

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Оздоровительный массаж
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Учебный план 44.04.01_2023_1153М-3Ф.plx
44.04.01 Педагогическое образование
Здоровьесберегающие технологии в образовании

Квалификация **магистр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 10
самостоятельная работа 57,6
часов на контроль 3,85

Виды контроля на курсах:
зачеты 3

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	3		Итого	
	УП	РП		
Вид занятий				
Лекции	4	4	4	4
Практические	6	6	6	6
Консультации (для студента)	0,4	0,4	0,4	0,4
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,15	0,15	0,15	0,15
Итого ауд.	10	10	10	10
Контактная работа	10,55	10,55	10,55	10,55
Сам. работа	57,6	57,6	57,6	57,6
Часы на контроль	3,85	3,85	3,85	3,85
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

кандидат биологических наук, доцент, Симонова О.И. 

Рабочая программа дисциплины

Оздоровительный массаж

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - магистратура по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 126)

составлена на основании учебного плана:

44.04.01 Педагогическое образование

утвержденного учёным советом вуза от 26.12.2022 протокол № 12.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 09.03.2023 протокол № 7

Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна 

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

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

кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 10 апреля 2025 г. № 8
И.о.зав. кафедрой Грушин Сергей
Николаевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от _____ 2026 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от _____ 2027 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	<i>Цели:</i> формирование систематизированных знаний в области лечебной физической культуры и массажа
1.2	<i>Задачи:</i> 1. Изучить основы массажа и лечебной физической культуры, с учетом заболевания, половых, возрастных и индивидуальных особенностей человека; 2. Овладеть навыками лечебной физической культуры и массажа; 3. Сформировать теоретическую базу знаний для студентов по дисциплине ЛФК и массаж

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Средства и системы оздоровления
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Культура здоровья

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ПК-1: Способен проектировать и реализовывать образовательный процесс в образовательных организациях и обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся	
ИД-1.ПК-1: Способен формировать образовательную среду и использовать профессиональные знания и умения в реализации задач образовательной политики	
Знать - особенности формирования здоровьесберегающей образовательной среды и использования профессиональных знаний и умений в реализации задач образовательной политики - основные группы факторов оказывающих негативное воздействие на состояние здоровья обучающихся как в учебно-воспитательном процессе, так и во время внеурочной деятельности; - методы оценки физического и функционального состояния обучающихся, методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения, анатомо-физиологические особенности реакций организма детей, подростков и взрослых при проведении ЛФК и массажа уметь - осуществлять необходимый комплекс профилактических мероприятий в отношении учащихся по предупреждению развития различных заболеваний и реабилитации их при широком спектре нарушений здоровья; - формулировать конкретные задачи ЛФК в физическом воспитании различных групп населения, составлять комплекс ЛФК и рекомендации по проведению массажа с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта и места локализации патологического очага или травмы. владеть - методикой оздоровительных физкультурно-спортивных мероприятий и методами организации комплексного физиологического и психолого-педагогического контроля за состоянием здоровья обучающихся; - методами и организацией комплексного физиологического и психолого-педагогического контроля состояния организма при нагрузках ЛФК.	
ИД-2.ПК-1: Способен анализировать, осуществлять поиск и синтез информации для решения поставленных задач в сфере охраны жизни и здоровья обучающихся	
знать -основные понятия о физиологическом действии массажа на организм; -виды лечебно-оздоровительного массажа; . - способы анализа осуществления поиска и синтеза информации для решения поставленных задач в сфере охраны жизни и здоровья обучающихся уметь - анализировать и осуществлять поиск и синтез информации для решения поставленных задач в сфере охраны жизни и здоровья обучающихся владеть - техникой и методикой выполнения основных и вспомогательных приёмов массажа - анализа осуществления поиска и синтеза информации для решения поставленных задач в сфере охраны жизни и здоровья обучающихся	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте пакт.	Примечание
	Раздел 1. Введение в массаж. Основные виды массажа. Гигиенические основы массажа						
1.1	Введение в массаж Гигиенические и анатомо-физиологические основы массажа. Механизм его действия на организм /Лек/	3	2	ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	лекция-визуализация
1.2	История возникновения и развития массажа. Анатомо-физиологические основы массажа. Механизм его действия на соединительно-тканые образования, гомеостаз и функциональные системы. Виды массажа. Гигиенические основы массажа. Противопоказания к применению массажа. /Ср/	3	3,6	ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 2. Основные приемы классического массажа и их разновидности						
2.1	Приёмы массажа и техника их применения /Лек/	3	2	ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	лекция-визуализация
2.2	Рекомендации при выполнении массажных приемов. Поглаживание. Растирание. Разминание. Вибрация. Ударные приемы. /Пр/	3	2	ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	практическая работа с элементами демонстрации
2.3	Массаж с использованием средств массажа. Применение массажёров /Ср/	3	4	ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	реферат, тестирование
	Раздел 3. Техника массажа отдельных частей тела. Виды массажа.						
3.1	Массаж различных областей. Массаж шеи. Массаж груди. Массаж спины. Массаж живота. Массаж верхних конечностей. Массаж нижних конечностей /Ср/	3	6	ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
3.2	Массаж головы. Массаж шеи. Массаж груди. Массаж спины. Массаж живота. Массаж верхних конечностей. Массаж нижних конечностей. Подготовительный (мобилизационный) массаж. Репаративный (восстановительный) массаж. Превентивный (профилактический) массаж. Реабилитационный массаж. Массаж в различных видах спорта. Особенности проведения массажа у юных спортсменов, женщин и лиц пожилого возраста. Сегментарный массаж. Точечный массаж. Периостальный массаж. Соединительнотканый массаж. Индийский массаж. Применение специальных мазей, медных и магнитных аппликаторов. Массаж рефлексогенных зон кистей. /Ср/	3	5	ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	рефераты, тестирование

