

Методические указания по дисциплине

Двигательная рекреация.

№ 1

Тема «Основы физической рекреации и реабилитационной деятельности»

Цель занятия – ознакомить студентов с историей возникновения понятия «рекреация»

Задачи

1. Ознакомление с понятием рекреология
2. Закрепить знания о рекреационной деятельности
3. Ознакомить с особенностями организации рекреационной деятельностью в России

Ход занятия:

1. Опрос по лекции №1
2. ознакомление с понятием рекреология, досуг
3. защита рефератов по темам, обсуждение их
4. подведение итогов занятия выставление оценок
5. объяснения СРС.

Основные понятия, рассматриваемые на семинарском занятии по данной теме: рекреация, рекреология, физическая рекреация, физическая культура, свободное время досуг, рекреационный эффект.

Вопросы по теме:

1. Понятие рекреация:
2. Содержание и предмет рекреации
3. Задачи рекреационной деятельности
4. Назовите формы рекреационной деятельности
5. Раскройте основные аспекты рекреационной деятельности(биологический, социальный, психологический, образовательно-воспитательный, экономический, культурно-аксиологический)

Рефераты по теме:

1. История развития рекреационной деятельности в России
2. Досуг- как вид физической рекреации
3. Физическая рекреация в туризме
4. Организация рекреационной деятельности в Детских Оздоровительных Центрах

№ 2

Тема «Основы физической рекреации и реабилитационной деятельности»

Цель занятия – ознакомить студентов с историей возникновения понятия «реабилитация»

Задачи:

1. Ознакомить с понятием реабилиталогия
2. Закрепить знания о понятии реабилитация
3. Ознакомить с организацией реабилитационной деятельностью в России
4. Проверить степень усвоения знаний по теме №1

Ход занятия:

1. опрос по лекции №1
2. ознакомление с понятием реабилитационная деятельность
3. защита рефератов по темам, обсуждение их
4. подведение итогового контроля по теме №1

Основные понятия, рассматриваемые на семинарском занятии: реабилитация, реабилиталогия, санаторно-курортное лечение, кинезитерапия, компенсация.

Вопросы по теме

1. Понятие «реабилитация:»
2. Назовите содержание и предмет реабилитации
3. Перечислите виды реабилитационной деятельности
4. Что такое компенсация человека, назовите общие правила компенсации
5. От чего зависит компенсация человеческих резервов
6. Перечислите основные рекомендации реабилитации

Рефераты по теме:

1. История развития реабилиталогии в России
2. Медицинская реабилитация
3. Особенности психологической реабилитации
4. Особенности организации профессиональной и социально-экономической реабилитации населения
5. Реабилитационная деятельность в условиях Санаторно-курортного учреждения

№ 3

Тема «Валеология - учение о здоровье и здоровом образе жизни»

Цель ознакомить студентов с наукой о здоровьесбережении

Задачи:

1. Ознакомить и закрепить основные понятия валеологии
2. Определить место валеологии среди наук

Ход занятия

1. Опрос по теме №2
2. Выполнение задания для СРС
3. Обсуждение сообщений студентов по теме
4. Подведение итогов

Основные понятия, рассматриваемые на семинарском занятии: __валеология, жизнь, гомеостаз, адаптация, здоровье, генотип.

Вопросы по теме:

1. Назовите предмет, объект, цель и задачи валеологии
2. Что такое адаптация, виды адаптации
3. Значение генотипа и фенотипа в валеологическом учении
4. Общая характеристика ветвей валеологии
5. Понятие о педагогической валеологии
6. Роль учителя в воспитании культуры здоровья

Задание для СРС :

1. Составьте схематическую диаграмму «Взаимодействие валеологии с другими науками»
2. Определите основы взаимоотношений валеологии как самостоятельной науки, исходя из того, что предметом валеологии является здоровье

Темы докладов студентов:

1. Проблема здоровья населения России
2. Проблемы здоровья детей и подростков.
3. Проблема демографии в России

