегающей деятельности ОО.
 51. Разработка стратегии реализации программы и задач оздоровительной работы ОО.
 52. Определение цели оздоровительной работы ОО. Разработка плана действий.
 53. Экспертиза программы. Разделы программы оздоровительной работы.

5.2. Темы письменных работ

Темы научных сообщений

Научное сообщение готовится в виде презентации.

Требования к оформлению презентации

1. Общие требования к презентации:

Презентация не должна быть меньше 10 слайдов. Первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название проекта; фамилия, имя, отчество автора; где работает автор проекта и его должность. Следующим слайдом должно быть со-держание, где представлены основные моменты доклада - презентации. Желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание. Информация по заявленной проблеме изложена полно и чётко. Обоснована актуальность, цель и задачи. Материалы чётко структурированы, эффекты, применённые в презентации, не отвлекают от её содержания, способствуют акцентированию внимания на наиболее важных моментах. Фон слайда выполнен в приятных для глаз зрителя тонах. Стиль оформления презентации (графического, звукового, анимационного) соответствует содержанию презентации и способствует наиболее полному восприятию информации. Все гиперссылки работают, анимационные объекты работают должным образом. В заключение презентации приведены лаконичные, ёмкие выводы, выделен личный вклад в разработку заявленной проблемы, его нововведение. Приведён список использованной литературы и Интернет-ресурсов, информация об авторах проекта.

Тематика научных сообщений:

1. Критерии оценки здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений.
2. Методология и методические подходы к анализу здоровьесберегающей деятельности.
3. Формы и методы здоровьесберегающей деятельности, используемой в образовательных учреждениях.
4. Организация системной комплексной работы по сохранению и укреплению здоровья школьников в образовательных учреждениях.
5. Влияние образовательной среды на здоровье учащихся общеобразовательных учреждений.
6. Образ жизни школьников, как социально-педагогическая проблема.
7. Здоровый образ жизни как интегративное научное направление.
8. Здоровьесберегающая деятельность в образовательном учреждении.
9. Комплексная система оценки здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений.
10. Адаптация к учебному процессу школьников.
11. Воспитательная система образовательного учреждения со здоровьесберегающим компонентом.
12. Программа воспитательной деятельности в образовательном учреждении со здоровьесберегающим компонентом.
13. Детский потенциал оздоровительных программ.
14. Профилактическая работа в школе.
15. Коррекционная работа и комплексная реабилитация учащихся.

16. Повышение оздоровительной направленности физического воспитания школьников.
 17. Обучение здоровью в школе.
 18. Общие принципы оценки здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений.
 Примечание: Тематический план примерный. Студенты имеют право на выбор темы по своим интересам.

5.5.2 Темы рефератов

Цель: приобретение навыков анализа научной литературы по определенной теме.

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

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

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

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

Список использованной литературы: не менее 10-15 источников.

Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств формируется отдельным документом в соответствии с положением о фонде оценочных

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Бомин В.А., Сухинина К.В.	Здоровьесберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов: учебно-методическое пособие	Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Иркутская государственная сельскохозяйственная академия, 2011	http://www.iprbookshop.ru/15684.html

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Белова Л.В.	Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования: учебное пособие	Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2015	http://www.iprbookshop.ru/63084.html
Л2.2	Цибульников В.Е., Леванова Е.А.	Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании: учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов	Москва: Московский педагогический государственный университет, 2017	http://www.iprbookshop.ru/75815.html

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ
6.3.1.2	MS Office
6.3.1.3	MS WINDOWS

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	Электронно-библиотечная система IPRbooks
6.3.2.2	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»
6.3.2.3	Межвузовская электронная библиотека

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

	рефераты	
	научные сообщения	
	тест	

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
307 А1	Лаборатория безопасности жизнедеятельности. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Посадочные места для обучающихся (по количеству обучающихся). Тренажер Максим 1-01, шина медицинская, тренажер «Степа» для отработки действий при оказании помощи в воде, фантом-система дыхания и наруж. массажа сердца, Тренажер - манекен взрослого пострадавшего «Александр», ученическая доска, столы, стулья, стенд «Приборы радиационной и химической разведки», стенд «Средства индивидуальной и групповой защиты», аптечка медицинская, шина медицинская. Интерактивная
207 А4	Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы	Персональные компьютеры. Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся)

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. Цель самостоятельной работы студентов

Наряду с практическими занятиями и выполнением заданий к ним магистрант должен заниматься и самостоятельной работой.