3.3	Самомассаж головы и лица. Самомассаж шеи, трапецевидной мышцы, спины. Самомассаж мышц спины, поясничной области и ягодиц. Самомассаж нижних конечностей. Самомассаж груди и живота. Самомассаж верхних конечностей. Виды самомассажа. Гигиенический массаж. Аппаратный массаж. Сочетание массажа с активными и пассивными упражнениями на растяжение /Ср/	3	5	ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
3.4	Приёмы и техники массаже различных частей тела: массаж шеи, груди, спины, живота, верхних и нижних конечностей /Пр/	3	2	ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 4. Массаж при различных заболеваниях						
4.1	ЛФК при гипертонической болезни. Гипертензия у спортсменов. Преходящее нарушение мозгового кровообращения. Артериальная гипотензия (гипотония). Ишемическая (коронарная) болезнь сердца. Стенокардия. Инфаркт миокарда. Миокардиты. Перикардит. Миокардиодистрофия. Аритмии сердца. Сердечная недостаточность. Сосудистая недостаточность. Кардиалгии. Перенапряжение сердца. Ревматизм. Ревматоидный полиартрит. Атеросклероз. Вегетососудистая дистония (нейроциркуляторная дистония). /Ср/	3	5	ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	ответ на зачёте
4.2	Острый бронхит. Пневмонии. ХНЗЛ (Хронические неспецифические заболевания легких). Бронхиальная астма. Эмфизема легких. Пневмосклероз. Плеврит. Бронхоэктатическая болезнь. Туберкулез легких. Лейкоз. Лимфогранулематоз. Эритроцитоз. Анемия. /Ср/	3	5	ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
4.3	ЛФК при гастрите, язвенная болезнь желудка и двенадцатипёрстной кишки. Дискинезии желчных путей. Хронический холецистит. Запоры. Гастроптоз. Мочекаменная болезнь. Нефроптоз. Пиелонефрит. Сахарный диабет. Ожирение. Подагра. Алиментарная дистрофия. Микседема (гипотиреоз). /Ср/	3	5	ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	рефераты, тестирование