№ 4

Тема «Современная концепция здоровья и здорового образа жизни»

Цель: сформировать целостное представление о здоровье и потребности вести здоровый образ жизни

Задачи:

1. закрепить понятие здоровья, здоровый образ жизни
2. Разграничить понятия: уклад , образ , качество и стиль жизни

3. сформировать мотивацию к соблюдению принципов ЗОЖ

Ход занятия

1. теоретический опрос по теме лекции №3
2. ознакомить с мотивацией школьников к соблюдению здорового образа жизни
3. дать оценку здорового поведения по анкете К.Байера и Л.Шейнберга
4. Выполнить СРС
5. провести контроль усвоения знаний по теме №2

Основные понятия, рассматриваемые на семинарском занятии: здоровье, здоровый образ жизни, мотивация, пирамида потребностей

Вопросы по теме:

1. Дайте развернутое определение здоровья, раскройте значимость здоровья для жизнедеятельности организма
2. Назовите критерии здоровья человека
3. Дайте понятие «здоровый образ жизни», раскройте их принципы
4. Перечислите компоненты здорового образа жизни, и дайте им характеристику
5. Определите роль мотивации в здоровом образе жизни и охарактеризуйте основные мотивы и возрастные особенности ЗОЖ
6. Перечислите факторы, влияющие на благополучие человека

Задание для СРС:

1. разбиться на подгруппы, разработать модели поведения для создания установки соблюдения ЗОЖ

№ 5

Тема «Современная концепция здоровья и здорового образа жизни»

Цель: сформировать целостное представление о психической культуре здоровья

Задачи:

1. определить необходимость сохранения психического здоровья
2. выявить роль эмоций в формировании личности
3. определить причины возникновения проблем психического здоровья

4. определить тип суточных биоритмов

Ход занятия

1. теоретический опрос по лекции №4
2. проведение оценки эмоционального благополучия
3. защита рефератов по теме №3
4. выполнение задания СРС
5. проверка домашнего задания
6. подведение итогов занятия

Основные понятия, рассматриваемые на семинарском занятии: эмоциональное благополучие, эмоция, пирамида потребностей по Маслоу, стресс, физиологический стресс, патологический стресс, стрессор, дистресс, депрессия.

Подготовиться самостоятельно по следующим вопросам

1. что такое биоритмы
2. Раскройте основные функции биоритмов
3. Как формируются и регулируются биоритмы
4. определите свой суточный биоритм по тесту Остберга, в модификации С.И. Степановой.

Вопросы по теме:

1. Почему эмоциональное благополучие – основной показатель психического здоровья
2. Опишите влияние эмоций на личность
3. Перечислите и раскройте основные признаки эмоционального благополучия
4. Что такое стресс, причины возникновения стресса
5. Раскройте физиологические механизмы стресса по Г.Селье, опишите симптомы стресса (физиологические, психологические, поведенческие)
6. В чем отличие патологического стресса от физиологического.
7. что такое депрессия, причины возникновения, методы профилактики и лечения

Задание для СРС: определите при помощи анкеты можете ли вы справляться со стрессом

Темы рефератов:

1. Роль эмоций в жизни человека

2. Стресс и болезни, которые он вызывает
3. Школьный стресс, и профилактика возникновения
4. Методы борьбы со стрессом
5. Влияние биоритмов на жизнь человека
6. Релаксация- метод борьбы с депрессией

№ 6

Тема «Двигательная активность – ведущий врожденный фактор биопроцесса и здоровья»

Цель: сформировать представление о влиянии двигательной активности оздоровительной направленности на организм человека

Задачи:

1. определить потребность человека в движении
2. ознакомиться с понятием гипокинезия
3. ознакомиться с особенностями построения физкультурно-оздоровительной тренировки
4. ознакомиться с особенностями организации двигательной активности в СМГ

Ход занятия:

1. провести контроль усвоения знаний по теме №3
2. теоретический вопрос по лекции №5
3. ознакомление с методическими особенностями построения ФОТ
4. защита и обсуждение докладов студентов
5. подведение результатов

Основные понятия, рассматриваемые на семинарском занятии: двигательная активность, физическое развитие, физическая подготовленность, гипокинезия, физкультурно-оздоровительная тренировка, специальная медицинская группа, аэробная нагрузка, анаэробная нагрузка, физические упражнения, закаливание

Подготовиться самостоятельно по следующим вопросам

1. Что такое специальная медицинская группа
2. Как происходит распределение в СМГ
3. Какие вы знаете классические системы оздоровления

Вопросы по теме

1. Каково значение двигательной активности и гиподинамии для жизнедеятельности организма
2. Дайте характеристику моторной функции двигательной активности
3. В чем особенности побудительной функции ДА
4. Раскройте содержание и механизм развивающей функции ДА
5. Раскройте значение и механизм тренирующей функции ДА
6. В чем значение защитной, стимулирующей, терморегуляционной функции ДА
7. Охарактеризуйте Аэробные и Анаэробные группы упражнений
8. Раскройте основные принципы тренировки
9. Какое влияние оказывает физическая тренировка на функции и системы организма

Темы докладов:

1. Специальная медицинская группа: значение, распределение, содержание ДА
2. Закаливание в школьном возрасте

3. Оздоровительный бег и его влияние на организм человека
4. Плавание: особенности оздоровительного влияния на человека
5. Ритмическая гимнастика как вид физкультурно-оздоровительной тренировки
6. Аэробная тренировка- содержание, методика, виды упражнений
7. Анаэробная тренировка: содержание, требования к отбору упражнений для детей среднего и старшего школьного возраста

Рекомендуемая литература

№ 7

Тема «Двигательная активность – ведущий врожденный фактор биопроцесса и здоровья»

Цель: сформировать представление о влиянии двигательной активности оздоровительной направленности на организм человека

Задачи:

1. закрепить знание об особенностях построения физкультурно-оздоровительной тренировки
2. ознакомить с современными видами оздоровительной тренировки
3. ознакомить с понятием фитнес
4. разработать индивидуальный протокол для оценки физической подготовленности

Ход занятия:

1. объяснить значения термина фитнес и фитнес-тренировка
2. защита и обсуждение рефератов
3. выполнение СРС
4. подведение итогов занятия

Основные понятия, рассматриваемые на семинарском занятии: кондиционная тренировка, фитнес, катаболическая тренировка, тренировка анаболического типа, шейпинг, калланетика, пилатесс, атлетическая гимнастика, степ-аэробика, йога, изотон, фитболл-тренировка, аква-аэробика.

Подготовиться самостоятельно по следующим вопросам:

1. особенности и направленность катаболической тренировки
2. анаболическая тренировка: содержание, особенности режима тренировок
3. дыхательная гимнастика: особенности методик по Стрельниковой, Бутейко, дыхание по йоге.

Вопросы по теме:

1. В чем отличие катаболической от анаболической тренировки
2. Объясните особенности проведения занятий по методике Стрельниковой
3. Объясните особенности проведения занятий по методике Бутейко

Задание для СРС: разработать протокол для самодиагностики физического развития и физической подготовленности

Темы рефератов:

1. Аква – аэробика
2. Шейпинг
3. Йога
4. Атлетическая гимнастика
5. Культурнизм, бодибилдинг – сходства и отличия
6. Изотон
7. Пилатесс
8. Калланетика
9. Степ-аэробика

№ 8

Тема «Питание - базисный фактор жизнедеятельности и здоровья»

Цель: сформировать у студентов представление о правилах рационального питания

Задачи:

1. ознакомить с понятием энергетическая ценность: продуктов
2. закрепить знания о принципах рационального питания
3. ознакомиться с типами и видами питательных веществ

ход занятия:

1. провести контроль усвоения знаний по теме №4
2. теоретический опрос по лекции №6

