

# МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

## Физкультурно-оздоровительные технологии рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности</b>		
Учебный план	44.03.05_2022_1112.plx 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Физкультурно-оздоровительная деятельность и Безопасность жизнедеятельности		
Квалификация	<b>Бакалавр</b>		
Форма обучения	<b>очная</b>		
Общая трудоемкость	<b>3 ЗЕТ</b>		
Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:		экзамены 2	
аудиторные занятия	32		
самостоятельная работа	39,4		
часов на контроль	34,75		

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		Итого	
	16 2/6			
Неделя				
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	12	12	12	12
Практические	20	20	20	20
Консультации (для студента)	0,6	0,6	0,6	0,6
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,25	0,25	0,25	0,25
Консультации перед экзаменом	1	1	1	1
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	33,85	33,85	33,85	33,85
Сам. работа	39,4	39,4	39,4	39,4
Часы на контроль	34,75	34,75	34,75	34,75
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

к.б.н., доцент, Попова Е.В.



Рабочая программа дисциплины

**Физкультурно-оздоровительные технологии**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (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 27.01.2022 протокол № 1.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

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

Протокол от 14.04.2022 протокол № 8

Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна



---

**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 Попова Елена Викторовна

---

**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 Попова Елена Викторовна

---

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

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

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

---

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

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

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

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	<i>Цели:</i> применение физкультурно-оздоровительных технологий в системе оздоровления детей реализация физкультурно-оздоровительной деятельности в той или иной форме
1.2	<i>Задачи:</i> - обеспечение оптимального уровня подготовленности учащихся в области физического воспитания, соответствующего требованиям федеральных государственных стандартов, - обеспечение учащихся необходимым запасом знаний, формирование у них научного мировоззрения и умения использовать знания физического воспитания в специальных медицинских группах для сохранения и укрепления здоровья; - ориентирование студентов на оптимальные пути решения педагогических задач в рамках образовательных учреждений дошкольного, общего и профессионального образования с учётом функционального состояния организма.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.В
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Физическая культура и спорт
2.1.2	Возрастная анатомия, физиология и гигиена
2.1.3	Общая физическая подготовка
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Практика по организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий
2.2.2	Человек и безопасная среда
2.2.3	Спортивные игры и методика преподавания
2.2.4	Методика преподавания плавания

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
<b>ПК-1: Способен сформировать мотивацию к обучению через организацию внеурочной деятельности обучающихся в соответствующей предметной области</b>	
<b>ИД-1.ПК-1: Обладает специальными знаниями и умениями в предметной области</b>	
знает: -общую методику применения различных технологий в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности	
<b>ИД-2.ПК-1: Владеет современными образовательными технологиями во внеурочной деятельности</b>	
владеет: -современными технологиями используемые во внеурочной деятельности, позволяющие развивать коммуникативные умения и навыки, помогают установлению эмоциональных контактов между учащимися; -интерактивными методами в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности.	
<b>ИД-3.ПК-1: Способен планировать и осуществлять внеурочную деятельность в соответствующей предметной области</b>	
умеет: -анализировать, осуществлять и планировать работу в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте факт.	Примечание
	Раздел 1. Оздоровительные технологии в и их роль в формировании ЗОЖ						

1.1	Роль физкультурно-оздоровительных технологий в формировании культуры здоровья личности /Лек/	2	2	ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л1.1Л2.1	0	
1.2	Факторы оздоровления /Лек/	2	4	ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л1.1Л2.1	0	лекция визуализация
1.3	Основные естественные и функциональные факторы оздоровления /Пр/	2	2	ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л1.1Л2.1	0	
1.4	Оздоровительная тренировка, принципы оздоровительной тренировки /Пр/	2	4	ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л1.1Л2.1	0	
1.5	Принципы здоровьесберегающей педагогики /Ср/	2	10,2	ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л1.1Л2.1	0	
	<b>Раздел 2. Разновидности систем оздоровления</b>						
2.1	Лечебная физическая культура - как технология оздоровления /Лек/	2	4	ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л1.1Л2.1	0	лекция визуализация
2.2	Лечебная физическая культура при различных функциональных состояниях организма /Пр/	2	4	ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л1.1Л2.1	0	
2.3	Двигательные системы оздоровления (ритмика, аэробика, стретчинг, пилатес, шейпинг, йога и др) /Лек/	2	2	ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л1.1Л2.1	0	
2.4	Двигательные системы оздоровления. Занятия дыхательной гимнастикой. /Пр/	2	2	ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л1.1Л2.1	2	
2.5	Ритмика. Пилатес. Йога. /Пр/	2	4	ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л1.1Л2.1	0	
2.6	Факторы оздоровления (солнце, воздух, вода) и их роль в сохранении здоровья /Пр/	2	4	ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л1.1Л2.1	2	
2.7	Технологии оздоровления в учебных учреждениях /Ср/	2	10	ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л1.1Л2.1	0	
2.8	Авторские системы оздоровления /Ср/	2	19,2	ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л1.1Л2.1	0	
	<b>Раздел 3. Консультации</b>						
3.1	Консультация по дисциплине /Конс/	2	0,6	ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1		0	
	<b>Раздел 4. Промежуточная аттестация (экзамен)</b>						
4.1	Подготовка к экзамену /Экзамен/	2	34,75	ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1		0	
4.2	Контроль СР /КСРАтг/	2	0,25	ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1		0	
4.3	Контактная работа /КонсЭк/	2	1	ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1		0	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы к экзамену:

1. Характеристика дыхательной функции
2. Характеристика основных показателей дыхательной системы.

3. Методика дыхательной гимнастики Стрельниковой.
4. Методика дыхательной гимнастики Бутейко
5. Виды оздоровительных систем физических упражнений
6. Значение аэробных упражнений для здоровья человека.
7. Методика оценки уровня физической подготовленности по К. Куперу.
8. Понятие индивидуального здоровья.
9. Взаимосвязь компонентов здоровья.
10. Основные пути формирования и сохранения здоровья.
11. Здоровый образ жизни как целостная система деятельности.
12. Закаливание как система оздоровления.
13. Резервные возможности человека. Понятие физического здоровья.
14. Понятие психического здоровья и пути его сохранения.
15. Нравственно-этические основы здоровья.
16. Общая характеристика оздоровительных систем.
17. Характеристика оздоровительных систем физических упражнений.
18. Основы семейного здоровья.
19. Основы профилактики вредных привычек.
20. Факторы, обуславливающие здоровье человека.
21. Влияние физических упражнений на состояние здоровья человека.
22. Общие принципы физического воспитания.
23. Дидактические принципы физического воспитания.
24. Физическое воспитание как система формирования здорового человека.
25. Физические упражнения – основное средство физического воспитания.
26. Природные и гигиенические факторы как средства физического воспитания и оздоровления.
27. Основы оздоровительной тренировки.
28. Оздоровительный подход к развитию физических качеств.
29. Основы поддержания здоровья позвоночника.
30. Основы оздоровления органов зрения.
31. Половое воспитание.
32. Организация режима дня.
33. Психологическое здоровье.
34. Способы восстановления здорового сна.
35. Характеристика дыхательной функции
36. Характеристика основных показателей дыхательной системы.

## 5.2. Темы письменных работ

Тематика научных сообщений:

1. Физкультурно-оздоровительная работа с населением: основные формы, содержание, направления и особенности деятельности.
2. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий.
3. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста: направленность; формы организации, содержание.
4. Планирование физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня дошкольного образовательного учреждения.
5. Активный отдых дошкольников.
6. Современные подходы к физкультурно-оздоровительной работе с населением на разных этапах онтогенеза.
7. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми и подростками: направленность, задачи, формы организации, содержание.
8. Планирование физкультурно-оздоровительной работы с учащимися в режиме учебного дня школы.
9. Планирование спортивно-массовых мероприятий со школьниками.
10. Оздоровительно-рекреативная физическая культура лиц юношеского возраста: возрастные особенности, направленность, содержание, методические особенности занятий.
11. Оздоровительно-рекреативная физическая культура лиц зрелого возраста: возрастные особенности, направленность, содержание, методические особенности занятий.
12. Оздоровительно-рекреативная физическая культура лиц пожилого возраста: возрастные особенности, направленность, содержание, методические особенности занятий.
13. Оздоровительные формы физкультурно-оздоровительной работы с разными возрастными группами населения.
14. Рекреационные формы физкультурно-оздоровительной работы с разными возрастными группами населения.
15. Оздоровительно-рекреативные занятия с людьми зрелого возраста.
16. Организация и методика проведения занятий в группе здоровья с людьми пожилого возраста.
17. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи.
18. Особенности проведения оздоровительной тренировки с учащейся молодежью.
19. Перспективные направления в системе физкультурно-оздоровительной работы с населением на разных этапах онтогенеза.
20. Методические особенности построения занятий различного типа при реализации физкультурно-оздоровительных технологий в работе с населением.
21. Агитационно-пропагандистские формы оздоровительной физической культуры.
22. Основные направления оздоровительной работы с лицами молодого и зрелого возраста.
23. Основные направления оздоровительной работы с лицами пожилого возраста.