4.4	ЛФК при заболеваниях и повреждениях сухожилий и мышц, заболеваниях и повреждениях костей и надкостницы. Ушибы суставов, артрозы. Повреждения менисков, связок сустава колена. Вывихи. Переломы костей. Переломы позвоночника, сдавление, повреждение спинного мозга. Хирургические вмешательства на нервных стволах. Контрактуры суставов. Спондилез и спондилолистез, незаращение душек позвонков. Врожденные деформации, статические деформации. Остеохондропатии. Ампутации конечностей /Ср/	3	5	ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
4.5	ЛФК при травмах головного мозга (сотрясения головного мозга). Травмы позвоночника и спинного мозга. Остеохондроз позвоночника. Дискогенные радикулиты, пояснично-крестцовый радикулит. Мотонейропатии (невриты и невралгии). Миастения. Спастические параличи, вялые параличи. Повреждения периферических нервов /Ср/	3	10	ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
4.6	Особенности занятий физическими упражнениями со школьниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Особенности занятий физическими упражнениями со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. /Ср/	3	4	ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
4.7	Массаж при различных заболеваниях /Пр/	3	2	ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	ответ на зачёте
Раздел 5. Консультации							
5.1	Консультация по дисциплине /Конс/	3	0,4	ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
Раздел 6. Промежуточная аттестация (зачёт)							
6.1	Подготовка к зачёту /Зачёт/	3	3,85	ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
6.2	Контактная работа /КСРАтт/	3	0,15	ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Пояснительная записка

1. Назначение фонда оценочных средств. Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Оздоровительный массаж».

2. Фонд оценочных средств включает для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме тестовых заданий, рефератов, вопросов к зачёту с оценкой.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий и в виде выполнения тестовых заданий.

Текущий контроль за самостоятельным изучением некоторых разделов дисциплины осуществляется в форме реферата.

5.2. Оценочные средства для текущего контроля

Примерные тесты для входного контроля.

- 1 Массаж является:
1. средством ЛФК
 2. формой ЛФК
 3. методом иглорефлексотерапии
 4. методом физиотерапевтического лечения
 5. физическим упражнением

2. Исходное положение во время массажа, являющееся наиболее оптимальным для мышц живота:

1. стоя
2. сидя
3. лежа на спине
4. лежа на животе
5. с предметами

3. Исходное положение при массаже, являющееся наиболее оптимальным для мышц спины:

1. сидя
2. стоя
3. лежа на спине
4. лежа на животе
5. на четвереньках

4. Оздоровительный массаж относится:

1. к физиотерапевтическому лечению
2. к мануальной терапии
3. к средствам лечебной физкультуры
4. к формам лечебной физкультуры
5. к терренкуру

5. Противопоказанием к массажу является:

- 1 ушибы, растяжения связок
- 2 дискинезия желчевыводящих протоков
- 3 хронический остеомиелит
- 4 детский церебральный паралич

Примерные тесты для промежуточной аттестации

1 Под влиянием массажа в сердечно-сосудистой системе:

- 1 замедляется движение лимфы по лимфатическим сосудам
- 2 снижается число функционирующих капилляров
- 3 раскрываются резервные капилляры
- 4 уменьшается газообмен между кровью и тканями

2 Результатом действия массажа на мышечную систему является:

- 1 повышение эластичности мышечных волокон
- 2 уменьшение работоспособности утомленных мышц
- 3 уменьшение мышечной силы
- 4 замедление окислительно-восстановительных процессов

3 Приемы растирания:

- 1 вызывают местное покраснение кожи
- 2 уменьшают подвижность массируемых тканей
- 3 уменьшают объем синовиальной жидкости в суставах
- 4 повышают возбудимость нервных волокон

4 Медленные массажные движения:

1. расслабляют напряженные мышцы
2. усиливают гипертонус мышц
- 3 снижают функцию суставов
- 4 усиливают сердечную деятельность

5 Массаж обычно принято начинать и заканчивать приемом:

- 1 поглаживание
- 2 разминание
- 3 встряхивание
- 4 рубление

Критерии оценки:

- «отлично», 84-100%, повышенный уровень;
- «хорошо», 66-83%, пороговый уровень;
- «удовлетворительно», 50-65%, пороговый уровень;
- «неудовлетворительно», менее 50%, уровень не сформирован

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

Тематика рефератов

1. Развитие лечебной физической культуры и массажа в древнем мире.
2. Развитие лечебной физической культуры и массажа в России.
3. Развитие лечебной физической культуры и массажа в странах Западной Европы после XV века.
4. Своеобразие развития лечебной физической культуры и массажа на Востоке.
5. Развитие Лечебной физической культуры и массажа на современном этапе.
6. Механизм воздействия массажа на органы и системы организма.
7. Особенности использования возбуждающих и успокаивающих приемов массажа.
8. Лечебная физическая культура и массаж при нарушениях осанки у детей и подростков.
9. Массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
10. Биологический ритм и массаж.
11. Мануальная терапия.