3 ознакомление с понятием энергетическая ценность продукта, таблицей калорийности продуктов

4. выполнение СРС

5. защита и обсуждение докладов

6. подведение итогов занятия

Основные понятия, рассматриваемые на семинарском занятии: рациональное питание, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества биологические добавки, пищевая аллергия

Подготовиться самостоятельно по следующим вопросам:

1. пищевые аллергии – продукты ее вызывающие
2. БАД и их влияние на организм человека
3. Влияние консервантов (Е) на пищеварительную систему человека

Вопросы по теме:

1. Каково биологическое значение питания
2. В чем заключаются основные проблемы современного человека
3. Белки и их значение в обмене веществ
4. Жиры и их значение в обмене веществ
5. Углеводы и их значение в обмене веществ
6. Вода и Витамины и их значение в обмене веществ
7. Дайте определение концепции рационального питания и охарактеризуйте ее основные принципы
8. В чем заключается особенности принципы питания согласно академику Уголеву

Задание для СРС: разработать индивидуальный дневник питания

Темы докладов

1. Влияние БАД на организм человека
2. Пищевые аллергия и продукты ее вызывающие
3. Особенности влияния консервантов Е на пищеварительную систему организма

4. Минеральные вещества и микроэлементы необходимые для жизнедеятельности человека

№ 9

Тема «Питание - базисный фактор жизнедеятельности и здоровья»

Цель: сформировать у студентов представление о правилах рационального питания

Задачи:

1. ознакомить с особенностями науки диетология
2. оценить систему индивидуального питания
3. разработать рекомендации по питанию

Ход занятия

1. ознакомить с понятием диета, диетология
2. оценить калорийность индивидуальной системы питания
3. защита и обсуждение рефератов
4. выполнение СРС
5. подведение итогов занятия

Основные понятия, рассматриваемые на семинарском занятии: диета, диетология, вегетарианство, ожирение, анорексия, булимия, сыроедение, голодание

Вопросы к теме:

1. Что такое диетология, основные принципы
2. какие вы знаете неврозы пищевого поведения
3. Назовите основные принципы вегетарианства
4. Перечислите причины ожирения человека
5. Причины возникновения пониженного веса тела
6. Перечислите критерии эффективности диеты для похудения

Задание СРС: разработать рекомендации по организации режима питания

Темы рефератов:

1. Виды диет
2. Диета по группе крови
3. Кремлевская диета: содержание, принципы построения
4. Монодиета
5. Вегетарианство
6. Сыроедение
7. Причины возникновения анорексии

№ 10

Тема «Профилактика вредных пристрастий и факторы зависимости»

Цель: сформировать представление у студентов о пагубном влиянии алкоголя и табакокурения

Задачи:

1. Ознакомить с классификацией веществ вызывающих зависимость
2. Закрепить знания о механизме развития лекарственной зависимости
3. Раскрыть особенности влияния алкоголя и табака на организм человека

Ход занятия:

1. провести контроль усвоения знаний по теме №5
2. теоретический опрос по лекции №7
3. деловая игра «скажи нет»
4. защита и обсуждение докладов студентов

Основные понятия рассматриваемые на семинаре: алкоголизм, табакокурение , зависимость, эйфория, наркотик, табак

Вопросы по теме:

1. Что такое вредная привычка, перечислите факторы их развития
2. Перечислите классификацию веществ, вызывающих зависимость
3. Причины лекарственной зависимости
4. Расскажите о механизмах действия наркотических веществ на организм
5. Причины возникновения алкоголизма
6. Влияние алкоголя на организм человека
7. Почему табак является наркотическим средством
8. Влияние табакокурения на организм мужчин и женщин

Темы докладов:

1. Молодежный алкоголизм причины возникновения у школьников и студентов
2. Программа по борьбе с алкоголизмом «Анонимные алкоголики
3. Программа по борьбе с алкоголизмом «Программа 12 шагов»
4. Курение табака среди молодежи и причины его обуславливающие
5. Бытовое пьянство: что это такое