Самостоятельная работа магистрантов по курсу призвана, не только закреплять и углублять знания, полученные на аудиторных занятиях, но и способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

При выполнении плана самостоятельной работы магистранту необходимо прочитать теоретический материал не только в учебниках и учебных пособиях, указанных в библиографических списках, но и познакомиться с публикациями в периодических изданиях. Магистранту необходимо творчески переработать изученный самостоятельно материал и предоставить его для отчета в форме научного сообщения, реферата, доклада или конспекта. Все виды самостоятельной работы и планируемые на их выполнение затраты времени в часах исходят из того, что магистрант достаточно активно работал в аудитории, слушая лекции, изучая материал на практических занятиях. По всем недостаточно понятым вопросам он своевременно получил информацию на консультациях. В случае пропуска лекций, практических занятий студенту потребуется сверхнормативное время на освоение пропущенного материала.

Для подготовки к практическим занятиям нужно рассмотреть контрольные вопросы, при необходимости обратиться к рекомендуемой учебной литературе, записать непонятные моменты в вопросах для уяснения их на предстоящем занятии. Если материал понятен, то затрачивать время на консультации, проводимые обычно перед зачетом, совсем необязательно. На консультацию нужно идти лишь с целью уяснения непонятого.

Проверка выполнения плана и заданий самостоятельной работы проводится во время защиты практической работы, зачета.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к семинарскому занятию. Цель семинарских занятий – научить студентов самостоятельно анализировать учебную и научную литературу и выработать у них опыт самостоятельного мышления по проблемам курса. Семинарские занятия могут проходить в различных формах

Как правило, семинары проводятся в виде:

- развернутой беседы – обсуждение (дискуссия), основанные на подготовке всей группы по всем вопросам и максимальном участии студентов в обсуждении вопросов темы семинара. При этой форме работы отдельным студентам могут поручаться сообщения по тому или иному вопросу, а также ставя дополнительные вопросы, как всей аудитории, так и определенным участникам обсуждения;

- устных докладов с последующим их обсуждением;

- обсуждения письменных рефератов, заранее подготовленных студентами по заданию преподавателя и прочитанных студентами группы до семинара, написание рефератов может быть поручено не одному, а нескольким студентам, тогда к основному докладчику могут быть назначены содокладчики и оппоненты по докладу.

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

Примерный план проведения семинарского занятия.

1. Вступительное слово преподавателя – 3-5 мин.
2. Рассмотрение каждого вопроса темы – 15-20 мин.
3. Заключительное слово преподавателя – 5-10 мин.

Домашнее задание (к каждому семинару).