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

~~определенных источников и подходов по выбранной теме, выводы носят декларативный характер~~

5.4. Оценочные средства для промежуточной аттестации**Оценочное средство вопросы к зачёту**

- 1 История возникновения и развития массажа
- 2 Анатомо-физиологические основы массажа. Механизм его действия на соединительно-тканые образования, гомеостаз и функциональные системы
- 3 Основные виды массажа их характеристика
- 4 Гигиенические основы массажа. Противопоказания к применению массажа
- 5 Основные приемы классического массажа. Краткая характеристика
- 6 Рекомендации при выполнении массажных приемов. Топография массажа. Методы массажа
- 7 Массажный прием: поглаживание. Его виды, разновидности, методические указания
- 8 Массажный прием: растирание. Его виды, разновидности, методические указания
- 9 Массажный прием: разминание. Его виды, разновидности, методические указания
- 10 Массажный прием: вибрация. Его вида, разновидности, методические указания
- 11 Ударные приемы. Их виды, разновидности, методические указания
- 12 Техника массажа головы и шеи
- 13 Техника массажа груди и живота
- 14 Техника массажа спины
- 15 Техника массажа верхних конечностей
- 16 Техника массажа нижних конечностей
- 17 Спортивный массаж. Его виды и их характеристика
- 18 Особенности проведения массажа у юных спортсменов, женщин и лиц пожилого возраста
- 19 Сегментарно-рефлекторный массаж и его виды. Их краткая характеристика
- 20 Сегментарный и точечный массаж, как виды сегментарно-рефлекторного массажа
- 21 Периостальный и соединительнотканый массаж, как виды сегментарно-рефлекторного массажа
- 22 Индийский массаж и массаж рефлексогенных зон кистей, как виды сегментарно-рефлекторного массажа
- 23 Самомассаж
- 24 Гигиенический массаж
- 25 Аппаратный массаж
- 26 Сочетание массажа с активными и пассивными упражнениями на растяжение

Критерии оценки ответа на зачете:

«зачтено» - студент показал прочные знания основных положений учебной дисциплины "Оздоровительный массаж", умение самостоятельно решать конкретные практические задачи в области средств оздоровления повышенной сложности, свободно использовать справочную литературу, делать обоснованные выводы из результатов исследования «незачтено», уровень не сформирован - при ответе студента выявились существенные пробелы в знаниях основных

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	Налобина А.Н., Таламова И.Г.	Основы массажа. Спортивный массаж: учебное пособие	Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019	http://www.iprbookshop.ru/82673.html
6.1.2. Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Дубровский В.И.	Массаж: учебник для ВУЗов	Москва: ВЛАДОС, 2004	
Л2.2	Егорова С.А., Белова Л.В., Петрякова В.Г.	Лечебная физкультура и массаж: учебное пособие	Ставрополь: Северо- Кавказский федеральный университет, 2014	http://www.iprbookshop.ru/62950.html
6.3.1 Перечень программного обеспечения				
6.3.1.1	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ			
6.3.1.2	MS WINDOWS			
6.3.1.3	MS Office			
6.3.1.4	Яндекс.Браузер			
6.3.1.5	LibreOffice			
6.3.1.6	NVDA			
6.3.2 Перечень информационных справочных систем				
6.3.2.1	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»			
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система IPRbooks			

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ		
	презентация	
	реферат	
	мастер-класс	
	лекция-визуализация	
	практическая работа с элементами демонстрации	

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)		
Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
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)
Данная дисциплина проводится в форме лекций и практических занятий. Лекции Лекции – это одна из основных форм учебных занятий в высших учебных заведениях, представляющая собой систематическое, последовательное устное изложение преподавателем определенного раздела конкретной науки или учебной дисциплины, с другой – это особая форма самостоятельной работы с учебным материалом. Лекция не заменяет собой книгу, она только подталкивает к ней, раскрывая тему, проблему, выделяя главное, существенное, на что следует обратить внимание, указывает пути, которым нужно следовать, добиваясь глубокого понимания поставленной проблемы, а не общей картины. Работа на лекции – это сложный процесс, который включает в себя такие элементы, как слушание, осмысление и собственно конспектирование. Для того, чтобы лекция выполнила свое назначение, важно подготовиться к ней и ее записи

еще до прихода преподавателя в аудиторию. Без этого дальнейшее восприятие лекции становится сложным. Лекция в университете рассчитана на подготовленную аудиторию. Преподаватель излагает любой вопрос, ориентируясь на те знания, которые должны быть у студентов, усвоивших материал всех предыдущих лекций. Важно научиться слушать преподавателя во время лекции, поддерживать непрерывное внимание к выступающему.