№ 11

Тема «Профилактика вредных пристрастий и факторы зависимости»

Цель: сформировать представление у студентов о пагубном влиянии наркотиков

Задачи

1. ознакомиться с факторами вызывающих наркотическую зависимость
2. выяснить влияние наркотиков на организм человека

Ход занятия

1. теоретический опрос по лекции №7
2. защита рефератов
3. проведение зачетного контроля по теме №6
4. выполнение СРС

Основные понятия рассматриваемые на семинаре: наркомания, наркотическая зависимость, токсикомания, химическая зависимость

Задание для СРС: Разработайте концепцию профилактики вредных привычек

Вопросы к теме:

1. раскройте особенности наркомании в России
2. охарактеризуйте факторы, влияющие на возникновение наркомании
3. в чем причины пристрастия к наркотикам
4. каковы основные признаки наркотической зависимости
5. дайте характеристику вредного влияния наркотиков на организм человека

Темы рефератов:

1. Синтетические наркотики и их влияние на молодежь
2. Наркотическая зависимость и сопутствующие заболевания
3. СПИД – распространенное заболевание наркомана
4. Токсикомания- особенности влияния на организм подростка

Тема «Современная концепция здоровья и здорового образа жизни»

Цель: научить проводить комплексное обследование физического развития и физической подготовленности

Задачи

1. определить индивидуальный соматип
2. научить проводить тестирование по методике «Еврофит»
3. научить составлять индивидуальную карту физической подготовленности

Ход занятия:

1. проверка выполнения домашнего задания: определение индивидуального типа биоритма
2. определение индивидуального типа соматипа
3. проведение процедуры самообследования

Для оценки физического развития используются :

Антропометрия

Антропоскопия

Постановку функциональных проб

Определение уровня физической подготовленности

Антропометрия:

Рост

Вес

Огк

Экскурсия

Антропоскопия

Оценка осанки:

Нормальная осанка человека характеризуется:

Прямым положением головы и одинаковыми очертаниями шейно-плечевой линии

Одинаковым уровнем углов лопаток

Симметричность треугольников талии

Нормальными физиологическими кривизнами позвоночниками

Средним положением линии остистых отростков позвонков

Постановка функциональных проб

Динамометрия используется для измерения силы мышц-сгибателей кисти и пальцев.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) — количество газа, которое можно выдохнуть после максимального вдоха.

Пробы с задержкой дыхания

При проведении пробы Штанге (на вдохе)

Проба Генчи (на выдохе)

Проба производится повторно с промежутком в 5-10 минут, при этом учитывается максимальное время задержки дыхания.

Показатели пробы Штанге (на вдохе) и Генчи (на выдохе) в с

| Возраст (лет)/ Пол | Мальчики | | Девочки | |
|--------------------------|-----------------|----------------|-----------------|----------------|
| | Пробы Штанге | Пробы Генчи | Пробы Штанге | Пробы Генчи |
| | | | | |

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 5 | 24 | 12 | 22 | 12 |
| 6 | 30 | 14 | 26 | 14 |
| 7 | 36 | 14 | 30 | 15 |
| 8 | 40 | 18 | 36 | 17 |
| 9 | 44 | 19 | 40 | 18 |
| 10 | 50 | 22 | 50 | 21 |
| 11 | 51 | 24 | 44 | 20 |
| 12 | 60 | 22 | 48 | 22 |
| 13 | 61 | 24 | 50 | 19 |
| 14 | 64 | 25 | 54 | 24 |
| 15 | 68 | 27 | 60 | 26 |
| 16 | 71 | 29 | 64 | 28 |

Проба с 20-ю приседаниями

Проба с 20-ю приседаниями относится к одномоментным функциональным пробам сердечно-сосудистой системы.