24. Основные направления оздоровительной работы с детьми школьного возраста.
25. Содержание физкультурно-оздоровительной работы с детьми в режиме дня дошкольного образовательного учреждения.
26. Организация активного отдыха дошкольников в условиях дошкольного образовательного учреждения.
27. Специфика физкультурно-оздоровительной работы с учащимися в режиме учебного дня школы.
28. Организация внеклассной спортивно – массовой работы с учащимися.
29. Организационные основы физкультурно-спортивного клуба по месту жительства.
30. Содержание и организация спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в КТОС.
31. Оздоровительные и досуговые формы физкультурно-оздоровительной работы с взрослым населением.
32. Организация массовой физкультурно-оздоровительной работы в трудовых коллективах на производстве.
33. Организация и содержание деятельности физкультурно-спортивных комплексов.
34. Организация и содержание занятий в группах здоровья.
35. Особенности организации физкультурно-оздоровительных занятий с разными возрастными группами населения.
36. Основы планирования и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы.
37. Организация физкультурно-оздоровительной работы с трудящимися в рамках трудового процесса и вне рабочего времени.
38. Массовая физкультурно-оздоровительная работа в рекреационных зонах.
39. Характеристика оздоровительных форм физкультурно-оздоровительной работы.
40. Характеристика основных видов спортивно-массовых мероприятий.

Перечень тем для реферата:

1. Физкультурно-оздоровительная работа с населением: основные формы, содержание, направления и особенности деятельности.
2. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий.
3. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста: направленность; формы организации, содержание.
4. Планирование физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня дошкольного образовательного учреждения.
5. Активный отдых дошкольников.
6. Современные подходы к физкультурно-оздоровительной работе с населением на разных этапах онтогенеза.
7. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми и подростками: направленность, задачи, формы организации, содержание.
8. Планирование физкультурно-оздоровительной работы с учащимися в режиме учебного дня школы.
9. Планирование спортивно-массовых мероприятий со школьниками.
10. Оздоровительно-рекреативная физическая культура лиц юношеского возраста: возрастные особенности, направленность, содержание, методические особенности занятий.
11. Оздоровительно-рекреативная физическая культура лиц зрелого возраста: возрастные особенности, направленность, содержание, методические особенности занятий.
12. Оздоровительно-рекреативная физическая культура лиц пожилого возраста: возрастные особенности, направленность, содержание, методические особенности занятий.
13. Оздоровительные формы физкультурно-оздоровительной работы с разными возрастными группами населения.
14. Рекреационные формы физкультурно-оздоровительной работы с разными возрастными группами населения.
15. Оздоровительно-рекреативные занятия с людьми зрелого возраста.
16. Организация и методика проведения занятий в группе здоровья с людьми пожилого возраста.
17. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодёжи.
18. Особенности проведения оздоровительной тренировки с учащейся молодёжью.
19. Перспективные направления в системе физкультурно-оздоровительной работы с населением на разных этапах онтогенеза.
20. Методические особенности построения занятий различного типа при реализации физкультурно-оздоровительных технологий в работе с населением.
21. Агитационно-пропагандистские формы оздоровительной физической культуры.
22. Основные направления оздоровительной работы с лицами молодого и зрелого возраста.
23. Основные направления оздоровительной работы с лицами пожилого возраста.
24. Основные направления оздоровительной работы с детьми школьного возраста.
25. Содержание физкультурно-оздоровительной работы с детьми в режиме дня дошкольного образовательного учреждения.
26. Организация активного отдыха дошкольников в условиях дошкольного образовательного учреждения.
27. Специфика физкультурно-оздоровительной работы с учащимися в режиме учебного дня школы.
28. Организация внеклассной спортивно – массовой работы с учащимися.
29. Организационные основы физкультурно-спортивного клуба по месту жительства.
30. Содержание и организация спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в КТОС.
31. Оздоровительные и досуговые формы физкультурно-оздоровительной работы с взрослым населением.
32. Организация массовой физкультурно-оздоровительной работы в трудовых коллективах на производстве.
33. Организация и содержание деятельности физкультурно-спортивных комплексов.
34. Организация и содержание занятий в группах здоровья.
35. Особенности организации физкультурно-оздоровительных занятий с разными возрастными группами населения.
36. Основы планирования и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы.
37. Организация физкультурно-оздоровительной работы с трудящимися в рамках трудового процесса и вне рабочего времени.
38. Массовая физкультурно-оздоровительная работа в рекреационных зонах.