Однако, одного слушания недостаточно. Необходимо фиксировать, записывать тот поток информации, который сообщается во время лекции – научиться вести конспект лекции, где формулировались бы наиболее важные моменты, основные положения, излагаемые лектором. Для ведения конспекта лекции следует использовать тетрадь. Ведение конспекта на листочках не рекомендуется, поскольку они не так удобны в использовании и часто теряются. При оформлении конспекта лекции необходимо оставлять поля, где студент может записать свои собственные мысли, возникающие параллельно с мыслями, высказанными лектором, а также вопросы, которые могут возникнуть в процессе слушания, чтобы получить на них ответы при самостоятельной проработке материала лекции, при изучении рекомендованной литературы или непосредственно у преподавателя в конце лекции. Составляя конспект лекции, следует оставлять значительный интервал между строчками. Это связано с тем, что иногда возникает необходимость вписать в первоначальный текст лекции одну или несколько строчек, имеющих принципиальное значение и почерпнутых из других источников. Расстояние между строками необходимо также для подчеркивания слов или целых групп слов (такое подчеркивание вызывается необходимостью привлечь внимание к данному месту в тексте при повторном чтении). Обычно подчеркивают определения, выводы.

Также важно полностью без всяких изменений вносить в тетрадь схемы, таблицы, чертежи и т.п., если они предполагаются в лекции. Для того, чтобы совместить механическую запись с почти дословным фиксированием наиболее важных положений, можно использовать системы условных сокращений. В первую очередь сокращаются длинные слова и те, что повторяются в речи лектора чаще всего. При этом само сокращение должно быть по возможности кратким.

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 к самостоятельной работе

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.

Методические указания по подготовке и написанию рефератов

1. Под рефератом понимают продукт самостоятельной работы, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определённой научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на неё.
2. Подготовка и написание реферата является одной из активных форм обучения, задача состоит в том, чтобы с достаточной глубиной и полнотой раскрыть избранную тему, проявив при этом хорошие знание первоисточников, научной, учебной литературы, умение пользоваться ими.
3. Реферат должен удовлетворять следующим требованиям:
 - а) в нем должна излагаться теория вопроса, раскрываться значение проблемы для современного этапа развития науки и практики;
 - б) реферат не должен быть перегружен цитатами, изложен доказательно, логически последовательно, стилистически и орфографически грамотно;
 - в) написание реферата должно быть творческим процессом, предполагающим самостоятельность мышления и наличие определенных навыков работы;
 - г) в реферате необходимо выразить свое отношение к рассматриваемой проблеме, а также к позициям авторов использованных работ;
 - д) общий объем реферата не должен превышать 25 страниц машинописного текста (реферат должен быть аккуратно оформлен, иметь достаточно большие поля, страницы необходимо пронумеровать и скрепить).
4. Работа над рефератом включает ряд этапов:
 - а) выбор темы. В примерной тематике рефератов с учетом профиля специальности представлен широкий перечень тем, и студент в соответствии со своими интересами может выбрать тему, согласовав ее с научным консультантом;

б) отбор литературы, которая может быть использована в процессе написания реферата. При отборе литературы рекомендуется пользоваться библиографическими пособиями, каталогами, списками произведений, указанных в программе;

в) изучение отобранной литературы. Здесь следует иметь в виду, что простое чтение учебной, политической, научной литературы недостаточно для усвоения ее содержания. Поэтому рекомендуется использовать специальные приемы и методы работы с печатным словом (выписка цитат, составление тезисов, конспектов);

г) разработка плана, который должен включать четко сформулированные вопросы, последовательно определяющие ведущие идеи и положения темы реферата.

Как правило, реферат состоит из трех частей: введения, основной части и заключения.

Во введении следует дать краткое обоснование актуальности и значимости избранной темы, необходимо обозначить объект и предмет, цель и задачи исследования и, если это необходимо, раскрыть историю излагаемой проблемы.