Обследуемый встает (манжетка тонометра не снимается) и по команде врача ритмично делает 20 глубоких приседаний за 30 с во время которых он выносит руки вперед, а при вставании — опускает вниз. У него подсчитывают пульс за первые 10с восстановительного периода, далее измеряют АД.

Начиная с 60 с, подсчитывают частоту пульса по 10-секундным отрезкам до возвращения его к исходным данным. После этого вновь измеряют АД, но не ранее чем через 2 минуты после прекращения нагрузки. Данные заносятся в соответствующие разделы медицинской карты.

Проба Руфье

Адекватность реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку можно оценивать при помощи пробы Руфье.

Подсчитывают пульс в покое за 15 с (f_1); после отдыха — не менее 5 минут. Далее ребенок выполняет 30 приседаний за 45 с. Подсчитывают пульс сразу после этой нагрузки за первые 15с (f_2) и за последние 15с первой минуты восстановления (f_3).

Рассчитывается индекс Руфье по формуле:

$$ИР = 4(f_1 + f_2 + f_3) - 200 / 10$$

Оценку работоспособности сердца производят согласно таблице:

Индекс Руфье (усл. ед) для всех возрастов независимо от пола

| Оценка в баллах | | | | |
|-----------------|---------------------------|----------------|----------------------|-----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 Низкий | 10-14 Ниже среднего | 8-9 Средний | 6-7 Выше среднего | 5 Высокий |

Физическая подготовленность

1. прыжок с места
2. пресс за 30с
3. тест на гибкость
4. удержание на перекладине
5. теппинг – тест

6. челночный бег 5х10м
7. тест фламинго
8. 2 км

4. Обучение методики проведения психо-мышечной релаксации

5. подведение итогов занятия

Домашнее задание : составить конспект проведение релаксации для старших школьников

Тема «Двигательная активность – ведущий врожденный фактор биопроцесса и здоровья»

Цель: освоение методики современных видов кондиционной тренировки

Задачи:

1. Научиться основным движениям из систем Стретчинг Степ-аэробики

2. Освоить технику выполнения упражнений- калланетика фитболл атлетическая гимнастика, пилатес

Ход занятия:

1. анализ протоколов индивидуального развития и физической подготовленности
2. расчет индивидуальной пульсовой нагрузки
3. просмотр и освоение комплекса упражнений на основе разнообразных фитнес- программ по типу круговой тренировки
4. проверка домашнего задания проведение комплекса релаксации в конце КТ
5. анализ предложенного комплекса по плану:
 - место проведение
 - медико-педагогический аспект проведения комплекса
 - теоретическая подготовка инструктора проводящего комплекс
 - состояние занимающихся при проведении занятия
 - положительные и отрицательные стороны проведения занятия

6. подведение итогов занятия

Домашнее задание: составить конспект физкультурно-оздоровительной тренировки на основе одной из освоенных программ для:

- детей младшего школьного возраста
- подросткового возраста
- старших школьников
- молодежи

**Тема «Двигательная активность – ведущий врожденный фактор
биопроцесса и здоровья»**

Цель: освоить особенности методики проведения занятий в СМГ

Задачи :

1. обучить методики проведения упражнений для лиц имеющих нарушение осанки, плоскостопия, зрительного аппарата, заболевание дыхательной системы
2. ознакомить с ограничениями и противопоказаниями ФУ при некоторых формах заболеваний

Ход занятия:

1. Ознакомление с особенностями подбора упражнений для детей СМГ при различных заболеваниях
2. просмотр и освоение комплекса упражнений для лиц имеющих нарушение осанки, плоскостопия, зрительного аппарата, заболевание дыхательной системы
3. анализ предложенного комплекса по плану:
 - место проведение
 - медико-педагогический аспект проведения комплекса
 - теоретическая подготовка инструктора проводящего комплекс
 - состояние занимающихся при проведении занятия
 - положительные и отрицательные стороны проведения занятия
4. проверка домашнего задания, проведение разработанных комплексов по подгруппам
5. подведение итогов занятия