39. Характеристика оздоровительных форм физкультурно-оздоровительной работы.
40. Характеристика основных видов спортивно-массовых мероприятий.
<b>5.3. Фонд оценочных средств</b>
Формируется отдельным документом в соответствии с Положением о фонде оценочных средств ГАГУ.
<b>5.4. Перечень видов оценочных средств</b>
Тестирование

<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
<b>6.1. Рекомендуемая литература</b>				
<b>6.1.1. Основная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Загревская А.И.	Физкультурно-спортивное образование студентов на основе кинезиологического подхода	Томск: Издательский дом ТГУ, 2015	<a href="https://www.iprbookshop.ru/109082.html">https://www.iprbookshop.ru/109082.html</a>
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Асташина М.П.	Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения: учебное пособие	Омск: Издательство СибГУФК, 2014	<a href="http://www.iprbookshop.ru/65008.html">http://www.iprbookshop.ru/65008.html</a>
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>				
6.3.1.1	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ			
6.3.1.2	MS Office			
6.3.1.3	MS WINDOWS			
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>				
6.3.2.1	Электронно-библиотечная система «Издательство Лань»			
6.3.2.2	Межвузовская электронная библиотека			
6.3.2.3	Электронно-библиотечная система IPRbooks			

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

<b>8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>		
Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
318 А1	Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Бревно гимнастическое высокое 5м., брусья гимнастические женские со стеклопластиковыми жердями, брусья спортивные, кольца гимнастические (на блоч. подвеске), конь с ручками (спортивный маховый), конь для прыжков, маты гимнастические, перекладина универсальная, сетка волейбольная, стойка волейбольная, табло электронное, шест гимнастический, щит баскетбольный, канат, сетка баскетбольная, измеритель высоты сетки, кассы для замены игроков, табло электронное, антенны для сетки, защита стоек волейбольная, карманы для антенн, волейбольная форма, монометр мяч волейбольный, футбольный, баскетбольный
007 А1	Зал для занятий специальной медицинской группы, Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной	Рабочее место преподавателя. Фитболы, степ-доска, бодибар
207 А4	Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы	Персональные компьютеры. Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся)



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 доска, проектор, ноутбук
--------	---	--

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

### 1. Цель самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время

Настоящие методические указания позволят студентам самостоятельно овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности, и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

### 2. Методические указания по выполнению самостоятельной работы

#### Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, дополнительной литературы.

#### 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: Михайлов, Л.А. Безопасность жизнедеятельности: учебник для вузов / Л. А. Михайлов, В. П. Губанов, В. П. Соломин [и др.] ; ред. Л. А. Михайлов. - 4-е изд., стереотип. - Москва : Академия, 2012. - 272 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.

#### Методические рекомендации по подготовке презентации

Компьютерную презентацию, сопровождающую выступление докладчика, удобнее всего подготовить в программе MS PowerPoint. Презентация как документ представляет собой последовательность сменяющих друг друга слайдов. 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 тестированию

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

- а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине. Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
- в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие

правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили чрезвычайно трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

#### Методические рекомендации по подготовке к экзамену

Готовиться к экзамену необходимо последовательно, с учетом контрольных вопросов, разработанных ведущим преподавателем кафедры. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованные научные работы, соответствующие разделы рекомендованных учебников. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на контрольные вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед экзаменом за счет обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях. Нельзя ограничивать подготовку к экзамену простым повторением изученного материала. Необходимо углубить и расширить ранее приобретенные знания за счет новых идей и положений. Результат по сдаче экзамена объявляется студентам, вносится в экзаменационную ведомость.

Незачет проставляется только в ведомости. После чего студент освобождается от дальнейшего присутствия на экзамене.

При получении неудовлетворительной оценки повторная сдача осуществляется в другие дни, установленные деканатом.