1. Изучить и законспектировать рекомендуемую литературу.
 2. По каждому вопросу плана занятий подготовиться к устному сообщению (5-10 мин.), быть готовым принять участие в обсуждении и дополнении докладов и сообщений (до 5 мин.).
- Выступление на семинаре должно удовлетворять следующим требованиям: в нем излагаются теоретические подходы к рассматриваемому вопросу, дается анализ принципов, законов, понятий и категорий; теоретические положения подтверждаются фактами, примерами, выступление должно быть аргументированным. Готовиться к семинарским занятиям надо не накануне, а заблаговременно.
- Самостоятельная работа студентов должна начинаться с ознакомления с планом семинарского занятия, который включает в себя вопросы, выносимые на обсуждение, рекомендации по подготовке к семинару, рекомендуемую литературу к теме.
- Изучение материала к семинару следует начать с просмотра конспектов лекций. Восстановив в памяти материал, студент приводит в систему основные положения темы, вопросы темы, выделяя в ней главное и новое, на что обращалось внимание в лекции. Затем следует внимательно прочитать соответствующую главу учебника. Для более углубленного изучения вопросов рекомендуется конспектирование основной и дополнительной литературы. Подобрал, отработав материал и усвоив его, студент должен начать непосредственную подготовку своего выступления на семинарском занятии для чего следует продумать, как ответить на каждый вопрос темы. Уметь читать рекомендованную литературу не значит пассивно принимать к сведению все написанное, следует анализировать текст, думать над ним, этому способствуют записи по ходу чтения, которые превращают чтение в процесс. Записи могут вестись в различной форме: развернутых и простых планов, выписок (тезисов), аннотаций и конспектов.

Методические указания по подготовке конспектов

Письменный конспект – это работа с источником или литературой, целью которой является фиксирование и переработка текста.

Прежде чем приступить к конспектированию книги, статьи и пр., необходимо получить о ней общее представление, для этого нужно посмотреть оглавление, прочитать введение, ознакомиться с ее структурой, внимательно прочитать текст параграфа, главы и отметить информационно значимые места. Основу конспекта составляют план, тезисы, выписки, цитаты.

При составлении конспекта материал надо излагать кратко и своими словами. Наиболее удачно сформулированные мысли автора записываются в виде цитат, чтобы в дальнейшем их использовать.

Основными требованиями к содержанию конспекта являются полнота – это значит, что в нем должно быть отражено все содержание вопроса и логически обоснованная последовательность изложения. В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля.

Методика составления конспекта

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;
2. Разбить текст на отдельные смысловые пункты и составьте план;
3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;
4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.
5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли.

Методические указания по подготовке рефератов

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

Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы:

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

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

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

В основной части излагается сущность проблемы и объективные научные сведения по теме реферата, дается критический обзор источников, собственные версии, сведения, оценки. Содержание основной части должно точно соответствовать теме проекта и полностью её раскрывать. Главы и параграфы реферата должны раскрывать описание решения поставленных во

введении задач. Поэтому заголовки глав и параграфов, как правило, должны соответствовать по своей сути формулировкам задач реферата. Заголовок "ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ" в содержании реферата быть не должно.

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

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

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

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

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

1. источники, законодательные и нормативно-методические документы и материалы;
2. специальная научная отечественная и зарубежная литература (монографии, учебники, научные статьи и т.п.);

Включенная в список литература нумеруется сплошным порядком от первого до последнего названия.

По каждому литературному источнику указывается: автор (или группа авторов), полное название книги или статьи, место и наименование издательства (для книг и брошюр), год издания; для журнальных статей указывается наименование журнала, год выпуска и номер. По сборникам трудов (статей) указывается автор статьи, ее название и далее название книги (сборника) и ее выходные данные.

(Например: Майдурова, Н. А. Горный Алтай в конце XIX – начале XX вв. [Текст] / Н.А. Майдурова. - Горно-Алтайск, 2000. - 134 с.)

Приложения следует оформлять как продолжение реферата на его последующих страницах. Каждое приложение должно начинаться с новой страницы. Вверху страницы справа указывается слово "Приложение" и его номер. Приложение должно иметь заголовок, который располагается по центру листа отдельной строкой и печатается прописными буквами.

На все приложения в тексте работы должны быть ссылки. Располагать приложения следует в порядке появления ссылок на них в тексте.

Критерии оценки реферата.

Срок сдачи готового реферата определяется преподавателем.

В случае отрицательного заключения преподавателя студент обязан доработать или переработать реферат. Срок доработки реферата устанавливается руководителем с учетом сущности замечаний и объема необходимой доработки.