Домашнее задание: составить конспект занятия для лиц имеющих отклонения в состоянии здоровья:

- плоскостопие
- нарушение осанки
- нарушение зрительного аппарата
- нарушение сердечно-сосудистой системы
- при заболевании дыхательной системы

№3

**Тема «Двигательная активность – ведущий врожденный фактор
биопроцесса и здоровья»**

Цель: закрепить знания об особенностях методики физкультурно-оздоровительной тренировки

Задачи :

1. освоить методику дыхания по Стрельниковой, Бутейко. Йоге
2. закрепить полученные теоретические знания в практической деятельности

Ход занятия:

1. Освоение упражнений дыхательной гимнастики по разным программам
2. проведение комплекса упражнений домашнего задания
3. анализ деятельности проводящего
4. подведение итогов занятия

Домашнее задание: теоретическая подготовка по теме №5

2.1.4. Методические указания по организации и проведению самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студента складывается из чтения учебника, изучения нормативно-правовых актов по указанной теме, решения задач, выполнения контрольных заданий. Однако студенты должны помнить, что без посещения лекций по дисциплине и семинарских занятий, а также без систематической самостоятельной работы они не смогут освоить изучаемую дисциплину.

Завершающим этапом изучения дисциплины является сдача зачета в соответствии с учебным планом.

Указания по изучению теоретической части дисциплины

1. Изучая материал по учебнику или рекомендуемому теоретическому материалу, следует переходить к следующему разделу или теме только после правильного понимания предыдущего.
2. Особое внимание следует обратить на определение основных понятий. Студент должен подробно разработать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь привести аналогичные примеры самостоятельно.
3. При изучении материала полезно вести конспект, в который рекомендуется выписывать определения, форму формулировки основных понятий. На полях конспекта следует отмечать вопросы, выделенные для письменной или устной консультации с преподавателем.
4. Письменное оформление работы имеет важное значение. Записи в конспекте должны быть сделаны аккуратно. Хорошее внешнее оформление конспекта по изученному материалу позволит избежать многочисленных ошибок, которые происходят из-за небрежных, беспорядочных записей.
5. Выводы рекомендуется в конспекте подчеркивать или обводить рамкой, чтобы при повторном чтении конспекта они выделялись и лучше запоминались. Помогает в работе составление логических схем темы.

Указания по самопроверке студентов при выполнении заданий

1. После изучения определенной темы и решения образцового варианта задания рекомендуется воспроизвести по памяти определения, формулировки, проверяя себя каждый раз по учебнику или теоретическому материалу. Вопросы для самопроверки, приведенные в теоретическом материале, помогают студенту в таком повторении, закреплении и проверке прочности усвоения изученного материала. В случае необходимости надо еще раз внимательно разобраться в теоретическом материале.

2. Иногда недостаточность усвоения того или иного вопроса выясняется только при изучении дальнейшего материала. В этом случае надо вернуться назад и повторить плохо усвоенный раздел.

3. Важным критерием усвоения теории является умение решать задачи на пройденный материал. Однако здесь следует предостеречь от весьма распространенной ошибки, заключающейся в том, что благополучное решение задач воспринимается им как признак усвоения теории. Часто правильное решение задания получается в результате применения механически заученных форм, без понимания существа дела. Можно сказать, что умение решать задачи является необходимым, но недостаточным условием хорошего знания теории.

4. Если в процессе работы над изучением теоретического материала или при решении задания возникают вопросы, разрешить которые самостоятельно не удастся, он может обратиться к преподавателю для получения от него указаний в виде письменной или устной консультаций.

5. В своих вопросах студент должен точно указать, в чем он испытывает затруднение. Если студент не разобрался в теоретических объяснениях по учебнику, то нужно указать, какой это учебник, год его издания и страницу, где рассмотрен затрудняющий его вопрос, и что именно его затрудняет. Если студент испытывает затруднение при решении практического задания, то следует указать характер этого затруднения, привести предполагаемый план решения.