В основной части раскрывается основное содержание темы, освещаются ее теоретические проблемы, показывается, какое отражение они нашли в истории философии. Если этого требует тема, необходимо дать сравнительный анализ имеющихся в литературе представлений по данному вопросу.

В заключительной части делается необходимый вывод и обобщение (Примечание: вводная и заключительная части реферата в совокупности не должны составлять более одной четверти его объема).

Завершается реферат списком использованной литературы с указанием авторов, полного названия произведений, места и года их издания. Литература размещается по алфавиту.

5. Оформление реферата.

а) титульный лист;

б) на второй странице дается оглавление (план) реферата с указанием глав (параграфов) и страниц. Название глав должно быть указано в тексте реферата.

6. Объем реферата должен быть не менее 15 и не более 25 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.

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.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

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.

Тестирование - позволяет оценить знание фактического материала, умение логически мыслить, способность к рефлексии и творчески подходить к решению поставленной задачи.

При проверке знаний, умений, качества овладения компетенциями используются две группы тестов:

а) тесты специальных способностей и достижений (задания с несколькими вариантами выбора).

в) тесты со свободными ответами (предполагают элементы творчества и личностного самовыражения, проявляют сверх нормативные знания и умения обучающихся).

Критерии оценки:

- «отлично», 84-100%, повышенный уровень;

- «хорошо», 66-83%, пороговый уровень;

- «удовлетворительно», 50-65%, пороговый уровень;

- «неудовлетворительно», менее 50%, уровень не сформирован

Методические рекомендации по подготовке к зачету

На зачете определяется качество и объем усвоенных знаний, способность к обобщению, анализу, восприятию информации, постановки цели и выбору путей ее достижения. Он может проводиться в устной или письменной формах. Форму проведения определяет кафедра.

Подготовка к зачету – процесс индивидуальный. Тем не менее, существуют некоторые правила, знания которых могут быть полезны для всех. Залогом успешной сдачи зачета является систематическая работа над учебной дисциплиной в течение семестра. Подготовку желательно вести, исходя из требований программы учебной дисциплины.

Целесообразно поэтапное освоение материала, выполнение различных заданий по мере изучения соответствующих содержательных разделов дисциплины.

Если, готовясь к зачету, вы испытываете затруднения, обращайтесь за советом к преподавателю, тем более что при систематической подготовке у вас есть такая возможность.

Готовясь к зачету, лучше всего сочетать повторение теоретических вопросов с выполнением практических заданий.

Требования к знаниям определены федеральным государственным образовательным стандартом и рабочей программой дисциплины.

Цель зачета - проверка и оценка уровня полученных студентом специальных познаний по учебной дисциплине и соответствующих им умений и навыков, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы, ориентироваться в массиве информации, дефиниций и категорий права. Оценке подлежат правильность и грамотность речи студента, а также его достижения в течение семестра.

Дополнительной целью зачета является формирование у студентов таких качеств, как организованность, ответственность, трудолюбие, принципиальность, самостоятельность. Таким образом, проверяется сложившаяся у студента система знаний по дисциплине, что играет большую роль в подготовке будущего специалиста, способствует получению им фундаментальной и профессиональной подготовки.

При подготовке к зачету важно правильно и рационально распланировать свое время, чтобы успеть на качественно высоком уровне подготовиться к ответам по всем вопросам. Во время подготовки к зачету студенты также систематизируют знания, которые они приобрели при изучении основных тем курса в течение семестра. Это позволяет им уяснить логическую структуру дисциплины, объединить отдельные темы в единую систему, увидеть перспективы ее развития.

Самостоятельная работа по подготовке к зачету во время сессии должна планироваться студентом, исходя из общего объема вопросов, вынесенных на зачет, так, чтобы за предоставленный для подготовки срок он смог равномерно распределить приблизительно равное количество вопросов для ежедневного изучения (повторения). Важно, чтобы один последний день (либо часть его) был выделен для дополнительного повторения всего объема вопросов в целом. Это позволяет студенту самостоятельно перепроверить усвоение материала.

Критерии оценки ответа на зачете:

«зачтено» - студент показал прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи повышенной сложности, свободно использовать справочную литературу, делать обоснованные выводы из результатов расчетов или экспериментов

«незачтено», уровень не сформирован - при ответе студента выявились существенные пробелы в знаниях студента основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.