Оценка "отлично" выставляется за реферат, который носит исследовательский характер, содержит грамотно изложенный материал, с соответствующими обоснованными выводами.

Оценка "хорошо" выставляется за грамотно выполненный во всех отношениях реферат при наличии небольших недочетов в его содержании или оформлении.

Оценка "удовлетворительно" выставляется за реферат, который удовлетворяет всем предъявляемым требованиям, но отличается поверхностностью, в нем просматривается непоследовательность изложения материала, представлены необоснованные выводы.

Оценка "неудовлетворительно" выставляется за реферат, который не носит исследовательского характера, не содержит анализа источников и подходов по выбранной теме, выводы носят декларативный характер.

Содержание пояснительной записки (или введения): актуальность проблемы, обоснование темы. Постановка цели и задач.

Основная часть: должна включать основные вопросы, подлежащие освещению. Самостоятельной работой студента является подбор и составление полного списка литературы (кроме указанных преподавателем) для освещения и обобщения новейших достижений науки по теме реферата. Выявление дискуссионных, выдвигающих спорные вопросы и проблемы ученых.

Заключение: должно включать обобщение анализа литературы и выводы.

Список использованной литературы: не менее 10-15 источников.

Примечание: Тематический план примерный. Студенты имеют право на выбор темы по своим интересам.

Методические рекомендации по подготовке презентации

Научное сообщение готовится в виде презентации. Компьютерную презентацию, сопровождающую выступление докладчика, удобнее всего подготовить в программе MS PowerPoint. Презентация как документ представляет собой последовательность сменяющих друг друга слайдов. Чаще всего демонстрация презентации проецируется на большом экране, реже – раздается собравшимся как печатный материал. Количество слайдов пропорционально содержанию и продолжительности выступления (например, для 5-минутного выступления рекомендуется использовать не более 10 слайдов).

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

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

- выбранные средства визуализации информации (таблицы, схемы, графики и т. д.) соответствуют содержанию;
 - использованы иллюстрации хорошего качества (высокого разрешения), с четким изображением
- Максимальное количество графической информации на одном слайде – 2 рисунка (фотографии, схемы и т.д.) с текстовыми комментариями (не более 2 строк к каждому). Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана.

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

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

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

Наилучшей цветовой гаммой для презентации являются контрастные цвета фона и текста (белый фон – черный текст; темно-синий фон – светло-желтый текст и т. д.). Лучше не смешивать разные типы шрифтов в одной презентации. Рекомендуется не злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже).

Заключительный слайд презентации, содержащий текст «Спасибо за внимание» или «Конец», вряд ли приемлем для презентации, сопровождающей публичное выступление, поскольку завершение показа слайдов еще не является завершением выступления. Кроме того, такие слайды, так же как и слайд «Вопросы?», дублируют устное сообщение.

Оптимальным вариантом представляется повторение первого слайда в конце презентации, поскольку это дает возможность еще раз напомнить слушателям тему выступления и имя докладчика и либо перейти к вопросам, либо завершить выступление.

Методические рекомендации по подготовке к экзамену

Изучение дисциплины завершается сдачей экзамена. Экзамен является формой итогового контроля знаний и умений, полученных на лекциях, семинарских, практических занятиях и в процессе самостоятельной работы.

В период подготовки к экзамену студенты вновь обращаются к пройденному учебному материалу. При этом они не только закрепляют полученные знания, но и получают новые.

Основным источником подготовки к экзамену является конспект лекций, где учебный материал дается в систематизированном виде, основные положения его детализируются, подкрепляются современными фактами и информацией, которые в силу новизны не вошли в опубликованные печатные источники. В ходе подготовки к экзамену студентам необходимо обращать внимание не только на уровень запоминания, но и на степень понимания излагаемых проблем.

Экзамен проводится по вопросам, охватывающим весь пройденный материал. По окончании ответа преподаватель может задать студенту дополнительные и уточняющие вопросы. На подготовку к ответу по вопросам студенту дается 30 минут.