6. За консультацией следует обращаться и в случае, если возникнут сомнения в правильности ответов на вопросы для самопроверки.

3. Методические указания по использованию инновационных методов

Деловая игра

Проведению деловой игры предшествует предварительная подготовка к ней. Для данного этапа выделяется до двух часов учебного времени. Преподаватель знакомит студентов со сценарием игры, кратко разъясняет проблему, подлежащую обсуждению и разрешению, отвечает на вопросы студентов, распределяет роли (возможно и самовыдвижение студентов на роли).

Получив роль, каждому студенту необходимо понять и осознать каких знаний и умений требует эта роль. Домашнее задание состоит в изучении студентами законов и

других нормативно-правовых актов, касающихся их ролей. Это позволит хорошо понять задачи, возложенные законом на орган, который участник представляет, и на те полномочия, которыми наделено соответствующее должностное лицо. На консультации, проводимой накануне игры, необходимо разобрать все неясности, возникшие в процессе подготовки к ней.

1. Сценарий игры:

- существо фабулы или проблемы (ситуации), подлежащей разрешению;
- особенности статуса участников игры (их права и обязанности), распределение ролей;
- правила игры – последовательность и степень свободы действий участников игры, порядок и формы их взаимодействия между собой (дискуссия, диалог, состязательность).

Игровое занятие обязательно должно носить состязательный характер. Студенты соревнуются между собой в способности найти оптимальное законное разрешение проблемы. Каждый студент в группе может проявить инициативу, находчивость, захватить лидерство, «блеснуть» перед своими товарищами эрудицией, остроумным ответом, соблюдая, однако, необходимый такт.

Очень важно в процессе игрового занятия научить студентов индивидуально и коллективно обсуждать проблему, предлагать свои решения задачи и отстаивать их в споре. Такая форма общения способствует приобретению и совершенствованию будущими специалистами навыков публичной речи, ораторского искусства, умению полемизировать, свободно общаться с аудиторией, обретению и дальнейшему закреплению правовых знаний, осознанию необходимости правовой подготовленности как составной части профессиональной компетентности специалиста отрасли «физическая культура и спорт».

- регламент – расписание временной последовательности и продолжительности этапов игры;
- критерии оценки эффективности шагов игровой деятельности.

2. Информационное обеспечение игры – изготовление определенного количества копий документов по числу студентов в учебной группе (например, копий законопроектов, подлежащих обсуждению), составление письменных конспектов выступлений. При этом предлагаемое решение должно быть мотивированным и содержать ссылки на законы и другие нормативно-правовые акты. Это не только улучшает

смысловое содержание игры, но и создает основу для формирования единого языка общения участников игры.

3. Разбор деловой игры, подведение итогов. Преподаватель оценивает по пятибалльной системе подготовленность к деловой игре как учебной группы в целом, так и каждого участника в отдельности, активность и профессиональную компетентность участников игры, конструктивность предлагаемых решений. Он подчеркивает как положительные, так и отрицательные стороны работы каждого студента. При оценке учитывается знание нормативно-правовых актов, профессиональных прав и обязанностей должностных лиц, в роли которых студенты выступали, и умение их применять для подготовки аргументированного решения по существу обсуждаемой проблемы.

Также необходимо выслушать мнение студентов, участвовавших в игре: что им понравилось, а что следовало бы улучшить. Это поможет в дальнейшем совершенствовать методику проведения игровых занятий.

Более того, преподаватель может предложить роль эксперта-наблюдателя одному из студентов в группе (или нескольким студентам). По окончании игры эксперт высказывает свою точку зрения по подготовке студентов к игре и по качеству проведения в целом, мотивируя свою позицию, и выставляет оценку группе в целом и каждому участнику игры.

Преподаватель кратко анализирует заключение эксперта (или экспертов), подводит итог проведенному занятию, объявляет оценки и благодарит присутствующих за участие в деловой игре.